

# STRESS MANAGEMENT

Avoid burnout for your employees and learn how to create a balanced business environment

Dezvoltare personală

we build  
business  
professionals

**BBI**

BUCHAREST  
BUSINESS  
INSTITUTE

bbi.ro



## GESTIONAREA STRESULUI

Într-o lume a tuturor posibilităților, modelată de goana după carieră, consumerism, viteză și tehnologie, stresul a devenit o stare continuă a omului modern. Acest curs îți oferă soluții practice de gestionare, reducere sau eliminare a stresului în cadrul organizațiilor, dar și în viață personală.

### CUI ÎI ESTE RECOMANDAT CURSUL?

- ✓ Tuturor nivelelor ierarhice din companie
- ✓ Celor care se confruntă cu situații stresante
- ✓ Celor care doresc să preîntâmpine starea de stres

### CE OBȚII DACĂ ALEGI ACEST CURS?

- ✓ Vei recunoaște mai ușor situațiile ce se pot transforma în stres
- ✓ Vei învăța cum să gestionezi stresul la locul de muncă
- ✓ Afli cum să lucrezi cu vulnerabilitatea sau mecanismul de apărare în contextul întâlnirii cu stresul
- ✓ Înveți cum să îți dezvolti capacitățile de introspecție și să descoperi propriile preferințe comportamentale prin care gestionezi situațiile stresante

# STRUCTURA CURSULUI

## Stres, emoții și stare de bine

Definirea conceptelor.

## Rezultate individuale și organizaționale ale stresului

Efectele stresului (asupra sănătății fizice și mintale, asupra performanței, efecte de spill-over și cross-over în alte sfere) precum și efectele asupra organizațiilor (indicatori organizaționali și de business afectați).

## Modele descriptive ale emoțiilor și stării de bine

Ce este și cum se manifestă starea de bine psihologică. Modele care chiar funcționează.

## Modele explicative ale stresului

Vom discuta despre cel puțin două modele complementare: modelul tranzacțional (al procesării cognitive) și modelul cerințelor și resurselor postului.

## Tipuri de presiuni: caracteristicile postului

Caracteristicile postului (cerințe și resurse) sunt principalele surse (declanșatori) ai stresului și principalele ținte pentru intervențiile primare în domeniul atenuării stresului.



## Expert trainer

### Prof. Dragoș Iliescu

- ☉ Profesor universitar în cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității din București, unde conduce și școala doctorală
- ☉ Specializat în psihologie aplicată: 20 de ani de experiență în consultanță și coordonare a unor proiecte internaționale legate de testarea și evaluarea psihologică și educațională în domeniul public și privat
- ☉ A lucrat în diverse asociații profesionale naționale și internaționale, fiind fost Președinte al International Test Commission (ITC)

# BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE

Centrul de excelență care oferă traininguri de business și cursuri de dezvoltare personală.

## Creăm lideri și experți în business de talie internațională

Îți oferim experiența de învățare premium de care ai nevoie pentru a-ți dezvolta abilitățile profesionale și personale la cel mai înalt nivel.

**BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE** a fost creat de profesioniști cu vastă experiență în afaceri pentru a-ți oferi educația de care ai nevoie să îți dezvolti business-ul la nivel internațional.

La **BUCHAREST BUSINESS INSTITUTE** vei descoperi o experiență de învățare unică, experți de top, conținut de înaltă calitate și networking, de care ai nevoie pentru a-ți crește afacerea.

Știm că liderii din mediul de business sunt adevărații influențeri prin acțiunile importante pe care le desfășoară în fiecare zi. Scopul nostru este să îi ajutăm să ia decizii strategice oferindu-le cele mai bune programe de training.

## Descoperă o experiență unică de învățare

Leadership

Branding

Management

Public Speaking

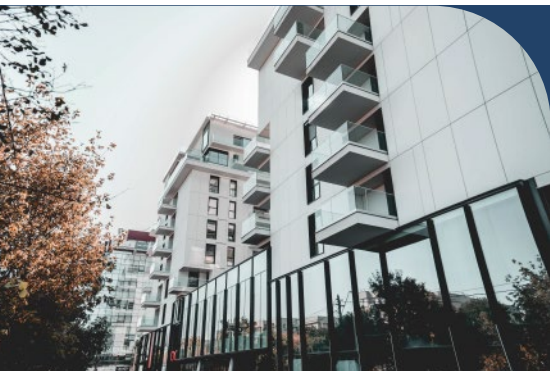
Vânzări

Comunicare

Marketing

Resurse Umane

Antreprenariat



### Adresa

#### ONE HERĂSTRĂU PLAZA

intrare prin curtea interioară  
str. Zăgazului nr. 21 - 25, sector 1,  
014261, București  
Tel: +40 735 171.601  
E-mail: office@bbi.ro

bbi.ro