

Decembar, 2017.

## **NOVO: Naučite kako da držite stres pod kontrolom, smanjite *burn out* sindrom i pretvorite zabrinutost u akciju!**

Poštovani,

*Menažerski sindrom ili sindrom izgaranja na poslu, kao bolest novijeg datuma, nastala je iz načina života u savremenoj civilizaciji i obuhvata niz simptoma od kojih obolevaju menadžeri i ljudi sa sličnim psihofizičkim opterećenjima. Neki autori upoređuju ovu psihičku napetost sa autom koji stalno vozi u četvrtoj brzini pod maksimalnim gasom, što nosi rizik da mu voda proključa, stane u brzini ili skrene sa puta.  
**I čovek može da popušta na mestima gde je najslabiji!***

Ako se ne kontroliše toksičan stres ima **niz posledica na uspešnost u poslovanju i produktivnost posla**, kao što su - **smanjenje produktivnosti rada, negativan uticaj na zdravlje zaposlenih, nedostatak energije kao i narušavanje međuljudskih odnosa.**

Mnoge velike korporacije u svetu su spoznale značaj prevencije toksičnog stresa u organizacijama i tako **povećale produktivnost rada, uvećale zadovoljstvo zaposlenih i formirale bolji imidž kompanije.** Ali, nije nužno svaki stres disfunkcionalan, postoji i stres koji povećava produktivnost rada! Zato je važno da prepoznate razlike i naučite da upravljate stresom u svojoj organizaciji.

**Izvicite maksimum iz svojih zaposlenih i zadržite dobru atmosferu na poslu!** Primenite **tehnike kontrole stresa na poslu** koje su brojna istraživanja **proverila i prikazala kao veoma uspešne.**

## **STRES MENADŽMENT** *Upravljanje stresom u organizaciji*

**- interaktivni seminar -**

Predavač:

**Mr Ljubica Bogetić, psiholog, psihoterapeut**

**Hotel Falkensteiner, 22.12.2017, od 09,30 do 15 h**

Tokom ovog seminara naučićete da:

- **prepoznate razliku između pozitivne i negativne zabrinutosti u poslu**
- **kontrolirate svoje misli i emocije**
- **šta da radite kako bi smanjili toksičnu zabrinutost kod zaposlenih**
- **strategije kontrole stresa u organizaciji**
- **kako izgleda sveobuhvatni program oporavka**
- **šta preventivno da radite kako ne bi ni došlo do izgaranja na poslu**

**Svi učesnici seminara pored prezentacije dobijaju i audio hipnoterapijsku seansu za redukciju stresa i audio vežbu progresivne relaksacije.**



S poštovanjem,  
Tatjana Mašić, Product Manager  
**Forum Media d.o.o. Beograd**  
**Part of FORUM MEDIA GROUP, Germany**

## Narudžbenica br. 725402/1190/1

Forum Media d.o.o, Bulevar despota Stefana 62, 11000 Beograd Tel: 011 329 2963; Fax: 011 208 1924

### STRES MENADŽMENT 22.12.2017.

#### SADRŽAJ SEMINARA:

1. Šta je menadžerski sindrom?
2. Produktivna i toksična zabrinutost na poslu
3. Glavni uzroci stresa na poslu
4. **Strategije za kontrolu stresa na poslu**
5. Tehnike kontrole emocija na poslu
6. Tehnike relaksacije
7. Tehnike socijalnih veština
8. **Strategije kontrole stresa u organizaciji**
9. Sveobuhvatan pristup oporavka
10. **Hipnotersapijska seansa za redukciju stresa**

#### Ciljevi treninga su:

- **Razvijanje svesti** o povezanosti stresa i produktivnosti posla
- **Promena mentalnog stava** koji kod ljudi dovodi do toksične zabrinutosti
- Razvijanje samoodgovornosti za sopstvene emocije
- **Učenje tehnika za smanjenje stresa i napetosti na poslu**
- **Strateška rešenja** za uspostavljanje optimalne organizacije posla

#### O PREDAVAČU:

**Mr Ljubica Bogetić** – je psiholog, psihoterapeut, hipnoterapeut. Specijalizovana je za psihoterapijski rad na porodičnim i emocionalnim problemima, kao i anksioznim poremećajima i burn out sindromom. Pohađala je višegodišnje edukacije iz transakcione analize, hipnoterapije, transpersonalne terapije. Polje istraživanja su joj usmerena na poboljšanje odnosa unutar porodica i unutar radnih organizacija radi postizanja maksimuma sopstvenih potencijala i bolje produktivnosti svih članova.

Ima višegodišnje iskustvo u vođenju radionica i treninga od čega ima i autorski program: **Trening socijalnih veština u poslovnom okruženju i Trening za roditelje – dete pobednik**. Autor je brojnih tekstova iz primenjene psihologije o socijalnim veštinama i roditeljstvu. Redovno izlaže svoje radove na Kongresu psihoterapeuta Srbije.

#### POSEBAN POKLON:

Svi učesnici seminara pored prezentacije dobijaju i audio hipnoterapijsku seansu za redukciju stresa i audio vežbu progresivne relaksacije.

**Cena seminara: 15.600,00 RSD + PDV**

**Cena seminara sa kontrolnom mapom Veštine komunikacije u biznisu: 26.310,00 RSD + PDV (10 % popusta na „Veštine komunikacije u biznisu“)**

**\*Za drugog i svakog narednog polaznika iz Vaše organizacije ostvarite popust od 10% od redovne cene seminara!**

Kotizacija obuhvata: predavanja, materijal sa predavanja, sertifikat o pohađanju seminara i posluženje.

Kako bi bila obezbeđena najbolja interaktivnost učesnika i praktičan pristup temama, broj učesnika je ograničen.

Molimo Vas označite željenu porudžbinu:

seminar  seminar sa Kontrolnom mapom

Kompanija: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

PIB: \_\_\_\_\_

Matični broj: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Potpis i pečat: \_\_\_\_\_

Popunjenu narudžbenicu nam pošaljite faksom ili mejlom!

Broj učesnika: \_\_\_\_\_

Učesnik 1: \_\_\_\_\_

Funkcija: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Učesnik 2 (10% popusta): \_\_\_\_\_

Funkcija: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Učesnik 3 (10% popusta): \_\_\_\_\_

Funkcija: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**\*NAPOMENA:** Uplata po poslatoj profakturi mora biti izvršena najkasnije 3 dana pre dana održavanja seminara. Otkazivanje učešća je moguće najkasnije do pet radnih dana pre seminara. Učesnici koji posle ovog roka budu sprečeni da učestvuju na seminaru, biće u prilici da pošalju kolegu, u suprotnom nemaju mogućnost povraćaja novca. Zadržavamo pravo da otkazemo seminar i u tom slučaju sve uplate će biti u celosti vraćene. Potpisivanjem ove prijave prihvatate uslove koji su gore navedeni. Navedeni podaci sa narudžbenice se mogu upotrebiti u promotivne svrhe, ali ih nećemo prosledivati trećim licima.