

REZIME PROGRAMA OBUKE

| |
|---|
| Naziv programa obuke |
| Stres i očuvanje dobrobiti stručnog radnika |

| |
|--|
| Autor, odnosno koautor programa obuke |
| Ana Golubović Popović, Petar Pajkovic |

| |
|---------------------------------------|
| Realizator programa obuke |
| Ana Golubović Popović, Petar Pajkovic |

| |
|--|
| Kontakt osoba (telefon i e-mail) |
| Ana Golubović Popović 069-77-10-88 / ana.golubovic.popovic@gmail.com |

| |
|---|
| Ciljevi i zadaci programa obuke i oblast socijalne i dječje zaštite na koju se odnose |
| <p>Opšti cilj akreditovanog programa obuke je pružiti stručnim radnicima socijalne i dječje zaštite u Crnoj Gori neophodna znanja, vještine i strategije kako bi efikasno upravljali stresom, očuvali vlastitu dobrobit te pružili optimalnu podršku najranjivijim članovima društva.</p> <p>Specifični ciljevi</p> <p>Razviti Svijest o Stresu: Identifikovati ključne izvore stresa u radnom okruženju stručnih radnika. Razumjeti fizičke, emotivne i mentalne posljedice neadekvatnog upravljanja stresom.</p> <p>Suočavanje sa Stresom: Naučiti tehnike aktivnog slušanja i refleksije kao sredstvo suočavanja s teškim situacijama. Razviti strategije za prepoznavanje i kontrolu reakcija na stresne situacije.</p> <p>-Smanjiti rizik od sagorijevanja: Obuka smanjenja stresa smanjuje rizik od sagorijevanja (burnout) kod stručnih radnika, čime se povećava njihova radna produktivnost i dobrobit. Kroz program, radnici će naučiti tehnike suočavanja sa stresom i teškim situacijama, što će doprinijeti očuvanju njihovog emocionalnog blagostanja.</p> <p>-Povećati angažman i motivaciju na poslu: Stručni radnici koji imaju znanja o tehnikama koje mogu da koriste u izazovnim zadacima mogu povećati svoju usresredjenost i doprinos poslu. Program će podstaknuti njihovu ličnu odgovornost za radne zadatke i ciljeve, te ih motivisati da postignu bolje rezultate.</p> |

-Osigurati održiv radni angažman: Program će omogućiti stručnim radnicima da razviju alate i strategije za očuvanje svog emocionalnog blagostanja na dugi rok. Održiva emocionalna otpornost doprinosi dugoročnom zadovoljstvu i uspješnom radnom angažmanu stručnih radnika u socijalnoj i dječjoj zaštiti.

Sadržaj programa obuke

Suočavanje s visokorizičnim situacijama u profesionalnom okruženju zahteva ne samo fizičku pripremu, već i razvoj emocionalnih i socijalnih vještina. Upravljanje stresom postaje integralni deo obuke i profesionalnog razvoja, pružajući stručnjacima alate za očuvanje mentalnog zdravlja i efikasno suočavanje s izazovima.

Obuka "Stres i očuvanje dobrobiti" za stručne radnike predstavlja ključni korak u povećanju kompetencija stručnjaka u prepoznavanju i upravljanju sobom tokom stanja stresa. Fokusirajući se na ključne teme poput emocija, razumijevanja stresa i tehnika suočavanja, prevencije sagorijevanja te brige o sebi uz vježbe opuštanja, ova obuka pruža sveobuhvatni set alata i strategija.

Kroz interaktivne metode, učesnici će se angažovati u praktičnim vježbama, diskusijama i radu u grupi, omogućavajući im da primijene stečeno znanje i razviju personalizirane strategije za unapređenje emocionalne rezilijencije. Ova pristupna obuka ne samo da podržava stručne radnike u efikasnijem obavljanju njihovih dužnosti, već ih i osnažuje, čini samopouzdanijima i motivisanima u radu s klijentima. Pored toga, omogućuje im bolje suočavanje s izazovima koji proizlaze iz dinamičnog radnog okruženja i specifičnosti njihove profesije.

Kompetencije koje će program obuke razvijati

Nakon završenog programa učesnici će biti u stanju da:

- ✓ Razumijevanje različitih izvora stresa i njihovog utjecaja na radni kontekst.
- ✓ Razvijanje svijesti o vlastitim emotivnim reakcijama i stresnim situacijama.
- ✓ Primjena tehnika suočavanja sa stresom u realnim radnim situacijama.
- ✓ Razvoj sposobnosti prepoznavanja i upravljanja stresnim situacijama.
- ✓ Razumijevanje vlastitih emocija i emocija drugih u profesionalnom okruženju.
- ✓ Postavljanje jasnih i održivih granica između poslovnog i privatnog života.
- ✓ Naučene tehnike prioritizacije vlastitih potreba radi očuvanja dobrobiti.
- ✓ Primjena strategija za efikasno upravljanje vremenom i zadacima.
- ✓ Razvoj planova ravnoteže između profesionalnih i ličnih obaveza.
- ✓ Identifikaciji specifičnih potreba korisnika usluga i pružanje personalizirane

podrške.

- ✓ Prepoznavanje ranih znakova sagorijevanja i implementacija preventivnih mjera.
- ✓ Razvijanje strategija očuvanja entuzijazma i motivacije za rad.
- ✓ Implementacija sistema kontinuiranog praćenja vlastitog napretka.

Ciljna grupa profesionalaca kojima je obuka namijenjena

Stres i očuvanje dobrobiti za stručne radnike “ je namijenjeno stručnjacima iz različitih oblasti socijalne i dječje zaštite : Obuka je namijenjena stručnjacima iz oblasti socijalne i dječje stručni radnici u skladu sa zakonom o socijalnoj i dječjoj zaštiti); Uslov završen fakultet u skladu sa definicijom stručnih radnika iz Zakona o socijalnoj i dječjoj zaštiti

Obuka je namijenjena svim ovim stručnjacima koji rade u centrima za socijalni rad, savjetovalištima za brak i porodicu, domovima za odrasla i starija lica, domovima za nezbrinutu djecu, centrima za rad sa delikventima, dnevnim centrima za djecu sa posebnim potrebama i drugim institucijama i organizacijama koje se bave socijalnom i dječjom zaštitom. Ova obuka pruža stručnjacima mogućnost da razviju emocionalnu rezilijenciju i jačaju svoje kompetencije kako bi efikasno obavljali svoj posao i pružali kvalitetnu podršku klijentima u različitim situacijama.. .

Uslovi za uključivanje profesionalaca u obuku

Obuka je namijenjena stručnim radnicima koji rade u socijalnoj i dječjoj zaštiti.); Uslov završen fakultet u skladu sa definicijom stručnih radnika iz Zakona o socijalnoj i dječjoj zaštiti.

Krajnji korisnici

Krajnji korisnici programa su klijenti i korisnici socijalne i dječje zaštite koji će biti zadovoljni pruženom uslugom od strane obučениh radnika socijalne zaštite. Zahvaljujući unaprijeđenim vještinama i znanjima stručnih radnika, klijenti će dobiti kvalitetniju i efikasniju podršku koja će im pomoći u suočavanju s različitim izazovima i problemima. Obučeni stručni radnici će bolje razumjeti potrebe i zahtjeve klijenata te će znati primijeniti adekvatne tehnike za upravljanje stresnim situacijama, rješavanje problema te prilagodjavanje promjenama. Obuka stoga ima sveobuhvatan uticaj na različite nivoe i interese, doprinoseći pozitivnim promjenama u profesionalnom i ličnom životu stručnih radnika, njihovih klijenata, organizacija i zajednica.

Broj učesnika u grupi (min/max)

Predloženi broj učesnika je 20, zbog postizanja optimalne grupne dinamike.

Dužina trajanja programa obuke

Obuka će se sprovoditi kao jednodnevni seminar u trajanju od 8 sati. Program će biti realizovan tokom jednog dana s ukupnim trajanjem od 8 edukativnih sati, uključujući pauze