



ИНВЕСТИРАМЕ В ХОРАТА



МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА

ЦЕНТЪР ЗА РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ И РЕГИОНАЛНИ ИНИЦИАТИВИ



СЕМИНАР НА ТЕМА: ПСИХО-СОЦИАЛНИ И ЗДРАВНИ ПОСЛЕДИЦИ ОТ СТРЕСА НА РАБОТНОТО МЯСТО. МЕТОДИ И ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

код: MS-FF-16-24

18-20 Юни 2024 г.
ЦРЧРРИ, РД Смолян
присъствена форма
20 души

Оперативен план за обучения на държавната администрация от МТСП и ВРБ към министъра на труда и социалната политика за 2024 г.

18 ЮНИ 2024 г., ВТОРНИК

13:00 - 14:00

Обяд

14:00 - 14:15

Регистрация на участниците и попълване на въпросници за предварителна самооценка на знанията

14:00 - 15:30

14:15 - 15:45

Сесия 1
Откриване на семинара. Представяне на участниците и целите на обучението. Формулиране на правила за работа и очаквания за резултатите от обучението. Игри за „разчупване на леда“
Методи на преподаване: Power Point презентация, дискусия и ролеви игри

Сесия 5

Бърнаут – феноменът на професионалното изгаряне, изтопяване и изчерпване. Същност, прояви, етапи на развитие и последици от бърнаута. Индивидуални стратегии за преодоляване на професионалния стрес и бърнаута. Социалната подкрепа като „буфер“ на стреса
Методи на преподаване: Power Point презентация, тест „Въпросник на Маслач за установяване на бърнаут“, дискусия и обсъждане на получените резултати

15:30 - 15:45

15:45 - 16:00

Кафе-пауза

Кафе-пауза

15:45 - 17:15

Сесия 2
Дефиниране на основни понятия – „личност“, „психични състояния на личността“, „стрес“. Същност, особености и разновидности на стреса. Посттравматичен стрес и посттравматично личностно изграждане. Изкуственият интелект – предпоставка за появата дистрес
Методи на преподаване: Power Point презентация, тест, дискусия и обсъждане на резултатите от теста

Сесия 6

Поведенчески методи за оптимизация на нивото на стрес – хранене, сън, физическа активност, биологична обратна връзка, дихателни техники, провресивна мускулна релаксация, тренинга за преодоляване на дистреса и консултация със специалисти
Методи на преподаване: Лекция под формата на презентация, демонстрации на различни техники, дискусия, въпроси и отговори в свободна форма

20 ЮНИ 2024 г., ЧЕТВЪРТЪК

09:30 - 09:45

9:30 - 09:45

Регистрация на участниците

Регистрация на участниците

9:45 - 11:15

09:45 - 11:15

Сесия 3
Прояви и последици от професионалния стрес. Причини, предпоставки и фактори за възникване на професионален стрес „Стресори“, „антистресори“ и „псевдоантистресори“. Специфика на реакциите на различните типове личности на стреса на работното място
Методи на преподаване: Power Point презентация, тест, ролева игра, дискусия и обсъждане на получените резултати

Сесия 7

Методи и техники за преодоляване на професионалния стрес – внушение, самовнушение, техника за самовнушение на Е. Куе, медитация, визуализация, автогенна тренировка и невронлгивистично програмиране
Лекция под формата на презентация, демонстрации на различни техники, дискусия, въпроси и отговори в свободна форма

11:15 - 11:30

11:15 - 11:30

Кафе-пауза

Кафе-пауза

11:30 - 13:00

11:30 - 13:00

Сесия 4
Управление на времето и проявите на стрес. Влияние на възприемането за време върху субективното преживяване на стреса. Бюджет на времето. „Решетка на Айзенхауер“ – принципи за управление на времето. „Крадици на време“. Планиране на работното време. Делегиране на пълномощия
Методи на преподаване: Power Point презентация, визуализация „Бурканчето със сладко, две чаши и кафе“, дискусия и обсъждане на получените резултати

Сесия 8

Начини за справяне със стреса при организация на труд с нарастващо прилагане на дигитални технологии и изкуствен интелект, техники за справяне с тях
Лекция под формата на презентация, демонстрации на различни техники, дискусия, въпроси и отговори в свободна форма

13:00 - 13:15

13:00 - 13:15

Попълване на карта на участника и въпросници за самооценка на знанията и уменията след края на семинара

13:15 - 14:00

Обяд



НИЕ ПРЕДАВАМЕ:

- лектори със солиден преподавателски и методически опит;
- съвременни оборудвани учебни кабинети и зали;
- дигитални продукти, подкрепящи учебния процес;
- различни логистични услуги в зависимост от базата, в която се провежда обучението.

Централа

София

Адрес

кв. Кремиковци, п.к. 1849

Регионални дирекции:

РД Пазарджик

РД Плевен

РД Стара Загора

РД Смолян

Адрес

ул. Пловдивска № 17

ул. Александър Стамболийски №16

ул. Кап. Петко Войвода № 34

ул. Искра № 8

ОБОСНОВКА

С понятието „стрес“ се обозначава физическа и/или емоционална реакция на организма към определени изисквания и затруднения, причинени от външни фактори. Стресът на работното място е сериозен проблем, който влияе на здравето и дееспособността на ръководителите и експертите. Той е фактор, който причинява значителни нарушения в продуктивността, креативността и конкурентоспособността на служителите в администрацията. Въздействието му може да доведе до понижаване на мотивацията, да стимулира текучество, да предизвика междуличностни конфликти, да провокира трудови инциденти, да породи неудовлетвореност от работата и да влоши качеството на предоставяните услуги. Наличието на стресови фактори пряко и/или косвено оказва влияние върху цялостната ефикасност и ефективност от дейността на институцията/организацията.

Чрез правилни подходи обаче, стресът може да се превърне в един от най-силните мотиватори за справяне с професионални задачи и преодоляване на различни трудности. С оглед подобряване качеството на работата служителите от държавната администрация е необходимо те да знаят и да прилагат редица техники за регулиране на стреса на работното място. Съвременните методи за управление на стреса подпомагат личностното и професионалното развитие на служителите като допринасят за поддържане на здравето и за постигане на удовлетвореност от работата.

ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО

- Повишаване на знанията относно същността, проявите и разновидностите на стреса и бърнаута на работното място;
- Усвояване на различни модели и техники за справяне с професионалния стрес и бърнаут;
- Усъвършенстване на индивидуалните стратегии за справяне със стреса чрез управление на личното и на работното време.

ПРОФИЛ НА УЧАСТНИЦИТЕ

Служители на ръководни и експертни длъжности от общата и специализираната администрация на МТСП и ВРБ към министъра на труда и социалната политика.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО

Въведението в темата на семинара ще се извърши чрез запознаване с основните понятия като „личност“, „психични състояния на личността“, „стрес“. Особено внимание ще бъде обърнато на стресогенното въздействие на новите електронни технологии и изкуствения интелект. Ще бъдат разгледани и психичните механизми за въздействие и повлияване на личността - психично заразяване, подражание, внушение, убеждение. Участниците в семинара ще бъдат запознати със същността, особеностите и разновидностите на стреса и бърнаута на работното място.

Обучението ще продължи с представяне на проявите и последствията от стреса като реакция на организма за здравето на личността и качеството на изпълняваната от нея дейност. Ще бъдат

дат изяснени причините, предпоставките и факторите за възникване на професионалния стрес, както и спецификата на реакциите на различните типове личности при наличие на стрес на работното място. В края на първия учебен ден ще бъдат разгледани влиянието, което субективната представа за времето оказва върху състоянието на стрес и принципите за управление на времето.

Работата през втория учебен ден ще бъде съсредоточена върху феномена на професионалното изгаряне, изпепеляване и изчерпване - т.нар. бърнаут. Ще бъдат представени същността, проявите, етапите на развитие и последиците от бърнаута, както и индивидуалните стратегии за неговото преодоляване.

Акцент през деня ще бъде запознаването с ефективни подходи и техники за реагиране при работа с трудни клиенти. Ще бъдат дадени насоки за справяне в ситуации на стрес и за оценка на личностните ресурси за преодоляване на стреса. Ще бъде направена демонстрация на консултиране на лице, което преживява стрес. Специално внимание ще бъде обърнато на организационните подходи за управление на стреса с цел ограничаване на вредното влияние на стреса върху служителите, както и на посттравматичния стрес като фактор за личностно израстване.

Последните сесии на семинара са посветени на оптимизацията на нивото на стрес на работното място чрез социална подкрепа, промяна в навиците, режима на живот и прилагането на различни доказали своята ефикасност техники за дишане, визуализация, внушение и самовнушение. Специално внимание ще бъде обърнато на влиянието на новите технологии като фактор, оказващ влияние върху нивата на стрес на работното място.

МЕТОДИКА НА ПРЕПОДАВАНЕТО

Обучението има теоретична и практическа насоченост. Участниците ще бъдат запознати с основните понятия чрез Power Point презентации, които ще бъдат подкрепени с конкретни примери от практиката, илюстриращи въпросите, които се обсъждат. Като методи на работа се предвиждат дискусии, ролеви игри, работа в малки групи, решаване на казуси, тестове и прилагане на автогенна тренировка, невролингвистично програмиране, техники за дишане, визуализация, медитация, внушение и самовнушение.

ЛЕКТОР

За лектор на семинара е поканен проф. д. п. н. Стойко Иванов, преподавател по психология в РУ „Ангел Кънчев“ и дългогодишен лектор на ЦРЧРРИ.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

- Придобиване и надграждане на познания за същността, особеностите и разновидностите на стреса и бърнаута на работното място;
- Усвояване на различни подходи и техники за справяне със стреса при работа с трудни клиенти;
- Усъвършенстване на уменията за работа в условия на стрес и повишаване на личната устойчивост и издръжливост относно негативните последствия от това състояние;
- Придобиване на компетентности за противодействие на стреса чрез ефективно планиране на работното време;
- Надграждане на знанията и уменията за прилагане на организационни подходи за справяне със стреса;

На успешно завършилите семинара ще бъде издаден сертификат за участие на ЦРЧРРИ.