



EDUKATOR

Dr Dragana Malešević je dvostruki doktor nauka. Obrazovala se za posao edukatora od srednje pedagoške škole do doktorata. Stručno se usavršavala u Škotskoj i Rusiji. Ima bogato iskustvo od preko 30 godina u edukaciji kao profesor i prosvetni savetnik Ministarstva prosvete. Stekla je međunarodni sertifikat eksternog evaluatora. Autor je 15 knjiga, 14 stručnih radova i 7 akreditovanih programa stručnog usavršavanja zaposlenih. Kao istaknuti metodičar autor je tehnika koje unapređuju edukaciju i usavršavaju veštine zaposlenih. Edukaciju zaposlenih ostvarila je na preko 300 obuka na 25 programa za razvoj profesionalnih veština.

ORGANIZATOR OBUKE

PROVENS

WEBSAJT:
www.provens.edu.rs

TELEFON:
+381 64 3710442

EMAIL:
dragana.malesevic@provens.edu.rs

Veština upravljanja stresom i sprečavanje sagorevanja na poslu

PROGRAM STRUČNOG USAVRŠAVANJA ZAPOSLENIH

Program se sastoji iz ovladavanja dvema veštinama – veštinom upravljanja stresom i veštinom sprečavanja sagorevanja na poslu.

Teme blokova za veštinu upravljanja stresom su: Stres i vrste stresora; Faze stresa; Odnos prema stresu; Koliko utičemo na svoj stres?; Upravljanje stresom; Odnos stresa i drugih faktora; Tehnike za odbranu od stresa (Moja lista i „Ne dirajte moje krugove“); Kako se izboriti sa stresom?

Teme blokova za veštinu sprečavanja sagorevanja na poslu su: Sindrom sagorevanja (burnout); Faze u procesu sagorevanja; Skala procene za određivanje nivoa sindroma sagorevanja; Rešavanje problema sagorelosti; Preporuke za oslobađanje i sprečavanje sagorelosti; Tehnika Koordinate za rešavanje stresa i sagorevanja na poslu; Tehnika ISKORAK.

CILJ PROGRAMA

Osposobljavanje učesnika obuke za prepoznavanje i prevazilaženje stresa, kao i sprečavanje sagorevanja na poslu.

METODE I TEHNIKE RADA

Interaktivni dijalog uz vežbe, skale samoprocene za identifikaciju koliko smo pod stresom i koliki je stepen naše sagorelosti, kao i tehnike kojima učimo da prevazilazimo stres i sprečavamo sagorevanje na poslu.

RADNI MATERIJAL: autorska knjiga

VELIČINA GRUPE: 25 do 30 učesnika

TRAJANJE: 1 dan, 8 časova, radni blokovi od po 90 minuta

POTVRDA O UČEŠĆU: Sertifikat