

UPRAVLJANJE STRESOM - izborni kolegij Satnica: 30 sati P 3 ECTS boda

Voditelj kolegija: Mr.sc. Josip Lopižić dipl.psihol.

Predavanja od 07., 08. i 10. siječnja te 13. i 18. siječnja 2020. godine.

Sveučilišni kampus (Branitelja Dubrovnika 41, Dubrovnik)

SAT	NASLOV PREDAVANJA	VRIJEME IZVEDBE
DAN 07.01.2020. [utorak]		- 6 sati P
1	Definicije pojmova	15,15-16,00
2	Terapijski pristupi fenomenu stresa	16,00-16,45
3		16,45-17,30
3	Oblici reakcija na stres	17,45-18,30
5		18,30-19,15
6	Specifičnost reakcija obzirom na dob	19,15-20,00
DAN 08.01.2020. [srijeda]		- 6 sati P
7	Psihosomatika	15,15-16,00
8		16,00-16,45
9	Načini djelovanja stresa i posljedice za zdravlje	16,45-17,30
10		17,45-18,30
11	Suočavanje sa stresom	18,30-19,15
12	Individualne razlike u suočavanju sa stresom	19,15-20,00
DAN 10.01.2020. [petak]		- 6 sati P
13	Učinkovite tehnike i načini suočavanja	15,15-16,00
14		16,00-16,45
15	Kognitivno-bihevioralni pristup stresu	16,45-17,30
16		17,45-18,30
17	Kognicije, emocije i ponašanje u stresnom iskustvu	18,30-19,15
18	Stres i radni proces	19,15-20,00
DAN 13.01.2020. [ponedjeljak]		- 4 sata P
19	Stres i upravljanje vremenom	16,00-16,45
20		16,45-17,30
21	Sindrom izgaranja na radnom mjestu	17,45-18,30
22		18,30-19,15
DAN 18.01.2020. [subota]		- 8 sati P
23	Prevenција i oporavka u procesu izgaranja	08,00-08,45
24	Rasprava i ventilacija	08,45-09,00
25	Mobbing	09,15-10,00
26		10,00-10,45
27	Mobbing u zdravstvu	11,00-11,45
28		11,45-12,30
29	Relaksacijske tehnike	12,45-13,30
30	Relaksacijske tehnike - demonstracija	13,30-14,15