



Моби2 ООД е първата мрежа за бизнес обучения, консултации и web базирани решения в България

### Преодоляване на професионалния стрес

**Водещи:** доц. Д-р Павлина Петкова, д-р Пепа Митева, Фирма учител: Моби2 ООД.

Психичният стрес в труда, или известен още като професионален стрес е психологическо явление, което възниква в застрашаващи и екстремални условия или при трудна ситуация, в които личността няма опит. Стресовото състояние в трудовата дейност на човека се свързва и с професионалната роля и кариера, с отношенията на работното място, с организационната структура. Това състояние се отразява върху поведението, върху стила на работа, върху амбициите, удовлетвореността и в крайна сметка върху психичното и физическото здраве на хората.

**Програмата е подходяща за:** мениджъри на фирми, които имат потребност от развиване на умения за справяне с професионалния стрес; екипи, които са подложени на кризисни ситуации в работната среда, физическо и психическо натоварване.

**Технология на обучението:** Програмата на тренинга е структурирана по начин, който провокира участниците към самопознание и активност за разпознаване ефектите на стреса в работната среда, както и начините за ефективно справяне с него. Балансиран практически подход, дискуссионна обстановка, материали в електронен и хартиен вид, интерактивни форми на работа с обратна връзка.

#### Програма първи ден:

**09.00 – 13.00: Въведение в обучението**

- Оценка на професионален стрес чрез психологични тестове
- Разстройства на емоционалните преживявания: напрежение, тревожност, депресия.
- Анализ и оценка на моделите на поведенчески нарушения.

**13.00 – 14.00: Обедна почивка**

**14.00 – 18.00:**

- Взаимоотношенията в професионалния екип и мотивацията за работа
- Оценка на видовете риск като последица от стреса
- Видове преживявания на стрес

#### Програма втори ден:

**09.00 – 13.00:**

- Видове професионални екипи и лидерство
- Телесни и психични реакции на стрес. Последици от стреса.
- Подходи и техниките за справяне със стрес – 1: медицински, психоаналитични, психотерапия

**13.00 – 14.00: Обедна почивка**

**14.00 – 17.30:**

- Подходи и техниките за справяне със стрес– 2: отреагиращи, релаксиращи, медитативни
- Тренинг в малки групи на отделните видове техники за справяне със стреса. Даване на индивидуална обратна връзка.



Д-р Пепа Митева е доктор по Теория на възпитанието и дидактиката. Преподава в БСУ и НБУ. Освен с научно-преподавателска работа, се занимава със социално-педагогическо консултиране в ЧУ РОБЕЛ; с организационно консултиране и кадрови подбор, с екипно обучение, корпоративни тренинги и диагностика. Тя е Консултант /под супервизия/ по метода на когнитивно-поведенческата психотерапия; участвала е в международни уъркшопи по КППТ; Сертификати за "Асистент по психодрама" и др. Член е на Българска асоциация за образование по социална работа, Българска асоциация по когнитивно-поведенческа психо-терапия, Българска асоциация по семейно планиране и др. Има над 32 публикации, 4 монографии и др.

Доц. д-р Павлина Петкова е доцент по клинична психология, доктор по медицина, Когнитивно-поведенчески психотерапевт. Преминала е редица обучения: обучение за работа с проективни методики в клинично-психологичното изследване; обучителна "Лестърска конференция" за групови отношения; курсове по психоанализа; обучение по когнитивно-поведенческа психотерапия и обучение върху оценка на индивидуален и професионален стрес, специализирани програми за справяне и ефективност на психосоциалните програми и др. Преподавател е към Катедрата по психиатрия на Медицински университет София, БСУ и гост-преподавател в чуждестранни университети. Почетен Председател на Асоциация по Клинична психология; Председател на Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия; Член на Дружеството на психолозите в България и др. Има над 46 публикации в български и чуждестранни издания.