



Seminarium z cyklu „Przedsiębiorca na europejskim rynku”

## BHP W NOWOCZESNEJ FIRMIE

zapobiegaj wypadkom

pokonaj stres

15 września 2015 r.

Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości  
90-103 Łódź, ul. Piotrkowska 86, front, II piętro

### PROGRAM

---

10:30 Przywitanie

---

10:35 - 11:00 **ZUS dla firm - program dofinansowania przedsiębiorstw**

ekspert Departamentu Prewencji i Rehabilitacji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

---

11:00 - 11:50 **Pokonaj stres - szkolenie na temat kształtowania psychospołecznych warunków pracy cz. I**

Andrzej Najmiec, psycholog pracy CIOP-PIB

1. Psychospołeczne źródła stresu w pracy
    - ✓ Stres w pracy i obciążenie psychiczne – rodzaje i przyczyny,
    - ✓ Stres w pracy a wypadkowość (presja czasu, emocje, poczucie kontroli),
    - ✓ Sposoby radzenia sobie ze stresem – indywidualne predyspozycje,
    - ✓ Samoocena – Czy jestem narażony na stres?
    - ✓ Relacje z ludźmi jako źródło stresu w pracy.
    - ✓ Jak oceniać ryzyko psychospołeczne w pracy?
- 

11:50 – 12:10 Przerwa kawowa

---

12:10 – 13:30 **Pokonaj stres - szkolenie na temat kształtowania psychospołecznych warunków pracy cz. II**

Andrzej Najmiec, psycholog pracy CIOP-PIB

2. Komunikacja i wsparcie społeczne
    - ✓ Znaczenie komunikacji i wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem
    - ✓ Rodzaje wsparcia społecznego – źródła i rodzaje
    - ✓ Bariery dobrej komunikacji
    - ✓ Aktywne słuchanie jako podstawa skutecznej komunikacji,
    - ✓ Komunikacja niewerbalna,
  3. Asertywność
    - ✓ Znaczenie asertywności w radzeniu sobie ze stresem,
    - ✓ Asertywność a mobbing,
    - ✓ Ćwiczenie asertywności
- 

13:30 Poczęstunek

---



Europejska kampania informacyjna 2014 – 2015  
„Stres w pracy? Nie, dziękuję!”