



До:

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

СТРЕС НА РАБОТНО МЕСТО – ПРИЧИНИ, ВИДОВИ И ТЕХНИКИ ЗА СПРАВУВАЊЕ

29.02 – 02.03.2024, Хотел Borovets Hills, Borovets, Bulgaria

Почитувани,

Динамиката на работата секојдневно се менува. Со иста мера се менуваат и очекувањата од вработените. Статистиката покажува дека стресот на работното место е во пораст и претставува не само закана за здравјето на вработените туку и за функционирање на целата организација.

За жал, многу од вработените и не знаат дека страдаат од стрес. Затоа ние преку оваа обука на учесниците ќе им помогнеме да го најдат изворот на нивниот стрес, да ги совладат техниките како да се справат со него за да можат кога ќе се вратат на работа да се фокусираат на своите задачи со обновена енергија и целосна посветеност.

И не само тоа! За време на оваа обука во детаљи ќе ги разгледаме интеракциите на работните навики на вработените со работните задачи и работната средина.

Вашата улога како менаџер е да номинирате ваши вработени кои ќе придонесат за намалување и превенција на стрес во работната средина, како и оние кои според нивната улога и работните задачи постојано се подложни на стрес. А вие знаете дека тие тоа го заслужуваат.

Кои вработени треба да учествуваат на ова обука? Првенствено:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| – Менаџери и асистенти на менаџери, | – Административни работници, |
| – Служби за човечки ресурси, | – Раководители на сектори и одделенија, |
| – Кабинетски службеници, | – Главни медицински сестри, |
| – Архивски работници, | – Вработени во здравствени установи, |

Обуката ги вклучува препораките од **Светска Здравствена Организација (WHO - protecting workers' health)** како и од **Националниот Институт за Безбедност и Здравје при Работа на САД (National Institute for Occupational Safety and Health)** под стручно раководство на:

Проф. Д-р. Силвана Марковска – Симовска, Психиатар, неурофидбек и биофидбек терапевт,
Д-р Лулзим Адили Луи, Магистер по човечки ресурси, Сертифициран Тренер и LIFE Коуч.

Обуката ќе биде успешна ако на крајот учесниците ќе бидат во можност да ги:

1. Идентификуваат предупредувачките знаци на стрес на работа,
2. Откриваат деветте работни навики кои ги саботираат и предизвикуват стрес на работа,
3. Препознаваат изворите на стрес во работната средина и ги менаџираат истите,
4. Применуваат соодветните техники за намалување на стрес на работа.

За дополнителни информации околу обуката контактирајте не на тел: **+389 72 222 101** или на email: primal@primaleducenter.com или seminar@primal.edu.mk.

Со почит,

Тимот на Примал



Primal CPD & Primal Educational Center

"helping people change and grow"

Training, Coaching, Speaking & Consulting

Tel: + 389 72 222 101

Мапао 3-3/32, 1000 Skopje

primal@primaleducenter.com

seminar@primal.edu.mk

Наша методологија на работа!

Обуката ќе се одвива преку најсовремени интерактивни методи кои овозможуваат долгорочно задржување на новостекнатото знаење која вклучува **демонстрации, групни дискусии и интерактивни презентации** и сето тоа во крајно доверлива и релаксирана атмосфера.

Резиме на обуката по теми и денови:

| Четврток – со Др Силвана | Петок – со Др Луи | Сабота – Др Луи и Др Силвана |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Стрес на работното место, ✓ Симптоми на стрес, ✓ Кои се главните стресни фактори и причини за стрес на работното место, ✓ Придобивки од спречување на стрес на работното место, | <ul style="list-style-type: none"> ✓ ПРИМАЛЦПД™ - девет работни навика како причини за стрес, ✓ Организационски причини: Дизајн на задачи, Стил на управување, Меѓучовечки (социјални) односи, Работни улоги, Услови на работа ... | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 4As формула за справување со стрес, ✓ Што е биофидбек? ✓ Примена на биофидбек за намалување на симптомите на стрес, ✓ Биофидбек вежби, ✓ Длабока мускулна релаксација, |

Знаци и однесувања на неконтролиран стрес на работно место:

- Главоболки,
- Нарушувања на спиењето,
- Срцебиене ,
- Лоша концентрација,
- Проблеми со стомакот,
- Нетрпеливост,
- Замор ,
- Чувство на депресија.
- Намалена продуктивност,
- Промени на манири,
- Отсуство на состаноците,
- Намалена лојалност кон работата,
- Чести боледувања,
- Каснење на работа,
- Барање за порано заминување,
- Користење на продолжени паузи,

Инвестирањето за оваа обука изнесува:

| | Пријавување до 29 Јануари 2024 | Пријавување по 30 Јануари 2024 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Цена по учесник во двокреветна соба | 20,900.00 ден. | 22,900.00 ден |
| Цена по учесник во еднокреветна соба | 24,900.00 ден | 26,900.00 ден |

Пријавувањето ќе трае додека не се пополнат резервираните соби во Хотелот. Крајниот рок за пријавување е **10 Февруари 2024** и ова важи само ако останале слободни соби!

Во цената е вклучено:

- Обука според наведената програма,
- Сертификат за активно учество на обуката,
- Автобуски превоз,
- Престој во хотел три дена, 2 ноќевања

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