

A képzés megnevezése:

Időgazdálkodás, stresszkezelés

A képzés célja:

A képzés célja, hogy a résztvevők elsajátítsák azokat az alapképességeket, melyek szükségesek a sikeres önmenedzseléshez és a feszültséggel teljes élethelyzetek hatékony kezeléséhez.

A képzés bemutatása:

Időgazdálkodás, időtervezési alapelvek:

- időszervezés, önszervezés
- prioritások meghatározása
- feladatok rendszerezése, feladatok egymásra hatása
- időablók
- időgazdálkodási kérdőív kitöltése, értelmezése

Megküzdés a mindennapi stressz hatásokkal

- a stressz fogalma, jelentése
- a stressz hatása az emberi szervezetre
- a stressz kialakulása
- a stressz kezelése
- stresszkezelési technikák megismerése, gyakorlása

A képzésben részt vevők száma: 87 fő

Képzés tervezett zárása: 2022.10.07.