

# MANAGEMENTUL STRESULUI

## Obiective:

- Conștientizarea calităților și domeniilor în care pot îmbunătăți substanțial abordarea situațiilor potențial stresante;
- Deprinderea de noi tehnici de management al stresului;
- Folosirea factorilor de stres ca oportunități de rezolvare a problemelor și dezvoltare personală.

## Structura cursului

### Ziua 1

- Ce este stresul
- Factori individuali de stres
- Tipuri de stres – Experiențe individuale
- Consecințele stresului – Reacții la stres
- Sarcinile multiple și stresul
- Managementul stresului în cadru organizațional

### Ziua 2

- Orientările LIFO® în managementul stresului
- Identificarea stilului comportamental sub influența factorilor de stres
- Tehnici de management al stresului în Metoda LIFO®
- Menținerea unei stări de spirit pozitive

Durata:  
2 zile

Grup țintă:  
persoane care au nevoie sau doresc îmbunătățirea abilităților de management al stresului

Număr optim de participanți:  
10-11 persoane

Cuvinte cheie:  
stres, factori de stres