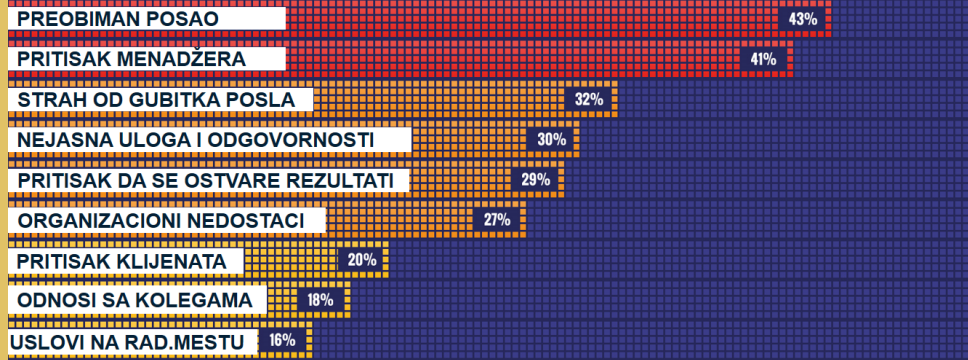




Jedinstven pristup unapređenja znanja, veština i ponašanja koji donosi bolje rezultate, povećava zadovoljstvo zaposlenih i radnu sredinu čine prijatnijom.

Našim klijentima je važno da programi razvoja štede njihovo vreme, novac i resurse, ali i da vraćaju osmehe na lica njihovih menadžera i zaposlenih.

OTPORNOST NA STRES U POSLOVNOM OKRUŽENJU



Izvor: espritdecors.biz

SADRŽAJ:

- Stres i uzroci stresa u poslovnom okruženju
- Stilovi reagovanja na stres
- Vežba samoprocene: Koji je moj stil reagovanja na stres?
- Rezultati testova i objašnjenje modela
- Prednosti i snage stilova naspram izazova
- Prevladavanje stresa: vežba razlikovanja onoga što se može kontrolisati od onoga što zavisi od drugih aspekata situacija
- Prevladavanje stresa: lični stilovi i mogućnosti ostvarivanja uticaja na spoljne aspekte situacija (vežba)
- Dežurni limitatori u prevladavanju stresa (strah od greške, perfekcionizam, izbegavanje neprijatnosti i drugo)
- Strategija prevladavanja stresnih situacija (lični prioriteti i prioriteti poslovnog okruženja – usklađivanje)
- Konkretna tehnika prevladavanja stresa

- Učesnici popunjavaju on-line upitnike koji omogućavaju kreiranje izveštaja koji se koriste tokom treninga a odnose se na procenu ličnog stila reagovanja na stres koji se automatski aktivira u stresnim situacijama, kao i prirode reagovanja i potreba u novim i stresnim situacijama.

- Posebno kreirane vežbe koje omogućavaju učenje na osnovu iskustva već tokom same obuke

- Obuku vode dva trenera, jedan sa bogatim praktičnim iskustvom i drugi, sa ekspertizom u oblasti psihologije

NA KRAJU TRENINGA UČESNICI ĆE BITI U MOGUĆNOSTI DA:

- Prepoznaju svoje automatske reakcije na stresne situacije i razumeju njihov uticaj i posledice na njihov rad
- Naprave jasnu razliku između aspekata posla na koje mogu uticati i ostalih, fokusirajući se na dalji razvoj prvih
- Nauče da raspoznaju redovne ometače i sabotere uspešnog prevladavanja stresnih situacija
- Dobiju konkretne tehnike za efikasno prevladavanje stresa u skladu sa svojim bazičnim stilovima