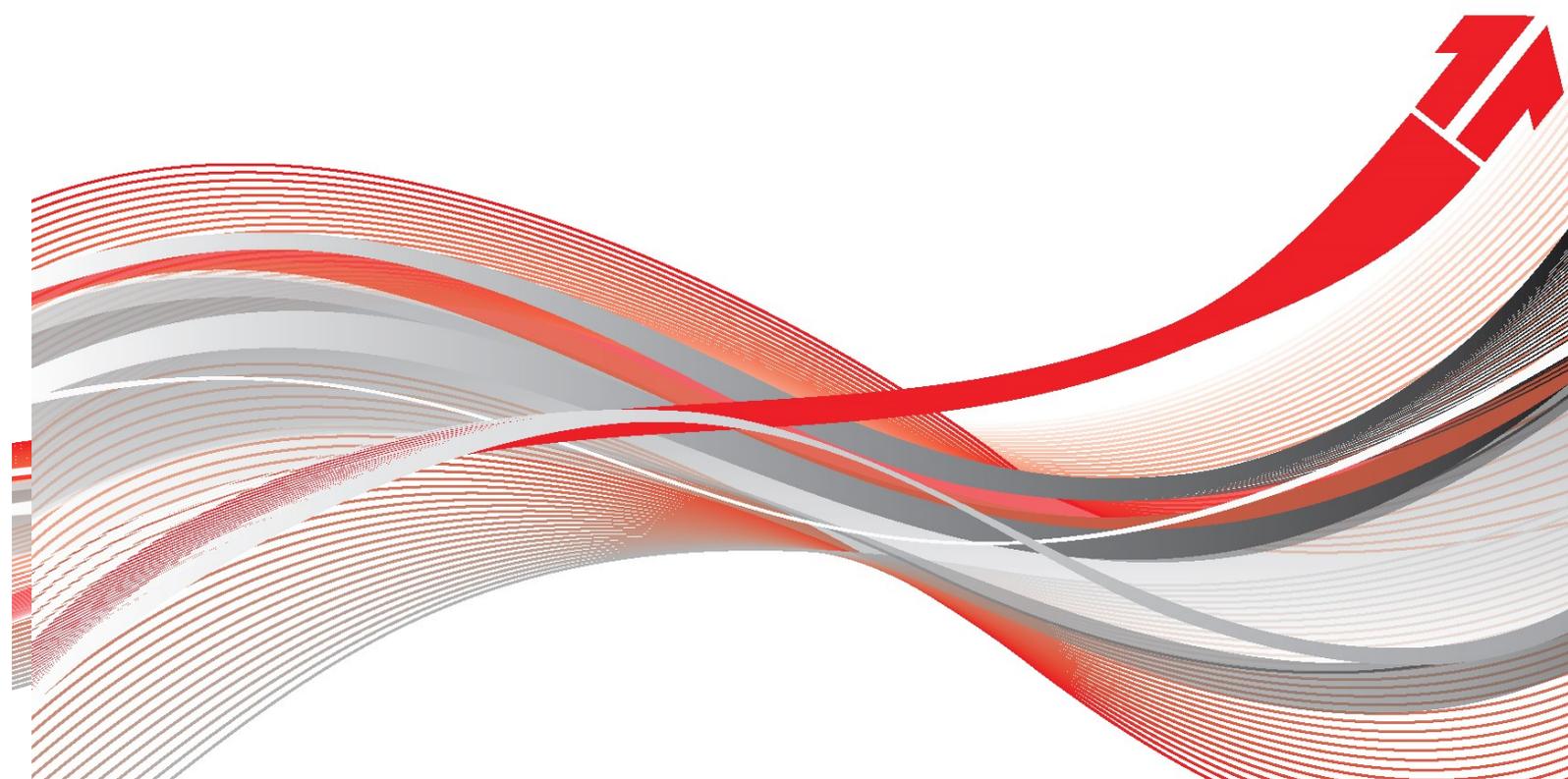


**POZIV NA OTVORENI
SPECIJALISTIČKI SEMINAR**

Upravljanje stresom

Termin: 13.decembar2018.



Opis seminara

Stres predstavlja sastavni deo svakodnevnog života. Iako se u modernom društvu često označavan kao ometajući faktor u procesu samoostvarenja i uspeha, stres je pokretačka energija za promene u svakom organizmu, timu, i organizaciji. Promene i prilagođavanja novim okolnostima definišu budućnost, a pravilno upravljanje stresom daje mogućnost da se u budućnost gleda sa više izvesnosti.

Cilj seminara je da omogući učesnicima upoznavanje i dublje razumevanje osnovnih principa delovanja stresa, kako na individualnom, tako i na nivou organizacija. Kao i da učesnike upozna sa nespecifičnim i specifično razvijenim tehnikama za upravljanje stresom.

Sadržaj

Modul 1 – Procena nivoa i uticaja stresa

- *Koncept “dobrog” i “lošeg” stresa*
- *Tehnike procene i samo-procene nivoa stresa*
- *Tehnike prevencije stresa*

Modul 2 – Tehnike za upravljanje stresom 1

- *Primena pristupa od četiri koraka*
- *Strategije „oceni, planiraj, razreši“*
- *Upravljanje vremenom*

Modul 3 – Tehnike za upravljanje stresom 2

- *Kognitivne strategije za prevazilaženje stresa*
- *Inter/intra -personalne strategije za prevazilaženje stresa*

Modul 4 – Savladavanje stresa u okviru tima i poslovnog okruženja

- *Osnove mudrog menadžmenta*

Ciljna grupa

Seminar je namenjen svima koji se u okviru svojih svakodnevnih aktivnosti suočavaju sa povećanim nivoom izazova i poslovnih zahteva, kako individualno, tako i onima koji u opisu svog posla za cilj imaju upravljanje timovima.

Benefiti za učesnika

Učesnici će biti u prilici da se upoznaju sa metodama procene nivoa stresa sa kojim se suočavaju, kao i da ovladaju osnovnim tehnikama za prevazilaženje stresnih situacija. Takođe će se upoznati sa najznačajnijim principima za adekvatnu prevenciju stresa. Cilj seminara je i upoznavanje polaznika sa principima prevencije stresa i upravljanja stresom u okviru timskog rada i poslovnog okruženja.

Broj učesnika, trajanje, datum i mesto održavanja

- Broj učesnika po grupi: do 15
- Trajanje obuke: 1 dan
- Datum: 13. decembar 2018. godine
- Mesto održavanja: Hotel Šumadija, Šumadijski trg 8, Beograd

Trening metode i pristup

Naša obuka je veoma interaktivna, program je dizajniran tako da upotpuni i razvije znanja i veštine učesnika obuke, a temelji se na transferu teorijskih i praktičnih znanja i iskustava od strane našeg cenjenog predavača. Koncept obuke podrazumeva odnos 60% : 40% u korist praktičnog rada, u poređenju sa sticanjem teorijskih osnova.

Metodologija rada sa učesnicima se sastoji od:

- Interaktivnog predavanja i diskusije
- Praktičnih vežbi i studija slučajeva
- Pitanja i odgovori

Satnica

08.45 – 09.00	Dolazak učesnika
09.00 – 10.30	Obuka
10.30 – 11.00	<i>Kafe pauza</i>
11.00 – 12.30	Obuka
12.30 – 13.30	<i>Pauza za ručak – kompletan obrok</i>
13.30 – 15.00	Obuka
15.00 – 15.30	<i>Kafe pauza</i>
15.30 – 17.00	Obuka

O nama

Finnok edukacija i konsalting je osnovana sa ciljem profesionalne edukacije u finansijskom i korporativnom sektoru.

Mi okupljamo tim veoma iskusnih predavača iz bankarskog i korporativnog sektora, koji poseduju višegodišnje relevantno iskustvo, što obezbeđuje visok nivo kvaliteta u oblasti profesionalne edukacije za finansijski sektor i privredu, konsalting i realizaciju projekata.

Osnovno usmerenje nam je edukacija u finansijskom sektoru, a prednost naših treninga je što su dizajnirani uvažavajući tržišne trendove i potrebe u finansijskim organizacijama, a sa ciljem maksimalne primenljivosti znanja svakog pojedinačnog učesnika. Treninzi su razrađeni prema modulima i dominantno su zastupljeni praktični primeri.

Naš program za obuku postavlja standarde i omogućava učesnicima da unaprede svoja znanja i veštine, što utiče na unapređenje nivoa uspešnosti kompanije u celini.

FINNOK tim, osim na tržištu Srbije, deluje regionalno, odnosno pokriva i tržišta Bosne i Hercegovine, Crne Gore i Makedonije.

Takođe, razvili smo poseban koncept in-house trening programa, sa ciljem kontinuirane edukacije i maksimizacije učinaka edukacije.

O predavaču

Miloš Lazarević diplomirao je na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Beogradu gde trenutno pohađa doktorske studije iz Neuronauka. Kliničko i psihoterapeutsko iskustvo u oblasti mentalnog zdravlja stekao je kroz rad na Klinici za psihijatriju „Dr Laza Lazarević“; Klinici za psihijatriju KCS-a, Bolnicu za psihijatriju KBC-a „Dr Dragiša Mišović - Dedinje“, i Specijalnoj bolnici za psihijatrijske bolesti Kovin. Od 2013. godine radi kao savetnik Racionalno emotivne & kognitivno bihejvioralne terapije **Instituta Albert Elis iz Njujorka**. Kroz rad je stekao iskustvo u oblastima timskog rada, upravljanja vremenom, upravljanja stresom, veština asertivne komunikacije. Bio je angažovan kao saradnik pri radionicama Laboratorije za razvoj kapaciteta i potencijala pri Inovacionom centru Elektrotehničkog fakulteta u Beogradu. Učestvovao je i prezentovao svoj rad na više nacionalnih i inostranih kongresa.

Cena

Cena učešća na seminaru iznosi **220 EUR**, uvećano za PDV (u dinarskoj protivvrednosti, po srednjem kursu NBS na dan uplate), po učesniku.

Cena seminara uključuje štampani trening materijal, sertifikate o učešću, osveženje u pauzama i katering za svakog učesnika treninga.

Više informacija o načinu prijavljivanja i profakturi za uplatu možete dobiti putem e-maila:

office@finnok.com

snezana.aleksic@finnok.com

Finnok edukacija i konsalting doo