

П О К А Н А

УВАЖАЕМИ ГОСПОЖИ И ГОСПОДА,

НКЦ „Решение” ООД

и

ИК „Труд и право”

Ви канят за участие в

Присъствен семинар и уебинар

УМЕНИЯ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕС И
ТРЕВОЖНОСТ НА РАБОТНОТО МЯСТО
ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРОФЕСИОНАЛНОТО
ИЗЧЕРПВАНЕ (БЪРНАУТ)

21 февруари 2023 г.

София, пл. „Македония” № 1, КНСБ, ет. 2
Конферентна зала „Азия”

Лектор

Д-р ТОМЧО ТОМОВ

**Директор на Национален център за оценка на
компетенциите в Българска стопанска камара**

Семинарът ще бъде излъчван в реално време в Zoom

Вие можете да изберете един от следните варианти за участие:

- 1. Присъствен семинар**
- 2. Уебинар по интернет в Zoom**

ПРОГРАМА НА СЕМИНАРА И УЕБИНАРА

09.30 – 09.35 ч.	Откриване
09.35 – 13.30 ч.	Тема № 1: Стресът – приятел или враг? Стресогенни фактори в работата. Симптоми и стадии в развитието на стреса. Разликата между стрес и професионално изчерпване (burnout). Какво е професионална недостатъчност (бораут - boгеout)? Кои типове хора и професии са предразположени към бърнаут? <i>Лекция 4 учебни часа</i> <i>Дискусия 1 учебен час</i>
11.00 – 11.30 ч.	Кафе-пауза / почивка
13.00 – 14.00 ч.	Обедна почивка
14.00 – 17.30 ч.	Тема № 2: Симптоми и фази в развитието на бърнаут. Психологически и икономически последствия от стрес и бърнаут. Инструменти за изследване на стрес и бърнаут на работното място. Фирмени стратегии за управление на стреса в работата. Динамика на работоспособността, напрежението и умората. Индивидуални копинг стратегии за справяне със стрес и превенция на професионалното изчерпване (бърнаут). Техники за управление на тревожността, раздразнението и гнева. Съпротивляващо се на стреса мислене. Стресът в междуличностните отношения. Управление на времето и стрес. <i>Лекция 4 учебни часа</i> <i>Дискусия 1 учебен час</i>
15.30 – 16.00 ч.	Кафе-пауза / почивка
17.30 ч.	Закриване на семинара и уебинара

Цена за участие в присъствения семинар: 240.00 лв. с ДДС

Цената включва: лекции, консултации, кафе-паузи, учебни пособия, учебни материали в електронен вид, книгката „Вечни истини“ и удостоверение за участие в семинар.

Цена за участие в уебинара: 216.00 лв. с ДДС

Цената включва: лекции, консултации, учебни материали в електронен вид и удостоверение за участие в уебинар.

Доплащания за:	Цена с ДДС:
Обяд	20.00 лв.
Една нощувка в двойна стая в хотел „Централ” ****	81.00 лв.
Една нощувка в самостоятелна стая в хотел „Централ” ****	132.00 лв.

В цената на нощувката е включена закуска, ползване на сауна, джакузи и зона за отдих.

ЗАЯВКА ЗА УЧАСТИЕ

Заявка за участие можете да попълните [ТУК](#).

Крайният срок за заявяване на участие и заплащане на семинара и уебинара е **20 февруари 2023 г.**

Плащането може да извършите с банков превод до:

*ТБ „ОББ” АД
Разплащателна сметка: BG23UBBS84231010683713, BIC: UBBSBGSF
НКЦ „Решение” ООД*

Всеки участник може да изпрати въпросите си към лектора предварително на нашия имейл: reshenie@trudipravo.bg.

Допълнителна информация по нашето предложение можете да получите на: **088/845-19-64, 088/500-00-08, 02/981-13-76** и www.trudipravo.bg.

Уебинарът ще се проведе през платформата **Zoom** (www.zoom.us).

Необходимо е предварително да **инсталирате Zoom** на Вашето устройство от <https://zoom.us/download>.

Достъпът до обучението ще се осъществи чрез активиране на линк, който ще получите на посочения от Вас имейл, ден преди началото на уебинара. С този имейл ще Ви изпратим и допълнителна информация за уебинара.

Всеки участник ще може да влиза в уебинара **само от едно устройство**.

Технически изисквания за участие в уебинара: персонален компютър, лаптоп, таблет или мобилен телефон; работеща аудио система на устройството – тонколони или слушалки; стабилна интернет връзка.