

## ИНФОРМАЦИЈА о реализованој обуци „УПРАВЉАЊЕ СТРЕСОМ“

Служба за управљање људским ресурсима организовала је обуку на тему „Управљање стресом“. Обука је одржана 15. априла 2022. године, у згради Аутономне покрајине Војводине.

Тематске целине које су обрађене: појмовно одређење стреса: чиниоци, симптоми, технике смањивања последица стреса, позитиван и негативан стрес – еустрес и дистрес, контрола забринутости и анксиозности, професионални стрес и како га препознати, рационална анализа пословног оптерећења, ефективно планирање радних активности, технике за превенцију стреса, технике за елиминацију последица стреса, дневник стреса, управљање бесом и незадовољством, радна ефикасност у ситуацијама појачаног притиска и стресних ситуација.

Обуку је реализовала Лидија Ристић-Милојевић, уписана у Сталну листу предавача и других реализатора обука коју води Национална академија за јавну управу. Присуствовали су службеници из једанаест покрајинских органа.

