

Septembar, 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 produktivan stres u poslu koji povećava produktivnost rada! Zato je važno da prepoznate razlike i naučite da upravljate stresom u svojoj organizaciji.

Izucite 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

U prijatnom ambijentu hotela Falkensteiner **20.10.2017**, od 10 do 16 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. 725401/1190/1

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

STRES MENADŽMENT 20.10.2017.

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.