



INSTITUTUL NAȚIONAL AL JUSTIȚIEI
NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE

“A P R O B”

Șef Direcție instruire și cercetare

Ecaterina POPA

CURS DE INSTRUIRE LA DISTANȚĂ

Stresul profesional, somatizarea, recuperarea

02 decembrie 2020, ora 09:00
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1

DURATA:	8 ore academice
BENEFICIARI:	Judecători/procurori
ORGANIZATOR:	Institutul Național al Justiției
FORMATOR:	▪ Inga PLATON, Doctor în Psihologie, formator INJ
OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:	<ul style="list-style-type: none">✓ Formarea cunoștințelor privind mecanismele de manifestare a stresului și efectele acestuia asupra sănătății fizice și mentale a persoanei;✓ Diagnosticarea primelor simptome și evaluarea mecanismelor de toleranță la stres;✓ Psihoprofilaxia stresului profesional și personal: asimilarea metodelor și tehnicilor de prevenire și combatere a stresului.

AGENDĂ

AGENDĂ	
08:45 – 09:00	<i>Înregistrarea participanților</i>
09:00 – 10:30	<i>Cadrul teoretic – manifestări cauze și efecte.</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Incursiuni și reperi teoretice privind mecanismele de declanșare a stresului ca reacție de adaptare la factorii stresanți;▪ Fazele de manifestare al stresului și efectele stresului asupra organismului. reacția „Luptă sau fugi” după Walter Cannon.▪ 5 formele ale stresului: stresul benefic- eustres, stresul zilnic, stresul acut pe termen scurt, stresul cronic pe termen lung, stresul traumatic (patologic) - Tulburare de stres posttraumatic (TSPT) și Tulburare acută de stres (TAS);▪ Specificul dezvoltării sindromului arderii profesionale - Burnout. Inga PLATON
10:30 – 10:45	Pauză
10:45 – 12:15	<i>Identificarea nivelului de stres.</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Analiza funcțională a stresului;▪ Scara de evaluare a factorilor de stres;▪ Scara de evaluare a nivelului de stres la locul de muncă;▪ Autoexaminarea stilului de viață;▪ Chestionar pentru simptomele psihosomatice. Inga PLATON

12:15 – 13:15	Prânz
13:15 – 14:45	<p><i>Prevenirea factorilor de stres.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bazele prevenirii factorilor de risc a epuizării profesionale. ▪ Asimilarea metodelor de prevenire a stresului: Puterea și claritatea de dimineată, Învățarea relaxării rapide printr-o manieră vegală, Calmarea respirației – respirația diafragmatică, metode mindfulness - metoda Bodyscan, Ancorarea atenției în prezent, metoda imagerie derijate – Respirație care adoarme, metoda gândește în OODD. <p>Inga PLATON</p>
14:45 – 15:00	Pauză
15:00 – 16:30	<p><i>Metode și tehnici de diminuare a stresului.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Metode de conștientizare a resurselor interne pentru depășirea sindromului arderii profesionale și diminuarea stresului cotidian. ▪ Exersarea metodelor: metoda rezolvării de probleme, metoda schimbării atitudinii, metoda dezvoltarea gândirii flexibile și alternative (Open-mindedness), tehnici de diminuare a efectelor stresului asupra organismului la nivel fizic și mental, metode de destresare și de desensibilizare a stresului, metoda de restructurare cognitivă – identificarea gândurilor automate și iraționale. <p>Inga PLATON</p>
16:30 – 16:45	Concluzii