

## РЕЗИМЕ ПРОГРАМА

### НАЗИВ ПРОГРАМА

Знања и вештине за превладавање стреса на послу и превенцију професионалног изгарања

### АУТОРИ ПРОГРАМА

Ива Бранковић  
Мија Попић

### КОНТАКТ ОСОБА

Ива Бранковић  
Витановачка 1, Београд  
[brankoviciva@yahoo.com](mailto:brankoviciva@yahoo.com)  
063 426 702

### ЦИЉ/ЕВИ ПРОГРАМА

Општи циљ програма је унапређење компетенција стручних радника у систему социјалне заштите за умањивање ефеката стреса на послу и превенцију професионалног изгарања

Специфични циљеви су

- Развој знања и вештина за препознавање стреса на послу и професионалног изгарања, њихових узрочника и могућности за превенцију на личном и организационом нивоу.
- Развој вештина за примену техника за умањивање стреса на послу и превенцију професионалног изгарања.

### САДРЖАЈ ПРОГРАМА

1. Разумевање стреса и професионалног изгарања
  - 1.1. Одређење стреса на послу, професионалног изгарања и сродних појмова
  - 1.2. Узрочници стреса и професионалног изгарања, лични и организациони
  - 1.3. Промене у емоцијама, ставовима и понашању
  - 1.4. Последице у личном и професионалном окружењу
2. Превенција и интервенције
  - 2.1. Концепт емоционалне одговорности
  - 2.2. Оспоравање ирационалних мисли и изградња рационалних уверења
  - 2.3. Технике релаксације
  - 2.4. Освећивање вредности у радном контексту и имплементација вредности у свакодневни рад
  - 2.5. Вештине асертивне комуникације

### КОМПЕТЕНЦИЈЕ КОЈЕ ПРОГРАМ РАЗВИЈА

Након похађања овог програма обуке полазници ће бити оспособљени да:

- Наведу разлике између стреса, професионалног изгарања и других сродних појмова

- Наведу могуће факторе ризика за професионално изгарање на личном и професионалном нивоу
- Препознају манифестације изложености стресу и ризик од професионалног изгарања код себе и код других
- Препознају ирационалне мисли које их уводе у нездраве емоције
- Примене вештине оспоравања ирационалних мисли и изградње рационалних мисли које воде здравим емоцијама
- Примене вештине асертивне комуникације
- Примене технике релаксације и потпуне свесности

### **ЦИЉНА ГРУПА ПРОФЕСИОНАЛАЦА ЗА ОБУКУ**

Циљна група професионалаца за обуку су стручни радници и сарадници у систему социјалне заштите

### **ОБЛАСТ НА КОЈУ СЕ ПРОГРАМ ОДНОСИ И КРАЈЊИ КОРИСНИЦИ**

Програм обуке се односи на **област бриге о себи**, односно, развоја општих компетенција запослених неопходних за превладавање професионалног стреса и превенцију изгарања. Крајњи корисници програма су сви корисници социјалне заштите.

### **ПРЕДУСЛОВИ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛАЦА НА ОБУКУ**

Нема посебних предуслова за укључивање професионалаца на обуку

### **ТРАЈАЊЕ ПРОГРАМА ОБУКЕ+**

Програм обуке ефективно траје **8 сати** и може се реализовати у једном дану, али се због интензитета садржаја, препоручује реализација модула у два дана.