

INFORMACIJA o realizovanoj obuci „UPRAVLJANJE STRESOM“

Služba za upravljanje ljudskim resursima organizovala je obuku na temu „Upravljanje stresom“. Obuka je održana 15. aprila 2022. godine, u zgradi Autonomne pokrajine Vojvodine.

Tematske celine koje su obrađene: pojmovno određenje stresa: činioci, simptomi, tehnike smanjivanja posledica stresa, pozitivan i negativan stres – eustres i distres, kontrola zabrinutosti i anksioznosti, profesionalni stres i kako ga prepoznati, racionalna analiza poslovnog opterećenja, efektivno planiranje radnih aktivnosti, tehnike za prevenciju stresa, tehnike za eliminaciju posledica stresa, dnevnik stresa, upravljanje besom i nezadovoljstvom, radna efikasnost u situacijama pojačanog pritiska i stresnih situacija.

Obuku je realizovala Lidija Ristić-Milojević, upisana u Stalnu listu predavača i drugih realizatora obuka koju vodi Nacionalna akademija za javnu upravu. Prisustvovali su službenici iz jedanaest pokrajinskih organa.

