



QENDRA PËR AFTËSIM
PROFESIONAL DHE INOVACION
PROFESSIONAL DEVELOPMENT
AND INNOVATION CENTRE



Kolegji AAB
CILËSI. LIDERSHIP. SUKSESI

6. RAPORT TRAJNIMI

Titulli i trajnimit: *Menaxhimi i stresit në vendin e punës*

Data e mbajtjes: 24 qershor 2025

Ligjëruesja: Prof. Arvesa Studenica

Vendi: AAB – Qendra Mediale

Qëllimi i trajnimit:

Qëllimi i këtij trajnimi ishte të pajisë pjesëmarrësit me njohuri dhe aftësi praktike për të kuptuar, identifikuar dhe menaxhuar stresin në mjedisin e punës. Në fokus ishin situatat e zakonshme stresuese në kontekstin akademik dhe institucional, si dhe strategjitë për përballimin dhe parandalimin e tyre.

Metodat e përdorura:

- Diskutime të hapura rreth përvojave personale
- Ushtrime praktike për vetë-reflektim dhe menaxhim të stresit
- Teknikat e frymëmarrjes dhe relaksimit
- Hartimi i një plani individual për menaxhim të stresit

Pjesëmarrësit:

Në trajnim morën pjesë 13 anëtarë të stafit akademik të Kolegjit AAB nga njësi të ndryshme:

1. Jusuf Qarkaxhija
2. Gresa Shaqiri
3. Diana Qarkaxhija
4. Rahmil Limani
5. Donjetë Ahmetaj
6. Lirika Berdynaj
7. Hysen Kasumi
8. Egzona Gagica

9. Albana Pasjaqa
10. Violeta Buza
11. Elizabeta Qarri
12. Nida Santuri Fishekqiu
13. Ersan Hamdiu

Përfundime dhe rekomandime:

- Krijimi i mekanizmave të brendshëm për adresimin e stresit në nivel institucional
- Organizimi i sesioneve të rregullta për mirëqenie dhe vetëkujdesje për personelin akademik
- Zbatimi i një “politike të mirëqenies” në AAB për të promovuar një kulturë pune të qëndrueshme dhe të shëndetshme