

“Programi Veror 2025” për zhvillimin profesional të personelit të AAB

Moduli: “ *Menaxhimi i stresit në vendin e punës*”

prof. Arvesa Studenica

Data 24 qershor 2025
Salla : Qendra Mediale kati III të
Ora 9:00-16:00

Koha	Agjenda
9:00 - 9:15	Regjistrimi i pjesëmarrësve
9:15 – 10:30	Seanca 1: - Kuptimi bazë i stresit: përkufizime dhe karakteristika - Stresi si reagim psikologjik dhe fiziologjik - Dallimi mes stresit të dobishëm dhe të dëmshëm (eustres vs. distres) - Shenjat dhe simptomat e stresit (në mendje, trup dhe sjellje) - Diskutim i hapur: Si e përjetojmë stresin individualisht?
10:30 - 11:00	Pushimi për kafe - byfe
11:00 - 12:30	Seanca 2: - Stresi në punë. Llojet e stresit - Faktorët stresues në vendin e punës (psikologjikë, organizativë, ndërpersonalë) - Stresi akut vs. stresi kronik - Stresi i lidhur me rolet, pritshmëritë dhe konfliktet

	- <i>Burnout: shkaqet dhe pasojat</i> - <i>Ushtrim interaktiv: Identifikimi i burimeve personale të stresit në punë</i>
12:30- 13:30	Pushim i drekës
13:30 - 14:30	Seanca 3: - <i>Menaxhimi i stresit në punë/Teknika të menaxhimit të stresit akut dhe kronik</i> - <i>Strategjitë e menaxhimit të stresit: individuale dhe organizative</i> - <i>Teknika për stresin akut (teknika të frymëmarrjes, relaksim progresiv, mindfulness)</i> - <i>Teknika për stresin kronik (organizimi i kohës, vendosja e kufijve, ndihma profesionale)</i> - <i>Praktikë e udhëzuar: ushtrim i thjeshtë i relaksimit me frymëmarrje të vetëdijshme</i>
14:30- 15:00	Pushimi për kafe - byfe
15:15 - 16:00	Seanca 4: <i>Përmbyllje/ Hartimi i planit individual për menaxhimin e stresit</i> - <i>Reflektim personal mbi mësimet nga dita</i> - <i>Udhëzime për hartimin e një plani individual të menaxhimit të stresit (SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)</i> - <i>Ndarja e planeve në çifte ose grupe të vogla për feedback</i> - <i>Vlerësimi i trajnimit dhe përmbyllja zyrtare</i>