

# A MUNKAHELYI STRESSZ KEZELÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI

**SE-TK/2015.I./00229/ 12 kreditpont**

**Szabadon választható** foglalkozás-örvostan (üzemörvostan), foglalkozás egészségügy, üzemörvostan, stb. számára

**Szervezők:** Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság.

**Dátum:** 2015. március 12.

**Helyszín:** 1089 Budapest, Nagyváradi tér 4.

**Részvételi díj:** 5000 Ft

**Jelentkezés, további információ** [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu), [www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu). A jelentkezési lap letölthető a [www.magtud.hu](http://www.magtud.hu) oldalról.

A kitöltött jelentkezési lapot a [magtud-kepzes@net.sote.hu](mailto:magtud-kepzes@net.sote.hu) címre kérjük elküldeni, Barreto Jozefa részére (tel: 210-2953, 210-2955).

| <b>Időpont</b> | <b>Előadás címe</b>   | <b>Előadó</b>   |
|----------------|---|---|
| 13:00          | A stressz fogalma. A krónikus stressz hatása az egészségi állapotra. Stresszel összefüggő megbetegedések.   | Dr. Stauder Adrienne PhD<br>pszichiáter, pszichoterapeuta |
| 13:45          | Legfontosabb stresszforrások a munkahelyeken. A munkahelyi stressz elméletei. A munka-család-konfliktus.  | Dr. Ádám Szilvia PhD,<br>szociológus, közgazdász          |
| 14:45          | A pszichoszociális kockázat csökkentésére vonatkozó előírások. A munkahelyi pszichoszociális kockázatelemzés folyamata, módszerei                                   | Nistor Katalin, pszichológus,<br>PhD hallgató             |
| 15:30          | A munkahelyi stressz kezelése szervezeti szintű beavatkozásokkal.   | Zakor Tünde,<br>kommunikációs tanácsadó                   |
| 16:30          | A munkahelyi stressz kezelése egyéni szinten. Feszültség levezető technikák, konfliktusok kezelése és megelőzése, az együttműködést segítő kommunikációs technikák. | Dr. Stauder Adrienne PhD<br>pszichiáter, pszichoterapeuta |
| 17:15          | A változások és a stressz. A viselkedésváltozás modellje. A változási folyamat vezetése, támogatása.  | Szabó Anita, pszichológus,<br>tréner                      |
| 18:00          | Tesztvizsga   |   |