

РЕЗИМЕ ПРОГРАМА

НАЗИВ ПРОГРАМА

Стратегије суочавања са стресом

АУТОРИ ПРОГРАМА

Марина Вукотић

Ивана Копривица

КОНТАКТ ОСОБА

Марина Вукотић

Покрајински завод за социјалну заштиту

Булевар Михајла Пупина 25, 21000 Нови

marina.vukotic2007@gmail.com

064 154 71 53

Стручни радници и сарадници који раде у систему социјалне заштите изложени су многобројним факторима ризика у вези са професионалним стресом и развојем синдрома изгарања на послу. Ови фактори ризика као извори стреса и изгарања повезани су са индивидуалним карактеристикама запослених али и са низом организацијских фактора који прозилазе из специфичности и природе посла у социјалној заштити. С обзиром да многи извори стреса и изгарања не могу да буду елиминисани, важно је да се запослени оснаже да професионалан начин одговоре на захтеве посла али истовремено да сачувају сопствено ментално здравље, што је и циљ овог програма обуке.

ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Општи циљ програма је да се ојачају капацитети запослених да на професионалан начин одговоре захтевима посла уз очување властитог менталног здравља.

Специфични циљеви програма обуке:

- Продубљивање основних знања о изворима професионалног стреса и синдрома изгарања
- Упознавање учесника са техникама за смањење стреса и превенцију изгарања на послу
- Подизање нивоа свести о значају неговања здравих стилова живота и трагања за начинима за ублажавање ефеката стреса који ће бити по мери појединца

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

1. Разумевање појаве стреса у радном окружењу и синдрома изгарања

- 1.1. Дефинисање основних појмова – професионални стрес и синдром изгарања и које последице има по здравље запослених
- 1.2. Препознавање извора професионалног стреса и изгарања на послу

2. Стратегије суочавања са стресом и превенција изгарања на послу

- 2.1. Упознавање учесника са основним принципима асертивне комуникације
- 2.2. Упознавање учесника са основним принципима управљања временом
- 2.3. Упознавање учесника са основним принципима управљања променама

2.4. Упознавање учесника са техникама релаксације и мотивисање учесника да примене научено након обуке

КОМПЕТЕНЦИЈЕ КОЈЕ ПРОГРАМ РАЗВИЈА

Програм је усмерен је на развијање општих компетенција (општих знања и вештина за препознавање и превенцију симптома професионалног стреса и синдрома изгарања) стручних радника и сарадника у установама социјалне заштите и другим системима.

Јачањем компетенција за управљање стресом доприноси се континуираном професионалном развоју запослених али уз подизање нивоа свести о значају бриге о себи и очувању властитог менталног здравља. Јачањем наведених компетенција доприноси се стварању услова за поштовање права корисника, у складу са основним начелима социјалне заштите и у крајњем исходу подизању квалитета услуга које се пружају корисницима у систему социјалне заштите.

Очекује се да ће на крају обуке учесници бити оспособљени да:

- покажу свеобухватно разумевање појма професионалног стреса и синдрома изгарања;
- препознају изворе стреса и ризике за развој синдрома изгарања;
- покажу разумевање принципа асертивне комуникације;
- покажу разумевање управљања временом;
- покажу разумевање управљања променама;
- покажу разумевање корака у примени техника релаксације и мотивисани да наставе са применом наученог

ЦИЉНА ГРУПА ПРОФЕСИОНАЛАЦА ЗА ОБУКУ

Циљна група професионалаца су стручни радници и сарадници, и управљачки кадар (координатори, директори, руководиоци) у систему социјалне заштите.

Такође, програмом могу бити обухваћени и професионалци и волонтери из других система (здравство, полиција, медији, запослени у јединицама локалних самоуправа, организацијама цивилног друштва...)

ОБЛАСТ НА КОЈУ СЕ ПРОГРАМ ОДНОСИ И КРАЈЊИ КОРИСНИЦИ

Програм развија опште компетенције релевантне за унапређење квалитета система социјалне заштите.

Крајњи корисници су сви корисници услуга социјалне заштите.

ПРЕДУСЛОВИ ЗА УКЉУЧИВАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛАЦА НА ОБУКУ

Нису неопходна предзнања.

ТРАЈАЊЕ ПРОГРАМА ОБУКЕ

Обука траје укупно 8 сати (6 сати рада + 2 сата пауза). 1 дан/6 сати