



## **LIČNI RAST I RAZVOJ**

- **Prevenција stresa i profesionalnog sagorevanja**

**Ciljevi:** Upoznavanje sa karakteristikama opuštenog i stresnog stanja organizma, uzrocima i pokazateljima stresa, praktikovanje tehnika za ublažavanje stresa kao i za prevenciju stresnog reagovanja, osveščivanje prisutnosti profesionalnog stresa, mogućih uzroka, razvijanje strategija zaštite od efekata “sagorevanja” na poslu

- **Razvoj samopoštovanja**

**Ciljevi:** Istraživanje i upoznavanje sa komponentama ličnog identiteta, karakteristikama i njegovim razvojem. Osveščivanje odnosa identiteta i promena, preferiranih životnih stilova, sopstvenih snaga i slabosti. Razvijanje pozitivne slike o sebi i upoznavanje sa tehnikama za povećanje samopoštovanja

- **Osnaživanja ličnih kompetencija**

**Ciljevi:** Upoznavanje sa pojmom i sadržajima lične kompetencije, osveščivanje kompetencija koje imamo i onih koje želimo da razvijemo, osnaživanje i razvijanje pozitivnih uverenja, razmatranje odnosa ambicije i kompetencija, motiva koji nas pokreću, razvijanje spremnosti za preuzimanje odgovornosti za sopstveni život

- **Osnaživanje za promenu na ličnom planu**

**Ciljevi:** Razmatranje pojma promene i razumevanja šta je promena, susret sa izazovima i podsticajima koje promena donosi, stilovi reagovanja na promene, otpori promenama, spremnost na promene i prilagodljivost, tehnike i strategije upravljanja promenama na ličnom planu