

Nivo seminara:	NLP i osobni razvoj (III)
Naziv seminara:	UPRAVLJANJE I PREVENCIJA STRESA
Trajanje seminara:	2 dana
Predavač:	Šemsudin Zaimović i Dr. Mirsad Jaraković neuropsihijatar
Kome je seminar namjenjen:	Seminar je namijenjen menadžerima, vlasnicima firmi, menadžment timovima, savjetnicima, human resource odjelima i drugim poslovnim ljudima u privrednim i drugim organizacijama. Svima onima koji su izloženi opasnostima od stresa i onima koji rade u dinamičnom i zahtjevnom stresnom okruženju..
Cilj seminara:	Upoznavanje sa uzrocima, suočavanjem i prevencijom stresa zaposlenih u preduzećima i drugim organizacijama, kao ozbiljnim riziko faktorom koji utiče na smanjenu produktivnost zaposlenih, njihovo zdravlje i lošu radnu klimu.
Program seminara:	<p>Neke od tema koje se obrađuju na seminaru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Što je stres • Izvori stresa • Što se događa u organizmu pod utjecajem stresa • Do koje mjere je stres poželjan, a kada postaje štetan • Kako prepoznati tjelesne, psihičke i socijalne znakove stresnog stanja • Kako se štiti od štetnog utjecaja stresa vodeći računa o svojoj psihičkoj i tjelesnoj kondiciji te unapređivanju odnosa s drugima • Kako upoznajući i mijenjajući sebe u nepromijenjenim okolnostima postizati ravnotežu između posla i privatnog života, biti uspješan i zadovoljan, dobrog zdravlja te u dobrim odnosima sa svima do kojih nam je stalo • Sindrom burn-out (sagorevanje-izgaranje na poslu) • Metode relaksacije • Mobbing • Prevencija stresa (intervencije na nivou organizacije i intervencije na nivou pojedinca) • Zdrav život (stress management)