

## MENAS IR STRESO VALDYMAS

<b>RAKTINIAI ŽODŽIAI</b>	Bendravimas, bendravimo psichologija, psichologinė parama
<b>MOKYMŲ ANOTACIJA</b>	Programa skirta kineziterapeutams, ergoterapeutams, radiologijos technologams, dietistams, bendrosios praktikos slaugytojams ir slaugytojų padėjėjams, kurie turi intensyvų kontaktą su pacientais. Mokymų tikslas – suteikti žinių apie streso mechanizmą ir naujus atsipalaidavimo būdus bei sudaryti sąlygas formuoti atsipalaidavimo gebėjimus, kurie yra reikalingi gerai psichikos sveikatai. Atsipalaidavimo gebėjimai ir streso valdymas yra susiję su gebėjimu teikti kokybiškas slaugos paslaugas.
<b>MOKYMŲ TRUKMĖ</b>	Mokymo trukmė – 8 val. (3 d.) Mokymų trukmė dienomis gali būti derinama pagal pageidavimą su užsakovu.
<b>MOKYMŲ FORMATAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokymai Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto auditorijose (Didlaukio g. 45, Vilnius).</li> <li>• Mokymai užsakančios organizacijos patalpose.</li> <li>• Nuotoliniai e-mokymai.</li> </ul>
<b>NUMATOMI MOKYMŲ REZULTATAI</b>	Mokymų dalyviai žinos streso mechanizmą ir streso įveikimo būdus, įgis žinių apie Michailo Čechovo metodiką, gebės sudaryti savo stresorių ir individualių streso įveikimo būdų sąrašą, sustiprins bendrąsias kompetencijas – bus sudarytos sąlygos vystyti dalyvių emociniam intelektui.
<b>KONTAKTAI PASITEIRAUTI</b>	Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas (Didlaukio g. 45, Vilnius). Jurgita Kazlauskienė, tel. +370 649 09095, <a href="mailto:j.kazlauskiene@spf.viko.lt">j.kazlauskiene@spf.viko.lt</a>