

## **CURS ONLINE MANAGEMENTUL TIMPULUI, AL STRESULUI ȘI AL RISCURILOR**

I.D.: 88612307

Data  
publicarii 24.10.23

Coduri CPV

80530000-8

Pretul  
estimativ: 647,06 RON - 647,06 RON

Descriere: CURS ONLINE MANAGEMENTUL TIMPULUI, AL STRESULUI ȘI AL RISCURILOR ÎN SISTEM ONLINE.  
Descrierea cursului: 1. Înțelegerea corectă a gestionării timpului în raport cu activitățile zilnice; 2. Învățarea prioritizării sarcinilor în raport cu timpul de lucru; 3. Conștientizarea și administrarea eficientă a timpului; 4. Evaluarea atitudinii față de timp și sarcini; 5. Identificarea elementelor de necesitate a managementului timpului; 6. Identificarea factorilor care influențează folosirea timpului; 7. Identificarea factorilor care duc la risipa de timp, respectiv "hoții de timp"; 8. Ce este stresul și care sunt cauzele acestuia; 9. Identificarea simptomelor la persoanele afectate de stres; 10. Sindromul Burnout; 11. Stresul oxidativ; 12. Cunoașterea riscurilor și dezbateră măsurilor de eliminare a factorilor de stres; 13. Tehnici de înlăturare a stresului; 14. Managementul riscurilor în activitatea angajaților din sectorul public. Perioada de desfășurare: 30 octombrie 2023 - 3 noiembrie 2023. Durată curs: 30 ore/5 zile. Numele și prenumele persoanei care va participa la curs va va fi transmis împreună cu comanda fermă.