

Agenda treninga Upravljanje stresom

Trajanje	Sadržaj	Opis aktivnosti (cilj i trajanje aktivnosti)	Metodologija
90 minuta	Prva sesija Šta treba da znate o stresu?	Upoznavanje učesnika i trenera, očekivanja od treninga (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prestavljanje trenera, prezentacija trenera i učesnika
		Stres kao adaptacioni proces organizma (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Prezentacija istraživanja
		Šta su stresori, njihova kategorizacija i koji su stresori načešći uzroci stresa? (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Tipovi ličnosti i stres (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Vežba – „Koliko se stresiram?“ (cilj – procena nivoa stresa sa kojim se trenutno borite – 15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Upitnik samoprocene • Fidbek trenera
		Menadžerski stres(10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Vežba „ Znam gde grešim“ (cilj - spoznaja o svom stresnom reagovanju i kako ga rešavamo, 15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Grupna vežba • Grupna diskusija
		Vežba „ Šta mi je bitno, postavi stvari na svoje mesto“ (cilj - naučiti kako odrediti prioritete u svom funkcionisanju Grafička prezentacija „ Krug važnosti“ (10min)	<ul style="list-style-type: none"> • Individualna vežba • Grupna diskusija
15 minuta	Pauza		

90 minuta	Druga sesija Upravljanje energijom ključ je uspeha, zdravlja i sreće	Koje energije nam je priroda odredila? (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Kako sada upravljate svojom energijom? (10min)	<ul style="list-style-type: none"> • Vežba u parovima • Prezentacija učesnika (razmena utisaka i uzajamni fidbek)
		Najvažnije strategije upravljanja energijom (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Vežba „ Mislim, dakle postojim- promena razmišljanja“ Vežba „Gumica“ (cilj- spoznaja o moći misli i samosvesnosti , 20 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Studija slučaja • Individualna vežba • Grupna diskusija
		Različite perspektive kao fokus ka optimizmu (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacija trenera • Grupna diskusija
		Vežba – „ Lični plan razvoja“ (cilj – postati svestan svojih unutrašnjih kapaciteta/resursa i način kako da ih koristimo u borbi protiv stresa, 25 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Individualna vežba • Grupna diskusija • Fidbek trenera
45 minuta	Pauza		

90 minuta	<u>Treća sesija</u> Emocije - točak stresne reakcije	Emocionalna znanja i veštine (20 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Grupna diskusija
		Zašto većina ljudi radi naporno a ne pametno? (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktivna vežba • Vežba u parovima
		Koje emocije nas čine slabim? Emocija straha-bomba u nama (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Grupna diskusija
		Kako da kontrolišem emocije u problematičnim i stresnim situacijama (20 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Grupna diskusija, iskustva polaznika
		Vežbe za razvijanje emocionalne inteligencije Test Emocionalne inteligencije (20 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Upitnik samoprocene • Kratak video film • Grupna diskusija
15 minuta	Pauza		

75 minuta	Četvrta sesija Anti stres program	Kada se pali alarmna lampica? (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Grupna diskusija
		Koje su posledice stresa na vaš život? (10min)	<ul style="list-style-type: none"> • Upitnik za samoprocenu za učesnike • Fidbek trenera
		Vežba „Tehnika vežbanja udobnosti u telu(cilj- spoznati način brzog telesnog/fizičkog opuštanja, 10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Vežbe u grupama • Razmena doživljaja vežbe
		Vežba „ Ritam srca“ i „ Kraljevska ljuljaška“ (cilj- jačanje unutrašnje snage, energije i moći, istrajnost ka cilju (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Presentacija trenera • Grupna diskusija
		Vežba – „Meridijanska terapija“ (cilj – naučiti kontrolu i balansiranje emocionalne energije (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Grupne vežbe • Presentacija učesnika • Fidbek trenera
		Vežba „ Vingvejv“ (cilj- naučiti način uspostavljanja unutrašnjeg balansa i smiraja telesnih manifestacija u stresnim situacijama, (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Grupna vežba • Grupna diskusija
		Vežba „ Osećam se moćno“ (cilj- upoznavanje sa modelom za dizanje efikasnog i brzog samopouzdanja u svim situacijama (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Kratak video film • Grupna diskusija
		Vežba vizualizacije „ Zemlja mojih snova“ (cilj- samospoznaja svojih potencijala i moći kojih nismo svesni (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Individualna vežba • Grupna diskusija
		Vežba „ Veće mudraca“ (cilj- upoznavanje sa načinima promene perspektiva u sagledavanju problema iz ugla alter-ega (10 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Individualna vežba • Grupna diskusija • Prikaz praktičnih primera
15 minuta	Završetak treninga	Završna reč Evaluacija treninga i podela sertifikata	<ul style="list-style-type: none"> • Grupna diskusija

Centar za obrazovanje Edukat, Stanoja Glavaša 17A, Beograd
www.edukat.rs , +381 64 180 3874 , co.edukat@gmail.com

CENOVNIK

Za uplate 15 dana pre obuke	Za uplate pred obuku	Upravljanje stresom
6,000	7,500	grupe iz iste firme (minimum 10 polaznika)
7,500	9,000	grupe iz iste firme (5 do 9 polaznika)
8,000	9,500	stari polaznici
8,500	10,000	ostali polaznici
*Cene su izražene u dinarima i zavise od datuma uplate		