

## **POSAO I STRES**

### **Namjena**

Tečaj je namijenjen svim poslovnim ljudima i osobama koje su u svakodnevnom radu izložene stresu odnosno stresnim situacijama. Pomoći će im u tome kako ovladati takvim situacijama, kako prevladati posljedice stresa i očuvati svoje životne snage.

### **Ciljevi**

Tijekom tečaja polaznici će naučiti:

- što je stres
- kako stres sudjeluje u različitim bolestima i ugrožava zdravlje čovjeka
- najčešće bolesti izazvane stresom
- na koga djeluje stres - zanimanja podložna stresu
- djeluje li stres na Vas
- što doživljavaju ljudi kao stres
- psiho - teror (mobbing) na radnom mjestu
- kako se boriti protiv stresa i uspostaviti ravnotežu u organizmu - ANTISTRES PROGRAM

### **Trajanje**

1 dan

### **Metode**

Teorijska predavanja, testovi, video prezentacija, diskusija i razgovor.

### **Potrebno predznanje**

Nije potrebno nikakvo predznanje.

### **Broj polaznika**

Najviše 10