

Curs "Managemetul stresului"

I.D.: 30360080

Data publicarii	24.08.18	Coduri CPV	80000000-4
-----------------	----------	------------	------------

Termenul limita pentru depunere:

Descriere: Obiectivele cursului sunt prezentate mai jos: Cunoasterea tipurilor de stres; Identificarea situatiilor generatoare de stres; Explorarea cauzelor personale de stres; Cunoasterea propriilor reactii la stres; Identificarea unor strategii de gestionare a stresului; Optimizarea performantei profesionale prin diminuarea stresului la locul de munca; Exersarea unor tehnici de reducere a stresului prin gestionarea furiei si comunicare asertiva; Stabilirea obiectivelor personale, pe termen scurt si mediu, de diminuare a stresului. Detaliile organizarii cursului sunt urmatoarele: Locul de desfasurare a cursului este orasul Bucuresti, la sediul prestatorului de serviciu. Cursul va fi realizat de luni pana vineri in timpul programului normal de lucru in perioada septembrie-decembrie 2018 pentru 5 persoane.
