

# Bezpłatne szkolenie on-line - „Istota stresu i jego konsekwencje. Umiejętność radzenia sobie ze stresem przez pracowników jednostek samorządu terytorialnego” - 20 stycznia 2023 r.



NARODOWY  
INSTYTUT  
SAMORZĄDU  
TERYTORIALNEGO

Nabór na szkolenie został zakończony.

Narodowy Instytut Samorządu Terytorialnego zaprasza Państwa na bezpłatne szkolenie on-line pt. „Istota stresu i jego konsekwencje. Umiejętność radzenia sobie ze stresem przez pracowników jednostek samorządu terytorialnego”, które odbędzie się 20 stycznia 2023 r. w godz. 9:00-10:30 na platformie CISCO WEBEX. Prowadzenie: dr hab. Jolanta Łodzińska prof. UKSW, Prodziekan ds. studenckich i administracji, Kierownik Katedry Socjologii Zdrowia i Pracy Socjalnej, Wydział Społeczno-Ekonomiczny Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Program szkolenia:

- Ujęcie stresu według koncepcji Hansa Salyego
- Fazy stresu oraz główne stresory
- Źródła stresu i ich klasyfikacja
- Skutki oddziaływania stresu
- Stres a funkcjonowanie zawodowe
- Style radzenia sobie ze stresem

Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Prosimy zwrócić szczególną uwagę podczas rejestracji na wpisanie poprawnego adresu e-mail, na który zostanie przesłane zaproszenie z linkiem udostępniającym szkolenie. Jednocześnie informujemy, że każda osoba powinna użyć odrębnego adresu e-mail. Uwzględniane będą wyłącznie unikatowe adresy e-mail.

Po wysłaniu do nas formularza powinniście Państwo otrzymać wiadomość email potwierdzającą prawidłowość zgłoszenia.

Na 1 godzinę przed szkoleniem otrzymacie Państwo drugą wiadomość email z linkiem zapraszającym na przedmiotowe szkolenie.

Na 20 minut przed szkoleniem pokój wirtualny, w którym odbywać się będzie szkolenie zostanie otwarty i będzie dostępny dla uczestników szkolenia.

NIST zastrzega sobie możliwość odwołania szkolenia bądź zmiany terminu, jeśli wynikną nieprzewidziane trudności organizacyjne, uniemożliwiające przeprowadzenie szkolenia, o czym poinformujemy Państwa drogą email-ową przed planowanym rozpoczęciem szkolenia, informacja taka znajdzie się również na stronie internetowej [www.nist.gov.pl](http://www.nist.gov.pl)

Dodatkowych informacji udzielają:

Pani Wioletta Lewandowska, mail: [wioletta.lewandowska@nist.gov.pl](mailto:wioletta.lewandowska@nist.gov.pl), tel. 690 143 115

Pan Michał Wojdala [michal.wojdala@nist.gov.pl](mailto:michal.wojdala@nist.gov.pl) , tel. 510 872 814

Pani Paulina Czerwińska, mail: [paulina.czerwinska@nist.gov.pl](mailto:paulina.czerwinska@nist.gov.pl) , tel. +48 690 470 988

Pani Katarzyna Wieczorek mail: [katarzyna.wieczorek@nist.gov.pl](mailto:katarzyna.wieczorek@nist.gov.pl) ,tel.500 165 778