

## ПРЕПОЗНАВАЊЕ И КОНТРОЛА СТРЕСА У КОМУНИКАЦИЈИ

Стрес је појам који се користи у широком значењу. На Холмсовој скали (26 ајтема), на основу емпиријских података набрајају се узроци акутног стреса (смрт и болест у породици, развод, селидба и др.) али и изазивачи хроничног стреса (проблем професионалне одговорности, тешкоће у комуникацији са надређенима и др.).

Менаџери, посебно, као и запослени у здравству, индустрији, банкарству, просвети и култури изложени су неповољним утицајима хроничног стреса, који су у највећем броју случајева везани за комуникационе проблеме (надређивање, подређивање, мобинг, сексуално узнемиравање, етикетирање, постављање неразумних захтева, манипулација, инструментализација и др.). Циљ нашег свеобухватног програма је препознавање симптома стреса и превенција последица.

Специфични циљеви су савладавање вештина управљања временом, контрола когнитивних, физиолошких и моторичких симптома стреса, учење асертивне комуникације и контрола беса и агресивности.



**Проф. др Србобран Миљковић,**  
неуропсихијатар

Препознавање и последице стреса  
(когнитивни, физиолошки и моторички знаци)



**Асс др сци. Жилијета Кривокапић,**  
спец. клиничке психологије

Бихевиоралне методе контроле стреса: прогресивна мишићна релаксација, трансцендентална медитација, релаксација знаком



**др сци. Миодраг Станковић,**  
психијатар

Технологија контроле стреса – неуро—биофидбек



**Асс др сци. Оливера Жикић,**  
психијатар

Решавање проблема (енг. Problem „solving“) и доношење одлука (енг. „Decision making“)



**Ивана Тодоровић,**  
специјални педагог

Управљање временом



**Мр. Владимир Ђорђевић,**  
психијатар

Асертивност



**Проф. др Јездимир Здравковић,**  
неуропсихијатар

Технике асертивног тренинга

**КУРС ЈЕ АКРЕДИТОВАН  
КОД ЗДРАВСТВЕНОГ  
САВЕТА СРБИЈЕ као  
Курс прве категорије:  
предавач 12 бодова,  
слушалац 6 бодова.**

Акредитациони бр.  
А-1-3836/10

**Датум:**

10. и 11. 06.2011.

Време:10–17

**Пријављивање:**

ivana.todorovic2@gmail.com  
ana.milenkovic.psy@gmail.com

Или на бр. тел:

064/833 01 01  
060/077 18 99

**Цена курса:**

5 000 РСД

За чланове Друштва БТП

4 000 РСД

**Локација:**

**РЕГИОНАЛНИ ЦЕНТАР ЗА  
ПРОФЕСИОНАЛНИ  
РАЗВОЈ ЗАПОСЛЕНИХ У  
ОБРАЗОВАЊУ - НИШ**

Париске Комуне бб, Ниш

Тел:+381 18 202 300;

Факс:+381 18 202 420

[info@rcnis.edu.rs;](mailto:info@rcnis.edu.rs)

<http://www.rcnis.edu.rs>