

# Stres w miejscu pracy

Zarząd Regionu Częstochowskiego NSZZ „Solidarność” zaprasza członków organizacji zakładowych i społecznych inspektorów pracy wybranych z ramienia Związku na szkolenie pt. „Stres w miejscu pracy”, które odbędzie się w dniach **16-17 listopada 2017 r. w siedzibie Regionu Częstochowskiego NSZZ „Solidarność” przy ul. Łódzkiej 8/12 w godzinach 9.00 do 16.00.**

Celem szkolenia jest przygotowanie struktur związkowych do przeciwdziałania stresowi w miejscu pracy.

Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

1. Zdefiniowanie zjawiska stresu w miejscu pracy:
  - pojęcie stresu,
  - model stresu,
  - rodzaje stresu.
2. Czynniki wywołujące stres w miejscu pracy.
3. Strategia radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy.
4. Skutki stresu dla pracownika i pracodawcy:
  - koszty pracownika,
  - koszty zakładu pracy,
  - koszty społeczne.
5. Audyt stresu w środowisku pracy
  - współdziałanie z pracodawcą w zakresie eliminacji stresu w miejscu pracy.
6. Wsparcie społeczne
  - nastawienie na rozwiązywanie problemów wynikających ze stresu.
7. Działania podejmowane przez NSZZ „Solidarność”  
na rzecz walki ze stresem w miejscu pracy.

Szkolenie prowadzone będzie przez trenera Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność” Marylę Kościńską. Koszt szkolenia wynosi 50 zł od osoby. Cena obejmuje: obiady podczas szkolenia.

Zapisy na szkolenie do dnia 6 listopada 2017 r. u kol. Anny Kubielskiej telefonicznie: 360 55 80 lub mailowo: [szkolenia.czest@solidarnosc.org.pl](mailto:szkolenia.czest@solidarnosc.org.pl). Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń. Serdecznie zapraszamy!