

## ИНФОРМАЦИЈА о семинару „УПРАВЉАЊЕ СТРЕСОМ“

Служба за управљање људским ресурсима организовала је једнодневни семинар на тему „Управљање стресом“. Због великог броја пристиглих пријава, семинар је одржан у два термина – 15. и 20. децембра 2017. године, у згради Скупштине Аутономне покрајине Војводине.

Главни циљ семинара био је упознавање полазника с појмом стреса, његовим врстама, узроцима, последицама и с техникама за превладавање стреса.

Предавач на семинару била је Снежана Вуковић, психолог и доктор педагошких наука, запослена у Министарству просвете и науке.

Семинару је укупно, током оба дана, присуствовало 48 учесника из различитих покрајинских органа.



Током семинара, обрађене су теме: појмовно одређење стреса, субјективна процена догађаја, позитивни и негативни стрес, стрес као последица страха, професионални стрес, узроци професионалног стреса, стратегије превладавања стреса.



Евалуацију семинара попунило је 42 полазника. Резултати показују да су полазници задовољни семинаром и да је он испунио њихова очекивања.

Првог дана:

- 15 учесника изјаснило се да је семинар у потпуности испунио њихова очекивања;
- један (1) учесник изјаснио се да је семинар делимично испунио његова очекивања.

Другог дана:

- четири (4) учесника изјаснила су се да је семинар превазишао њихова очекивања;
- 16 учесника изјаснило се да је семинар у потпуности испунио њихова очекивања;
- пет (5) учесника изјаснило се да је семинар делимично испунио њихова очекивања;
- један (1) учесник изјаснио се да је семинар није испунио његова очекивања.



Оцењујући семинар, имајући у виду садржај семинара, презентације, темпо и начин излагања, практичну применљивост информација са семинара и ниво интерактивности, учесници су дали просечну оцену првог дана 4,87, док је другог дана просечна оцена била 4,40.

**Предавач** је оцењен просечном оценом 4,94 – првог дана, а 4,64 – другог дана.

- *Употребљиво, животно, мудро!*
- *Сталожена, самоуверена особа, спремна да подели знање и искуство.*
- *Јасно излагање, пријатно ненаметљив глас и став.*
- *Врло лепо, концизно и поткрепљено примерима.*
- *Са лакоћом изнела семинар.*
- *Занимљива жена, паметна.*
- *Предавачица користи примере који представљају прави живот. Није неко теоријско причање.*
- *Врло јасно излагање. Одлично је створила позитивно окружење.*
- *Посвећена теми. Корисно, лепо презентовано, убедљиво.*
- *Компетентна, срдачна, отворена.*



- ✿ Превидше информација за кратко време. Пребрзо прелажење преко неких ствари и техника. Очекивала сам више практичног рада. Иначе је јасно презентовано, добро припремљено.
- ✿ Занимљива, стручна, духовито.
- ✿ Веоме ми се свидело излагање које је било узбудљиво, потковано примерима из живота. Веоме се лепо осећам после семинара. Изузетно паметна, једноставна и позитивна жена.
- ✿ Изузетно стручно и разумљиво предавање.
- ✿ У потпуности је испунила моја очекивања.
- ✿ Лепо прича, преноси позитивну енергију.
- ✿ Недовољан фокус на пословни стрес.



На питање шта им се највише допало на семинару, учесници су одговорили: „Појам стрес као последица страха, узроци професионалног стреса запослених.“; „Образложење свакодневних ситуација, животне поуке, помоћ у разумевању и превазилажењу стресних ситуација.“; „Одлична тема, одлична презентација, предавач интересантан.“; „Вежбе опуштања, предавање о методама за управљање стресом.“; „Атмосфера, опуштено, садржај.“; „Интерактивност, саветодавство, отвореност.“; „Приступ предавача, излагање теме, презентације.“; „Начин излагања, предавач и узимање као пример лично искуство.“; „Рад у групама, практични примери и добра интеракција између предавача и присутних.“; „Спонтано, интерактивно, брзо прошло време.“; „Предавач је био занимљив, начин презентације једноставан, истакнуте су важне области.“; „Теме које су презентоване, примери које је наводила, слогани који су изречени.“; „Атмосфера, садржај презентације, предавач.“; „Примери који су наведени, разумевање ситуације, симпатичан хумор.“; „Предавање са пуно личних примера, теме су јасно презентирани, практичан пример методе опуштања.“; „Механизми борбе против стреса, примена практичних примера.“; „Тема када се усвоје знања, применљиво у пракси.“; „Добро припремљена презентација, јасно излагање, могли смо да питамо шта желимо.“; „Излагање, примери из живота, лакоћа разумевања.“; „Презентација, интерактивна образлагања, предавачица.“; „Све теме (сазнања) занимљиве и корисне.“; „Практични део.“; „Примери, начин излагања, садржај.“; „Динамика, садржај, конкретни примери.“; „Предавач, интерактивност, сазнања о томе да нисмо усамљени у својим страховима и

проблемима.”; „Смиреност предавача, примери из сопственог искуства и компетентност предавача.”; „Практичност, умереност, позитивност.”; „Стручност предавача, атмосфера и тема.”; „Разговор, слајдови.”; „Уочавање стресних ситуација, вођење дневника, технике савладавања стреса.”.



**На питање које од обрађених тема су им најкорисније и зашто, учесници су одговорили:**

„Професионални стрес и превладавање личног стреса.”; „Самоконтрола, допринос у постизању смирености.”; „Како се ослободити стреса.”; „Опуштање.”; „Личне стратегије.”; „Релаксација и одговор на стресну ситуацију.”; „Професионални стрес (срећем се с тим свакодневно).”; „Све је било интересно и врло корисно.”; „Антистрес контроле.”; „Менталне методе - корисно.”; „Узроци професионалног стреса због препознавања и начина превазилажења.”; „Начини савладавања стреса, зато што сам ја под стресом на послу и сад сам добила инструкције како то да превазилазим.”; „Техника превазилажења стреса.”; „Техника релаксације, испробаћу је, верујем да је применљива.”; „Преиспитивање конкретне стресне ситуације и препознавање да то није најгоре што се дешава, окренути у позитиван смер.”; „Стрес као последица страха, с обзиром на то што страхујем од многих ситуација – страх управља са мном.”; „Стрес као последица страха.”; „Личне стратегије превладавања стреса.”; „Поглед на стрес, начин како да савладамо стрес.”; „Како смањити ниво стреса у ситуацијама где немаш „контролу”.”; „Фокус на смањење стреса на послу.”; „Евалуација неких нових техника и сазнање да их наука препознаје као такве.”; „Превладавање стреса.”; „Технике управљања стресом.”; „Савладавање стреса.”; „Најкориснији су примери из свакодневног живота и теме у вези с породицом, децом.”; „Начин превазилажења стреса.”; „Начин превазилажења стреса и дискусија о савладавању стреса.”; „Менталне методе савладавања стреса и физичке методе које можемо применити у свакодневном животу.”.

**Оцењујући организацију семинара,** учесници су дали првог дана просечну оцену 4,87, а другог дана – 4,88.

У образложењу су навели: „Препознавање тема које су најприсутније и које кроз семинаре можемо лакше превазићи. Одлична организација времена на семинару.”; „Одлично организовано (као и увек).”; „Организација семинара била је одлична. Све информације смо добили у договореном року.”; „Девојке савршено раде свој посао и данас, као и увек.”; „Лепо распоређено време предавања (теме) и пауза у раду.”; „Све је било у реду и на време.”; „Све је веома добро

### Сугестије и критике полазника:

- [illegible]