



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ “

Пловдив 4000, ул. ”К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org

### МАЙСТОРИ ПО СТРЕС



#### I. Цели на обучението:

- Да се установи има ли стрес на работното място и колко често се появява той;
- Да се усвоят умения за дефиниране на стреса и предпоставки за появата му;
- Да се развият практически умения за преодоляване на стреса;
- Да се придобият знания за позитивен стрес и продуктивно безпокойство;
- Да се усвоят умения за оценка нивото на стрес;
- Запознаване с ефективни стратегии за управление на стреса.

#### II. Дейност:

Обучението се състои от теоретична част с мултимедийна презентация, дискусии и анализи, активности с анализи, практически упражнения и тестове.