

DNEVNI RED

Naziv programa stručnog usavršavanja:	Antistres program – upravljanje profesionalnim stresom, faktorima rizika i prevencija
Vremenski okvir: ¹	18.09.2026. godine u terminu od 10:00 do 14:00h
Mjesto održavanja / oblik realizacije:	Zgrada Općine Tešanj, Trg Alije Izetbegovića 1, u sali Općinskog vijeća

Vrijeme	Sadržaj	Nastavna metoda
10:00 - 10:05	Prijavljivanje učesnika i uvodne informacije	Administrativna aktivnost
10:05 - 10:45	Modul I - Simptomi i izvori stresa	Teorijski okvir, vježba, vođena diskusija, razmjena iskustava
10:45 - 11:30	Modul II - Ciklus stresa i odvajanje od stresora	Teorijski okvir, vježba, vođena diskusija, razmjena iskustava
11:30 - 11:50	Pauza	
11:50 - 14:00	Modul III – Oporavak, socijalna konekcija i dugoročna otpornost	Teorijski okvir, vježba, vođena diskusija, završni refleksivni krug

¹ Jednodnevni program stručnog usavršavanja maksimalno sadrži tri modula nastave. Online obuke traju maksimalno dva modula u jednom danu (4 nastavne jedinice). Jedan modul (nastavna cjelina) traje 90 minuta. U slučaju rada realizatora u paru naglasiti ime i prezime realizatora koji će izvoditi program po modulima. Svaka nastavna cjelina treba da sadrži vježbe, diskusiju ili drugi vid interakcije koja je usko vezana sa sadržajem