

До:

Предмет: Покана за номинирање на Ваши вработени за учество на обуката:

УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС - СМИРЕНОСТ И ЕФИКАСНОСТ НА РАБОТНОТО МЕСТО

11 – 14 ДЕКЕМВРИ 2025, ХОТЕЛ CASA CARINA 4, БАНСКО*

Почитувани,

Административниот кадар претставува **‘невидлив мотор’** на секоја организација. Тие обезбедуваат ред, континуитет и сигурност во работата, се првата контакт-точка за клиенти и партнери, и честопати ги носат на своите плеќи многубројните детали без кои организацијата не може да функционира.

Сепак, оваа улога е поврзана со постојани предизвици: кратки рокови, повеќеслојни задачи, чести прекини и потреба за постојана концентрација. Сите овие фактори доведуваат до висок **психолошки притисок и стрес**, кој ако не се регулира, резултира со грешки, исцрпеност и намалена ефикасност.

Зошто е важна оваа работилница?

Истражувањата во областа на **емоционалната интелигенција** покажуваат дека најуспешните професионалци не се оние кои немаат стрес, туку оние кои знаат да го препознаат и да управуваат со него.

Преку оваа обука, учесниците ќе развијат **самосвест** (препознавање на стрес-тригери и реакции) и **саморегулација** (контрола и пренасочување на емоциите на конструктивен начин), што ќе им помогне да останат смирени и ефикасни дури и во моменти на висок притисок.

Цели на обуката:

- Да се зголеми **самосвеста** кај учесниците.
- Да се развијат **стратегии за саморегулација** и отпорност.
- Да се создаде личен **„Stress Reset Toolkit“**.
- Да се поттикне долгорочна психолошка издржливост.
- Да се придонесе кон **позитивна организациска култура**.

Придобивки

За учесниците:

- Подобрено управување со емоциите и стресот
- Подобрена концентрација и самодоверба
- Баланс помеѓу работа и приватен живот

За организациите:

- Намалени грешки и зголемена точност
- Поголема ефикасност и продуктивност
- Позитивна работна клима
- Подобра поддршка за менаџерите и тимовите

Оваа обука е наменета за:

- Сектори за човечки ресурси,
- Службите за јавни набавки
- Административни работници и асистенти,
- Раководители на сектори и одделенија,
- Канцелариски работници,
- Кабинетски службеници,
- Менаџери и асистенти на менаџери,
- Вработени во здравствени установи.

Структура на програмата



Ден 1 – Разбирање на стресот и самосвеста

- Што е стрес и како влијае,
- Препознавање на личните сигнали,
- Вежба – Дневник на стрес,
- Mindfulness и рефлексija.

Ден 2 – Стрес на пауза: Нови пристапи за смиреност и енергија

- *Stress Relief Intro Class* – вовед во справување со стрес и техники за олеснување од стрес
- *Find Your Happy* – едноставни алатки за враќање на баланс и позитивна енергија
- *Intro to Bars* – поинаков пристап кон стрес менаџмент, ослободување и справување со стрес и превенција од burnout

Ден 3 – Интеграција и личен план за отпорност

- Mindful отворање
- Реални сценарија – Стрес во акција
- Креирање личен план
- Завршен круг и Писмо до себе

Напомена: Логистиката за патувањето и деталната агенда за обуката ќе биде испратена на сите пријавени учесници два дена пред тргнување.

Инвестирањето за оваа обука изнесува:

	Пријавување до 15.11.2025	Пријавување по 17.11.2025
Цена во двокреветна соба	21,900.00 ден.	23,900.00 ден
Цена во еднокреветна соба	27,900.00 ден	29,900.00 ден

Во цената е вклучено: превоз со туристички автобус, сместување (B&B), работилница со материјали и сертификат.

За да ја постигнеме целта за нашите клиенти, ние ангажираме врвни експерти, сертифицирани обучувачи за обука на возрасни. Затоа оваа обука ќе се одвива под стручното раководство на:

Надица Рикаловска

Менаџер во приватниот сектор со 14+ години искуство во водење компании и развој на луѓе, со активно образование во психологија и емоционална интелигенција. Сертифициран Access Bars® фасилитатор кој го комбинира бизнис искуството со техники за свесност, олеснување на стрес и превенција од burnout.

Лулзим Адиле – Луи

Сертифициран во Daniel Goleman Emotional Intelligence, Коуч за Emotional Intelligence, учесник на Stress Management and Resiliency Training (SMART) – Harvard Medical School

За дополнителни информации околу обуката контактирајте не на тел: **+38972222101**, **+38971222101** или на email: primal@primaleducenter.com & seminar@primal.edu.mk.

Со почит,

Primal