**OBUKA:**

**PREVLADAVANJE STRESA NA POSLU I PREVENCIJA PROFESIONALNOG IZGARANJA**

**MJESTO: On-line, aplikacija ZOOM:** <https://us02web.zoom.us/j/82602118529>

**VRIJEME: 26. april 2021. godine, od 10.00 do 15.00**

**Opis obuke:**

Obuka je namenjena stručnim radnicima i saradnicima u sistemu socijalne zaštite Crne Gore sa ciljem unapređenje kompetencija za umanjivanje efekata stresa na poslu i prevenciju profesionalnog izgaranja. Program obuke je akreditovan u sistemimau socijalne zaštite Crne Gore i Srbije i do sada ga je pohađalo preko 200 učesnika iz Srbije, Crne Gore i Bosne i Hercegovine. Značaj programa leži u činjenici da su stručni radnici u sistemu socijalne zaštite, s obzirom na ciljnu grupu korisnika, uslove rada i druge faktore, koji utiču na izloženost hroničnom stresu, pravi primer rizične grupe za razvoj profesionalnog izgaranja.

Prevencija i intervencije u oblasti profesionalnog izgaranja mogu biti na individualnom i organizacionom nivou. Individualne intervencije zasnovane su na aktivnostima brige o sebi u cilju kontrole fizičkog i mentalnog zdravlja (Child Welfare Committee, National Child Traumatic Stress Network, 2008; Lee & Miller, 2013). Fokus ovih intervencija može biti na podizanju svesti ili na umanjivanju negativnog efekta uznemirenosti izazvane stresom. U prvom slučaju, koriste se strategije kao što je samoposmatranje znaka i simptoma stresa i uznemirenosti, samoprocena ličnog nivoa stresa i profesionalnog izgaranja kao i učenje veština upravljanja stresom kroz praktične informacije o manifestacijama profesionalnog izgaranja i načinima prevazilaženja stresnih situacija. U slučaju intervencija za umanjivanje negativnih efekata izazvanih stresom koriste se tehnike relaksacije, promocija zdravih stilova života i kognitivno-bihejvioralne tehnike. Ove poslednje intervencije su posebno značajne jer se u osnovi profesionalnog izgaranja često nalaze ''pogrešna'' uverenja kao što su nerealistična očekivanja ili lažne nade. (Schaufeli i Enzmann, 1998; Schaufeli i Buunk, 2003, prema Le Blanc i Schaufeli, 2008).

Ovaj program obuke koncipiran je tako da obuhvati obe vrste intervencija na individualnom nivou što znači da će učesnici obuke prvo biti upoznati sa određenjem, faktorima nastanka i manifestacijama profesionalnog izgaranja, a zatim će im biti predstavljene konkretne strategije samopomoći, kao što su kognitivno restrukturiranje zasnovano na racionalno emotivno bihejvioralnoj terapiji, vežbe relaksacije zasnovane na terapiji posvećenosti i prihvatanja i veštine asertivne komunikacije.

Program se sastoji iz 2 dijela/metodske jedinice. Prvi dio obuke ima za cilj razumevanje stresa i profesionalnog izgaranja (*burnouta*). Drugi dio ima za cilj upoznavanje sa osnovnim znanjima i veštinama za prevenciju i intervencije u oblasti stresa i profesionalnog izgaranja.

Program obuke zasnovan je na iskustvenom učenju i participativnim i interaktivnim metodama rada. Polaznici se, nakon kratkih edukativnih blokova, stavljaju u situaciju da neposredno učestvuju u različitim aktivnostima, sa ciljem da usvoje potrebna znanja i veštine neophodne za umanjivanje efekata stresa na poslu i prevenciju profesionalnog izgaranja. Pored ovih tematskih celina, program se sastoji iz uvoda, koji ima za cilj predstavljanje programa i stvaranje podsticajne atmosfere za učenje i završnog dela u kome se proverava razvoj kompetencija i zadovoljstvo obukom.

Obuka se prvi put realizuje u *online* formatu tako da su moguća manja odstupanja od agende.

Obuku vodi: *Iva Branković*, Master socijalnog rada

**DNEVNI RED**

**MJESTO: On-line, aplikacija ZOOM:** <https://us02web.zoom.us/j/82602118529>

**VRIJEME: 26. april 2021. godine, od 10.00 do 15.00**

**10:00 – 11:00 Otvaranje i uvodna sesija o stresu i *burnout*-u**

* Predstavljanje učesnika i očekivanja
* Određenje stresa na poslu, profesionalnog izgaranja i srodnih pojmova
* Uzročnici stresa i profesionalnog izgaranja

**11:00 – 12:00 Kako utiče stres i šta znači briga o sebi?**

* Posledice u ličnom i profesionalnom okruženju
* Koncept brige o sebi – *self care*

**12.00 – 12.15 Kratka pauza**

**12:15 – 13:15 Rad sa emocijama**

* Koncept emocionalne odgovornosti
* Osporavanje iracionalnih misli i izgradnja racionalnih uverenja

**13:15 – 14:30 Asertivnost i potpuna svesnost**

* Osnove asertivne komunikacije
* Tehnike relaksacije

**14:30 – 15:00 Evaluacija i završetak obuke**