



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

SEMINAR

Stresul profesional și mecanisme de depășire

25 septembrie 2025
mun. Chișinău, str. S. Lazo 1

DURATA: 8 ore academice

BENEFICIARI: Asistenți judiciari, Grefieri, Șefi secretariate, Consultanți ai procurorilor

ORGANIZATOR: Institutul Național al Justiției

FORMATORI: ■ 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.

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