



## DNEVNI RED

*Tema* **Suzbijanje stresa na radnom mjestu i zaštita mentalnog zdravlja**

<i>Mjesto i datum održavanja</i>	Neum, 01.12.2023. godine
<i>Realizator/i</i>	Marina Bakić
<i>Raspored</i>	<i>Sadržaj</i>
09:45-10:00	Prijavljivanje učesnika
	<b>PRVI MODUL</b>
10:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>– Razumijevanje prirode stresa</li><li>– Vrste stresa i uzroci</li><li>– Šta vas pogađa i zašto</li><li>- Vježbe</li></ul>
11:30-12:00	Pauza
	<b>DRUGI MODUL</b>
12:00-13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>– Sklonost stresu i razvoj stresa</li><li>– Automatske reakcija na stres</li><li>– Ugrožene emocije i potrebe</li><li>– Vježbe</li></ul>
13:30-13:45	Pauza
	<b>TREĆI MODUL</b>
13:45-15:15	<ul style="list-style-type: none"><li>– Kako upravljati sobom</li><li>– Rješavanje problema</li><li>– Ciljevi i vrijednosti u službi upravljanja životom</li><li>– Vježbe</li></ul>
15:15-15:30	<i>Zaključci i evaluacija</i>