# ПОЗИВ НА АКРЕДИТОВАНУ ОБУКУ

„**СТРАТЕГИЈЕ СУОЧАВАЊА СА СТРЕСОМ**“

# Нови Сад, недеља, 17. децембар, 2017.

Поштоване колегинице и колеге, Центар за производњу знања и вештина ће у недељу, 17. децембра, 2017. године, у Новом Саду организовати акредитовану обуку „**СТРАТЕГИЈЕ СУОЧАВАЊА СА СТРЕСОМ**“.

* **Обука је једнодневна.**
* **Обука је акредитована код Републичког завода за социјалну заштиту и носи 15 бодова.**
* **Цена обуке по учеснику је 5.000,00 динара.**
* **Цена укључује материјале, освежење и хонорар водитеља.**
* **Цена не укључује путне трошкове и смештај учесника.**

**Сви заинтересовани могу да се јаве на [obuke@cpzv.org](mailto:obuke@cpzv.org) слањем пријавног формулара најкасније до 12. децембра 2017. године. Додатне информације можете добити на бројеве телефона: 064/154 71 53 и 063/826 66 02.**

**ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА**

Општи циљ програма је да се ојачају капацитети запослених да на професионалан начин одговоре захтевима посла уз очување властитог менталног здравља.

Специфични циљеви програма обуке:

* Продубљивање основних знања о изворима професионалног стреса и синдрома изгарања
* Упознавање учесника са техникама за смањење стреса и превенцију изгарања на послу
* Подизање нивоа свести о значају неговања здравих стилова живота и трагања за начинима за ублажавање ефеката стреса који ће бити по мери појединца

**САДРЖИНА ПРОГРАМА**

1. **Разумевање појаве стреса у радном окружењу и синдрома изгарања**
   1. Дефинисање основних појмова – професионални стрес и синдром изгарања и које последице има по здравље запослених
   2. Препознавање извора професионалног стреса и изгарања на послу
2. **Стратегије суочавање са стресом и превенција изгарања на послу**
   1. Упознавање учесника са основним принципима асертивне комуникације
   2. Упознавање учесника са основним принципима управљања временом
   3. Упознавање учесника са основним принципима управљања променама
   4. Упознавање учесника са техникама релаксације и мотивисање учесника да примене научено након обуке

**KОМПЕТЕНЦИЈЕ КОЈЕ ПРОГРАМ РАЗВИЈА**

Програм је усмерен је на развијање општих компетенција (oпштих знања и вештина за препознавање и превенцију симптома професионалног стреса и синдрома изгарања) стручних радника и сарадника у установама социјалне заштите и другим системима.

Јачањем компетенција за управљање стресом доприноси се континуираном професионалном развоју запослених али уз подизање нивоа свести о значају бриге о себи и очувању властитог менталног здравља. Јачањем наведених компетенција доприноси се стварању услова за поштовање права корисника, у складу са основним начелима социјалне заштите и у крајњем исходу подизању квалитета услуга које се пружају корисницима у систему социјалне заштите.

Очекује се да ће на крају обуке учесници бити оспособљени да:

* покажу свеобухватно разумевање појма професионалног стреса и синдрома изгарања;
* препознају изворе стреса и ризике за развој синдрома изгарања;
* покажу разумевање принципа асертивне комуникације;
* покажу разумевање управљања временом;
* покажу разумевање управљања променама;
* покажу разумевање корака у примени техника релаксације и мотивисани да наставе са применом наученог

**ЦИЉНА ГРУПА ПРОФЕСИОНАЛАЦА ЗА ОБУКУ**

Циљна група професионалца су стручни радници и сарадници, и управљачки кадар (координатори, директори, руководиоци) у систему социјалне заштите. Такође, програмом могу бити обухваћени и професионалци и волонтери из других система (здравство, полиција, медији, запослени у јединицама локалних самоуправа, организацијама цивилног друштва...)

**ОБЛАСТ НА КОЈУ СЕ ПРОГРАМ ОДНОСИ И КРАЈЊИ КОРИСНИЦИ**

Програм развија опште компетенције релевантне за унапређење квалитета система социјалне заштите. Крајњи корисници су сви корисници услуга социјалне заштите.

**ПРЕДУСЛОВИ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛАЦА НА ОБУКУ**

Нису неопходна предзнања.

**ВОДИТЕЉКЕ ПРОГРАМА**

Марина Вукотић и Ивана Копривица

**ТРАЈАЊЕ ПРОГРАМА ОБУКЕ**

Укупно трајање програма обуке је 1 дан, односно 6 сати (са паузама 8 сати).