



INSTITUTUL NAȚIONAL AL JUSTIȚIEI  
NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE

“A P R O B”  
Director interimar  
Ecaterina POPA

# CURS DE INSTRUIRE

## Stresul profesional și mecanisme de depășire

5 octombrie 2023, ora 09:00  
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1

**DURATA:** 8 ore academice

**BENEFICIARI:** asistenți judiciari, grefieri, șefi secretariate/consultanți ai procurorilor

**ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției

**FORMATOR:** ▪ Inga PLATON, Doctor în Psihologie, formator INJ

**OBIECTIVELE  
ACTIVITĂȚII  
DE FORMARE:**

- ✓ Oferirea cunoștințelor în domeniul psihologiei personalității și a stresului;
- ✓ Diagnosticarea primelor simptome și mecanismelor de toleranță la stres;
- ✓ Psihoprofilaxia stresului profesional și personal.

<b>AGENDĂ</b>	
<b>08:45 – 09:00</b>	<b>Înregistrarea participanților</b>
<b>09:00 – 10:30</b>	Management stresului din viață și de la locul de muncă. Repere și diagnostic. Specificul dezvoltării sindromului arderii profesionale Inga PLATON
<b>10:30 – 10:45</b>	<b>Pauză</b>
<b>10:45 – 12:15</b>	Sindromul arderii profesionale (burnout). Identificarea nivelului de stres. Bazele prevenirii factorilor de risc a epuizării profesionale Inga PLATON
<b>12:15 – 13:15</b>	<b>Prânz</b>
<b>13:15 – 14:45</b>	Reacții normale și patologice la trauma psihologică. Delimitări simptomatice între Tulburare de stres posttraumatic și Tulburare de stres acut Inga PLATON
<b>14:45 – 15:00</b>	<b>Pauză</b>
<b>15:00 – 16:30</b>	Resurse interne de depășire a sindromului arderii profesionale. Metode și tehnici de diminuare a stresului Inga PLATON
<b>16:30 – 16:45</b>	<b>Concluzii</b>