**AGENDA**

|  |  |
| --- | --- |
| **08:00h-08:30h** | **Upoznavanje i stvaranje pozitivne radne atmosfere, definisanje ciljeva i očekivanja učesnika.** |
| **08:30 - 09:30 h** | **Razumijevanje stresa i tehnike suočavanja:**  Prepoznavanje uzroka stresa i učenje tehnika za njegovo suočavanje.  Vježba: Izrada liste situacija koje uzrokuju stres i razmatranje strategija za suočavanje |
| **09:30 - 10:30 h** | **Briga o sebi i vježbe za opuštanje, mindfulness, rješavanje problema**  Razvijanje svijesti o važnosti brige o vlastitoj dobrobiti i učenje tehnika opuštanja.  Vježba : Mindfulness u interakciji – “SVJSNA PRISUTNOST” |
| **10:30 - 10:45 h** | ***Pauza za kafu*** |
| **10:45 - 11:45 h** | **Razvijanje emocionalne stabilnosti:**  Razumijevanje važnosti emocionalne stabilnosti u radu s klijentima  Vježba: Igra uloga u izazovnim situacijama |
| **11:45 - 12:45 h** | **Razvoj vještina za rad s promjenama i nesigurnostima**  Razvijanje fleksibilnosti i prilagodljivosti u radu s promjenama  ***Vježba:*** Timski zadatak prilagodavanje novim zahtjevima |
| **12:45 - 13:45 h** | **Planiranje strategija za prevenciju sagorijevanja**  ***Vježba*** "Moja formula za prevenciju sagorijevanja" |
| **13:45 - 14:45 h** | ***Pauza za rucak*** |
| **14:45 - 16:00** | ***Vjezba* Tehnike kognitivnog prestrukturiranja** |
| **16:00h – 16:30h** | **ZAKLJUČCI, DISKUSIJA, EVALUACIJA OBUKE** |