

Upravljanje stresom

Kome je obuka namenjena?

Srednjem menadžmentu, novopostavljenim menadžerima, kao i svim profesionalcima od kojih se zahteva da upravljaju sobom i drugima u stresnim situacijama.

Zašto je ova obuka zanimljiva za mene i moju kompaniju?

Samokontrola pruža potporu ispoljavanju drugih kompetencija tako što emocije stavlja u funkciju ostvarivanja poslovnih i ličnih ciljeva. Ljudi koji imaju dobru samokontrolu i umeju dobro upravljaju stresom, ponašaju se konstruktivno u teškim situacijama i pomažu drugima da se tako ponašaju.

Ova obuka daje praktične preporuke za upravljanje sopstvenim emocijama i emocijama drugih ljudi, kako bi se ostvarili poslovni ciljevi.

Šta ću biti u mogućnosti da uradim nakon ove obuke?

Vi ćete moći da:

- Prepoznate tipične izvore stresa na poslu i načine na koje možete da utičete na njih
- Prepoznate signale stresa
- Razumete kako način interpretacije situacije utiče na nivo stresa koji doživljavate
- Uspostavite kontrolu nad sopstvenim ponašanjem, umesto da reagujete automatski
- Prepoznate i pozitivno utičete na emocionalne reakcije kolega i klijenata u stresnim situacijama

Trajanje:
Predavač:

Jedan dan
Milana Malešev