



INSTITUTUL NAȚIONAL AL JUSTIȚIEI
NATIONAL INSTITUTE OF JUSTICE

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

SEMINAR

Metode și tehnici de diminuare a stresului prin practici de conștientizare, autocontrol și meditație

25 aprilie 2024, ora 09:00
mun. Chișinău, str. S. Lazo, 1

- DURATA:** 8 ore academice
- BENEFICIARI:** judecători/procurori
- ORGANIZATOR:** Institutul Național al Justiției
- FORMATOR:**
- Inga PLATON, Doctor în Psihologie, lect.univ, 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	Înregistrarea participanților
09:00 – 10:30	Management stresului din viață și de la locul de muncă. Repere și diagnostic. Specificul dezvoltării sindromului arderii profesionale Inga PLATON
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 Inga PLATON
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 Inga PLATON
14:45 – 15:00	Pauză
15:00 – 16:30	Resurse interne de depășire a sindromului arderii profesionale. Metode și tehnici de diminuare a stresului Inga PLATON
16:30 – 16:45	Concluzii