

## **5. Managementul stresului**

### **Grup tinta:**

Trainingul se adreseaza tuturor celor care considera ca macar o data s-au simtit stresati, depasiti de situatie si copleșiti de rutina zilnica. Atat angajatilor cat si studentilor si cadrelor didactice, parintilor si adolescentilor deopotriva.

### **Obiectiv:**

Intelegerea cauzelor acestui fenomen si invatarea unor procedee de reducere a stresului de fiecare zi. Dezvoltarea capacitatii de autocontrol in situatii de stres si depasirea acestora cu eficienta.

### **Durata trainingului:**

Acest training se desfasoara pe o perioada de 2 zile.

### **Tematica de parcurs a trainingului:**

- a) **Ce inseamna managementul stresului**
- b) **Cand suntem stresati?**
- c) **Definitia stresului**
- d) **Cauzele stresului**
- e) **Manifestarea stresului – formele stresului**
- f) **Stadiile stresului**
- g) **Efectele stresului la locul de munca**
- h) **Cum eliminam/reducem stresul la locul de munca**

### **Oferta completa pentru participanti:**

Let's get to know each other

Participarea la training – 2 zile, Jocuri de rol, Work-shop-uri

Cazare si masa

Coffee Break – 3 pauze

Suport de curs

Certificat de absolvire a cursului respectiv