

Akreditovani program obuke

**Prevladavanje stresa na poslu i prevencija profesionalnog izgaranja
– osnovni nivo**

Agenda

09:00 – 09:30	Predstavljanje i očekivanja
09:30 – 11:00	Određenje stresa na poslu, profesionalnog izgaranja i srodnih pojmova Uzročnici stresa i profesionalnog izgaranja
<i>11:00 – 11:15</i>	<i>Pauza za kafu</i>
11:15 – 12:45	Posledice u ličnom i profesionalnom okruženju Koncept brige o sebi - "self care"
<i>12:45 – 13:15</i>	<i>Pauza za ručak</i>
13:15 – 15:15	Koncept emocionalne odgovornosti Osporavanje iracionalnih misli i izgradnja racionalnih uverenja
<i>15:15 – 15:30</i>	<i>Pauza za kafu</i>
15:30 – 16:30	Osnove asertivne komunikacije Tehnike relaksacije
16:30 – 17:00	Završetak obuke