

БЕЗ СТРЕС И БЪРНАУТ НА РАБОТНОТО МЯСТО

Как да бъдем позитивни и ефективни в бизнеса и живота

УЧЕБНО РАЗПИСАНИЕ

09:00 – 09:15



Представяне

09:15-10:00



Какво е стрес? Определение, етапи, произход, последствия, статистически данни.

10:00 – 10:30



Каква е разликата между стрес и бърнаут? Разликата между ежедневно напрежение и синдрома на професионално прегаряне - прилики, разлики, значение.

10:30– 10:45



Кафе пауза

10:45– 11:30



Стратегии за справяне със стреса - Дискусия. Нови похвати и умения за преодоляване на ежедневно напрежение.

11:30 – 11.50



Практика

11:50– 12:00



Въпроси и дискусия

Водещ: СОФИЯ ДИМИТРОВА