



**EURHO**  
consulting

**M**<sup>učilište</sup>  
**entor**  
**O s i j e k**

**PLAN I PROGRAM SEMINARA**

**“STRES MENADŽMENT, UPRAVLJANJE PROMJENAMA I RJEŠAVANJE KONFLIKATA U TIMU”**

**Vrijeme održavanja: od 09.00 do 17.30**

**Mjesto održavanja:**

**14.02. Zadar, 15.02. Split, 21.02. Varaždin, 22.02. Zagreb, 28.02. Pula, 1.03 Rijeka**

**09.00-09.30 Uvod :Moderno poslovanje i izazovi rizika, poslovno okruženje kao stresor**

**09.30-10.30 Psihologija stresa i demistifikacija paradigme o njegovoj neuništivosti**

Čuvstveni, kognitivni, tjelesni i bihevioralni znakovi stresa i kako ih uočiti na vrijeme  
Unutarnji i vanjski stresori kao izvori stresa, primjena psiholoških vježbi za njihovo  
uklanjanje, posljedice neuklonjenog stresa

Suvremene prepreke u komunikaciji kao izvori stresa i njihovo otklanjanje

**10.30-10.45 Pauza**

**10.45-11.45 Stres menadžment i upravljanje stresom**

Suočavanje sa stresom i primjena motivacijskog treninga za njegovu eliminaciju

Individualni pristup za upravljanje stresom, tehnike za opuštanje

Organizacijski pristup upravljanja stresom, vrste organizacijskog stresa i primjena tehnika za  
njegovo uklanjanje (organizacijska komunikacija, redizajn radnih mjesta, ciljevi)

**11.45-12.00 Pauza**

**12.00-13.00 Upravljanje promjenama i uspješno svladavanje izazova transformacije**

Otkrivanje sila koje potječu promjene (ljudi, društveni trendovi, konkurencija)

Definicija i uklanjanje izvora otpora promjenama (navike, sigurnost, strah od nepoznatog)

Svladavanje otpora promjenama i prevencija stresa



**EURHO**  
consulting

**M**<sup>učilište</sup>  
**mentor**  
**Osijek**

**13.00 – 14.00 Pauza za ručak**

**14.00-15.00 Osnove liderstva kao jedinog načina upravljanja stresom i promjenama**

Stvaranje dobrog vođe-pobjednika, dobrim i uspješnim sustavima upravljaju kvalitetni vođe  
Psihologija i karakteristike uspješnog lidera, vođa u odnosu s klijentima prema “van” i vođa u odnosu prema “unutra” i u odnosu prema “van”

Primjena liderstva kao osnove za uklanjanje stresora u radu tima

**15.00-15.15 Pauza**

**15.15-16.15 Temelji ponašanja skupine i timski rad**

Kako motivirati tim za uspješno svladavanje stresnih situacija

Tehnike grupnog odlučivanja u uvjetima suradnje

Katastrofalne odluke i njihova prevencija

Zadovoljstvo koje donosi rad u timu

**16.15-16.30 Pauza**

**16.30-17.30 Rješavanje konflikata u timu**

Pozitivne i negativne strane konflikata, njihove vrste i uzročnici

Faze nastajanja konflikata (početna faza, faza eskalacije i faza rješenja)

Faze rješavanja konflikata i uspješno pregovaranje za njihovo otklanjanje

Implikacije konflikata na voditelje timova i sam tim