



INSTITUTUL NAȚIONAL AL JUSTIȚIEI
NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE

“A P R O B”
Șef Direcție instruire și cercetare
Ecaterina POPA

SEMINAR LA DISTANȚĂ

Stresul profesional, somatizare, recuperare

29 iunie 2020, ora 09:00
mun. Chișinău, str. S. Lazo, 1

- DURATA:** 8 ore academice
- BENEFICIARI:** judecători/procurori
- ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției
- FORMATOR:**
- Victoria PLĂMĂDEALĂ, psiholog, formator INJ
- OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII DE FORMARE:**
- ✓ să identifice stresul și formele de bază;
 - ✓ să ofere cunoștințe în domeniul psihologiei personalității.

AGENDĂ	
08:45 – 09:00	<i>Înregistrarea participanților</i>
09:00 – 10:30	Stresul, formele de bază Victoria PLĂMĂDEALĂ
10:30 – 10:40	Pauză
10:40 – 12:10	Efectele stresului asupra organismului; reacția luptă-sau-fugi Victoria PLĂMĂDEALĂ
12:10 – 13:10	Prânz
13:10 – 14:40	Destresarea prin metoda OODD Victoria PLĂMĂDEALĂ
14:40 – 14:50	Pauză
14:50 – 16:20	Destresarea prin controlul propriilor nevoi Victoria PLĂMĂDEALĂ
16:20 – 16:30	Concluzii