

PROGRAMOS APRAŠAS

1. Programos duomenys:

Programos pavadinimas (lietuvių k.)	Šiuolaikiniai streso valdymo ir savipagalbos pagrindai
Programos pavadinimas (anglų k.)	Modern stress management and self-help basics
Programos teikėjas	Kauno kolegija
Programos teikėjo kodas	111965284
Programos teikėjo adresas	Pramonės pr. 20, LT-50468
Programos teikėjo tel. Nr.	+370 6 98 504 03
Programos teikėjo el. paštas	rasa.vaitkiene@kaunokolegija.lt
Programos teikėjo interneto svetainė	http://www.kaunokolegija.lt
Paslaugos teikimo vieta	Kauno kolegija Alytaus fakultetas, Studentų g. 17, Alytus
Suteikiama kompetencija	Asmenys, išklause šią programą gebės atpažinti įvairius stresogeninius faktorius savo darbe bei asmeniniame gyvenime. Programos dalyviai įgis kompetencijos savirefleksijai stresinių situacijų analizei bei gebės taikyti šiuolaikinio streso praktinius savipagalbos būdus savo asmeniniame gyvenime bei darbiniuose santykiuose.
Programos vykdymo trukmė savaitėmis	1 d.
Programos apimtis valandomis	6 val.
Vieno dalyvio mokymo kaina (EUR)	Pagal susitarimą
Programos vykdymo forma ir būdai	Paskaita – grupinio mokymosi forma
Mokymosi pasiekimų vertinimo metodas (metodai)	Vertinama teoriniu lygmeniu ir baigiamosios refleksijos parengimu
Išduodamas dokumentas	Pažymėjimas
Programos koordinatorius Kontaktai (adresas, telefonas, el. paštas)	Eglė Laukaitytė Alytaus fakultetas Neformalaus švietimo koordinatore Studentų g. 17, LT-62252, Alytus Tel. +370 620 44630 egle.laukaityte@kaunokolegija.lt

2. Trumpas programos apibūdinimas.

Ilgalaikis ir nekontroliuojamas stresas gali turėti rimtų pasekmių darbuotojų psichikos sveikatai.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo, kad kasmet dėl streso ir su juo susijusių psichikos sveikatos problemų prarandama apie 12 milijardų darbo dienų, o šis produktyvumo praradimas pasaulio ekonomikai kainuoja apie 1 trilijoną JAV dolerių per metus.

Remiantis įvairių tyrimų rezultatais, lėtinis stresas daro tiesioginę įtaką darbuotojų veiklos rezultatams. Stresas sumažina koncentraciją, trukdo sprendimų priėmimo procesams, o ilgai neišsprendusiems gali būti fizinis ir psichikos sveikatos sutrikimų priežastimi.

2021-aisiais Kanzaso universiteto medicinos centro atliktas tyrimas atskleidė, kad darbuotojai, patiriantys ilgalaikį stresą, dažniau kenčia nuo perdegimo sindromo – tai yra viena iš pagrindinių priežasčių, lemiančių darbuotojų kaitą ir darbo našumo sumažėjimą.

Galima daryti prielaidą, kad stresinės darbo sąlygos reikšmingai padidina nerimo ir depresijos riziką, ypač tais atvejais, kai nėra galimybės kontroliuoti darbo krūvio ar nustatyti darbo bei asmeninio gyvenimo ribų. Ilgalaikis nerimas gali ne tik sumažinti darbuotojo produktyvumą, bet ir apsunkinti sugrįžimą į darbą po ilgesnių pertraukų dėl ligos ar perdegimo.

3. Minimalūs reikalavimai klausytojams:

Programa skirta visų specialybių švietimo, medicinos, socialinių paslaugų ir kitų sričių specialistams, dirbantiems su žmonėmis bei išgyvenantiems įvairias stresines įtampas tiek darbinėje, tiek asmeninėje aplinkoje. Gali būti visų specializacijų ir kvalifikacijų specialistai (darbuotojai).