До:

____

____

Предмет: покана за номинирање на здравствени вработени за учество на обуката:

УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС ВО ЗДРАВСТВЕНИОТ СЕКТОР – ОБУКА ШТО ПРАВИ РАЗЛИКА –
Грижата за себе е дел од грижата за пациентите

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

Почитувани,

Работата во здравствениот сектор е благородна, но и исклучително предизвикувачка. Постојаната грижа за други, одлуките под притисок и емоционалниот товар кој го носи контактот со пациенти често резултираат со **замор, емотивна исцрпеност и стрес.**

Целта на оваа специјализирана обука е да обезбеди **практични алатки за справување со стрес, регулација на емоциите и зачувување на професионалната смиреност** – во моменти на висок притисок.

Зошто е важна оваа работилница?

Истражувањата покажуваат дека најуспешните здравствени професионалци не се оние кои немаат стрес, туку оние кои **знаат свесно да го препознаат и да управуваат со него.**

Преку оваа обука, учесниците ќе развијат:

Самосвест – препознавање на сопствените емоционални реакции и стрес-тригери.
Саморегулација – контрола, смирување и пренасочување на емоциите на конструктивен начин.
Емоционална отпорност – стабилност, фокус и баланс во динамична средина.

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 здравствените работници::

- Подобрена концентрација и емоционална контрола.
- Поголема отпорност и смиреност при работа со пациенти.
- Намален ризик од burnout и хроничен замор.
- Подобра меѓупрофесионална комуникација.

За здравствените установи:

- Поголема стабилност и ефикасност во тимовите.
- Подобра грижа и емпатичен пристап кон пациентите.
- Намалени грешки поврзани со стрес и замор.
- Поттикнување култура на поддршка и баланс

Оваа обука е наменета за:

Оваа програма е дизајнирана за здравствени професионалци кои секојдневно се соочуваат со високи барања и одговорности во работа со пациенти, тимови и јавноста, вклучувајќи:

- Лекари, Стоматолози и Фармацевти,
- Медицински сестри и техничари,
- Административен и помошен персонал,
- Раководители на одделенија,
- Менаџери на установи ,
- Тим-лидери во здравствени организации.

Tel: + 389 72 222 101
Tel: + 389 71 222 101
primal@primaleducenter.com
info@primal.edu.mk

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 рефлексија.

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.

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, 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

Сертифициран Access Bars® фасилитатор кој го комбинира бизнис искуството со техники за свесност, олеснување на стрес и превенција од burnout.

Д-р Лулзим Адили – 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