

Inka Miškulin

Capta d.o.o. ♦ Rijeka

Antistres radionica

Antistress workshop

Antistres radionica je radionica u okviru koje se polaznici testiraju na skali stresa, podučavaju efikasnijim načinima suočavanja s potencijalno stresnim situacijama, kao i antistres tehnikama i tehnikama opuštanja. Stres na poslu, kako pokazuju istraživanja, najvećim djelom proizlazi iz nesporazuma na poslu i poteškoća u komunikaciji. Primjenjuju se suvremena dostignuća znanosti o percepciji i spoznaji u svrhu promjene verbalne i neverbalne komunikacije kako bi se upotrijebili potencijali polaznika u njihovom radu. Ova saznanja imaju indirektan utjecaj na smanjenje konflikata unutar sustava u kojem rade.

Ciljevi edukacije su podići kvalitetu komunikacije unutar sistema, kroz poboljšanje ophođenja s okolinom, učenje antistres tehnika i tehnika opuštanja, te primjena znanja rješavanja potencijalno konfliktnih situacija što dovodi do smanjenja stresa na poslu. Program je temeljen na aktivnostima, energičan, pun iskustvenih vježbi te relevantan - bavi se temama koje su relevantne za poboljšanje suočavanja sa stresom.

Primjenjivost i relevantnost učenja ostvarit će se kroz seriju praktičnih vježbi i igranja uloga oblikovanih da maksimiziraju učenje i primjenjivost naučenog.

Ključne riječi: stres, antistres radionica