



Nr. 527/26.05.2016

Invitație

Colectivul Casei Corpului Didactic Cluj vă invită să participați la

Scoala de vară MANAGEMENTUL STRESULUI OCUPAȚIONAL LA CADRELE DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR

În societatea modernă mediul social este din ce în ce mai ostil, iar resursele omului de a face față solicitărilor sunt din ce în ce mai limitate. Consecințele sunt diverse și printre cele mai nefavorabile se numără: scăderea motivației și a performanței, pierderea unor angajați de valoare, creșterea absenteismului și a cheltuielilor.

Cea mai eficientă soluție pentru aceste probleme este aceea de a acționa centrat pe acea parte din mediu asupra căreia avem cel mai mult control – propria persoană. Acest program are rolul de a oferi metode și instrumente eficiente de reducere și prevenire a stresului ocupațional la cadrele didactice.

Teme abordate:

1. Stresul, stresul ocupațional;
2. Sursele de stres, conștientizarea reacțiilor la stres, determinarea cauzelor stresului, efecte imediate și pe termen lung ale stresului;
3. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului: dezvoltarea asertivității, comunicării pozitive cu ceilalți, învățarea tehnicii de a spune NU, învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor, învățarea unor metode de relaxare, stabilirea și menținerea unui suport social adecvat;
4. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos;
5. Managementul timpului.

Formator: Ana Maria Moldovan, profesor psiholog, Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj

**Calendarul formării:**

Data	Interval orar formare	Locația	Observații
18.07.2016	9:00-13:00 14:00-18:00	Casa Corpului Didactic Cluj	Cafea de bun venit Masa de pranz
25.07.2016	14:00-19:00	Pensiune 3 margarete – zonă de munte	Cazare, pensiune completă
26.07.2016	9:00-13:00 16:00 -20:00	Pensiune 3 margarete – zonă de munte	Cazare, pensiune completă
27.07.2016	9:00-12:00	Pensiune 3 margarete – zonă de munte	Cazare, pensiunea completă

Servicii incluse în costul programului:

- Formarea, activitățile practice interactive;
- Cafeaua de bun venit și masa de prânz (în regim de catering);
- Cazarea și pensiunea completă (trei mese) la pensiune pentru cele 2 zile;
- Organizarea locației și materialele.

* La solicitarea cursanților se pot achiziționa și servicii de transport, contra cost.

Servicii neincluse în costul programului:

- Tur ghidat în localitatea în care va fi asigurată cazarea.

Înscrierea pentru participarea la programul de formare se face în

perioada: 25 mai- 15 iunie 2016, accesând linkul:

<https://docs.google.com/forms/d/1duHAz7QXyem4P9WghfUifssgxBGMn8xe4xS UisuCM6k/viewform>

Taxa de participare, în cuantum de 350 lei/cursant poate fi achitată astfel:

-integral, până la data de 15 iunie 2016;

- în două rate: 200 de lei la înscriere, până în 15 iunie 2016, și 150 de lei până la data de 15 iulie 2016.

Modalități de plată:

- în numerar, la sediul Casei Corpului Didactic Cluj;
- prin virament bancar sau mandat poștal în contul Casei Corpului Didactic Cluj, IBAN RO43 TREZ 2162 0E33 1700 XXXX, CUI 7929740.

Director,
Mihaela Popescu



Responsabil program,
Liliana Dana Lung