

# KONFLIKTINIŲ SITUACIJŲ IR STRESO VALDYMAS

Mokymai tiems, kam tenka spręsti konfliktines situacijas su išoriniais ar vidiniais klientais: Geriau valdysite stresą ir konfliktines situacijas



**VIETA:**

viešbutis  
„Vilnius Grand Resort“



**DALYVIŲ SKAIČIUS:** iki 12

**PROGRAMA SKIRTA:**

jei norite geriau valdyti stresą ir konfliktines situacijas

**MOKYMO METODAI:**

pratybos, jų aptarimas, būtiniausia teorija ir gyvenimiški pavyzdžiai



**TRENERIS:**

Darius Čibonis

**SEMINARO TRUKMĖ:**

1 diena



## SEMINARO TURINYS:

- Kas yra stresas? Streso teigiamas ir neigiamas poveikis.
- Streso valdymo mechanizmas ir mūsų galimybės jį valdyti. Konkrečių stresinių situacijų nagrinėjimas.
- Konflikto anatomija paprastai ir aiškiai.
- „Transakcinės analizės“ modelio taikymas konfliktinių situacijų valdyme.
- Konfliktinių situacijų valdymo technika. Įgūdžių formavimo treniruotė.
- Šių laikų stresogenas - laiko stoka. Naujausias požiūris į laiko planavimą.
- Streso valdymas kritikos fone. Kaip konstruktyviai kritikuoti ir priimti kritiką. Svarbiausi principai ir technikos.
- Tinkamas santykis tarp pagyrimų ir kritikos.
- Didžiausias stresogenas – svarbiausių gyvenimo sričių disbalansas. Kaip sukurti geresnį balansą tarp darbo ir asmeninio gyvenimo.
- Auksinių idėjų bankas.

## SEMINARO "KONFLIKTINIŲ SITUACIJŲ IR STRESO VALDYMAS" NAUDA:

- ✓ Aiškiai suvoksite streso poveikį ir išmoksite jį valdyti
- ✓ Ramiau reaguosite į konfliktines situacijas
- ✓ Efektyviau spręsite konfliktines situacijas
- ✓ Mokėsite tinkamai išsakyti kritiką ir adekvačiai į ją reaguosite

### DALYVIŲ ATsiliepimai:

*Puikus ir naudingas seminaras. Šauni grupė, daug praktinių užduočių. Nuoširdus ir paprastas dėstymas. Daug naujų idėjų, puiki patirtis..*

*10 balų, nes tema buvo aktuali tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime. Radau atsakymus į visus klausimus, kuriuos išsikėliau prieš seminarą.*



**Viktorija Ramaškienė**

UAB "Neste Lietuva" vyresnioji klientų aptarnavimo specialistė ("Konfliktinių situacijų ir streso valdymas")



**Aušrinė Vaičiulytė**

"Coface" klientų aptarnavimo vadovė ("Konfliktinių situacijų ir streso valdymas")

---

### MOKYMAI JŪSŲ ĮMONĖJE

Mielai pritaikysime mokymų programą Jūsų įmonės specifikai. Susisiekite su mumis aptarti bendradarbiavimo sąlygas skambindami telefonu +370 610 67678 arba rašydami adresu [info@cibonis.lt](mailto:info@cibonis.lt). TRENERIS - Darius Čibonis.