

# Upravljanje stresom

## Otvoreni trening (uživo)

**H.art Development Center** Vas poziva da se prijavite na jednodnevni trening „**Upravljanje stresom**“ na srpskom jeziku. Radionica će se održati u prostorijama H.art-a, **na adresi** Marka Nikolića 11, u Zemunu.

### Koji su ciljevi ovog programa?

- Upoznati se sa prirodom stresa i prepoznati uzroke
- Prepoznati znake stresa kod sebe i drugih
- Osvestiti važnost veština upravljanja vremenom za smanjenje stresa
- Uvideti značaj uspešne komunikacije za smanjenje stresa
- Osvestiti važnost lične odgovornosti u prevenciji i smanjenju stresa
- Sagledati moguće funkcionalne načine delanja u stresnim situacijama

Metodologija treninga podrazumeva aktivnu ulogu svih učesnika, što se ostvaruje kroz različite vežbe, diskusije, ali i primere učesnika. Sve ovo omogućava da učesnik već sutradan posle treninga može u potpunosti da spusti svoje novo znanje u praksu.

### Kome je namenjen ovaj trening?

Svima onima koji žele da unaprede svoje veštine upravljanja stresom.

### Učesnici će:

- Imati priliku da razviju veštine prepoznavanja stresa kod sebe i drugih
- Naučiti koje su to druge veštine čijim razvijanjem utiču na bolje upravljanje stresnim situacijama
- Naučiti veštine postavljanja ciljeva i prioriteta, planiranja, asertivne komunikacije, upravljanje emocijama i mislima

### Dinamika rada:

Rad u malim grupama, nalik timskom koučingu. Jednodnevni trening uživo.

### Kotizacija:

290,00 evra + PDV po osobi.

Kotizacija uključuje: materijale, katering i osveženje.

### Kako se prijaviti?

Molimo vas da pošaljete Vaše kontakt podatke na [office@hart.rs](mailto:office@hart.rs)  
Kontakt telefon za sve dodatne informacije je 065/210-75-02

### Dodatne informacije:

Možemo organizovati i uživo/online „in-house“ radionicu za malu grupu, online webinar za velike grupe (do 100 učesnika), 1 na 1 online koučing sesiju ili interaktivni eLearning sa ovom temom za vašu kompaniju, na srpskom ili engleskom jeziku.