



Sarajevo, 07.05.2020. godine  
Broj: 06-06-2-594-3-6/20

**Predmet:** Poziv na online seminar (webinar) – Upravljanje stresom i vremenom

Poštovani/a,

Vanjskotrgovinska komora Bosne i Hercegovine i Agencija za državnu službu Bosne i Hercegovine pozivaju zainteresirane uposlenike bh. kompanija i državne službenike na trodnevni webinar na temu „**Upravljanje stresom i vremenom**“, koji će se održati **od 13. – 15.05.2020. godine** od 13:00 do 14:30 sati. Riječ je o nastavku uspješne suradnje između Agencije za državnu službu BiH i Vanjskotrgovinske komore BiH, koji su u proteklim godinama uspješno organizirali dva ciklusa škole „Ekonomska diplomatija“ u Sarajevu i Banja Luci. Ciljna grupa webinaru su uposlenici bh. kompanija, predstavnici poslovne zajednice i državni službenici.

#### **Predavač**

Predavač na webinaru je Amela Tiganj, magistar ekonomskih nauka, specijalizacija Liderstvo i emocionalna inteligencija, te kandidat doktorskog studija Organizacijska psihologija. Voditelj je odjela za organizacijski razvoj Eqlader-a, koji pruža konsalting usluge iz oblasti organizacijskog razvoja, liderstva, razvoja tima i emocionalne inteligencije. Posvećena je razvijanju liderskih vještina i emocionalne inteligencije u svrhu postizanja produktivnog i ugodnog radnog okruženja. Kroz razvojne sesije te interaktivne seminare i radionice iz oblasti organizacijskog ponašanja radi na stvaranju zdrave organizacijske kulture i razvoju ljudi kroz sistem baziran na vrijednostima.

#### **Sadržaj webinaru**

##### **I dio**

- Uvod u temu: Stres ili NE?
- Mapa stresa: Ja i moj stres
- Efikasni i neefikasni odgovori na lični stres

##### **II dio**

- Kako vratiti kontrolu?
- Kako reći NE buki iz okruženja

##### **III dio**

- Organizacija vremena
- Izbjegavanje zamki



### **Opis aktivnosti**

- U prvom dijelu, bavimo se uzrocima stresa i uobičajenim reakcijama. Radićemo na našem ličnom odgovoru na stres. Kao rezultat, upoznaćemo efikasne reakcije i naučiti kako da neutrališemo trigere stresa.
- U drugom dijelu, bavimo se odnosom sa okruženjem. Kao rezultat, poznaćete tehnike koje možete koristiti da kažete NE buki iz okruženja.
- U trećem dijelu bavimo se vremenom. Kako se organizovati, poredati prioritete i izbjeći uobičajene zamke.

### **Očekivani ishodi**

Jasno definisati stres, prepoznati efikasne odgovore i tehnike upravljanja stresom, prepoznati načine primjene u svakodnevnim situacijama i identifikovati tehnike upravljanja vremenom.

### **Prijava i pristup**

Učešće na webinaru je **besplatno** za uposlenike bh. kompanija koji izvrše prijavu popunjavanjem [online prijavnog obrasca VTK BiH](#), najkasnije do 12.05.2020. godine u 12:00 sati. Broj učesnika je ograničen, zbog čega se preporučuje blagovremena prijava.

Webinar će biti održan preko Adobe Connect platforme. Za pristup webinaru preko PC/laptop računara nije potreban download Adobe Connect aplikacije. Korisnicima mobilnih telefona i tableta se preporučuje da prije webinara izvrše download (besplatne) Adobe Connect aplikacije na Google Play i App Store-u. Svim prijavljenim polaznicima će na dan održavanja webinara biti dostavljen link za pristup webinaru. Državni službenici se prijavljuju na webinar putem Informacionog sistema za upravljanje procesom organizacije obuke (TMS) na <https://www.ilearn.gov.ba>

### **Kontakt za više informacija**

Kontakt osoba za uposlenike bh. kompanija je gospodin Mirza Konjo, saradnik za edukaciju u VTK BiH (033/566-204; [mirza.konjo@komorabih.ba](mailto:mirza.konjo@komorabih.ba)).

U nadi da ćete prepoznati značaj webinara, te svojim učešćem uveličati organizaciju istog, srdačno Vas pozdravljam i ostajem

S poštovanjem,

Dr.sc. Elma Kovačević-Bajtal  
Sektor za edukaciju VTK BiH  
Direktorica