

# İş mühitində stresin idarə olunması

## 1. **Stres nədir?**

- Əsas əlamətləri nədən ibarətdir?
- Stresin mərhələləri
- İş mühitində stres özünü necə göstərir?
- İşdə stresin yaşanması məhsuldarlığa necə təsir göstərir?

## 2. **Stresin idarə olunması metodları:**

- 4 A texnikası
- ABC strategiyası
- Puma sindromu / Axmaq Puma sindromu

## 3. **Zamanın idarə olunması metodları:**

- 5 metod və 2 xüsusi texnika

## 4. **Assertiv davranışın formalaşdırılması:**

- Emosional sabilliyin qorunması,
- Düşüncə və hisslərin sərbəst şəkildə ifadə olunması,
- “Yox” demə bacarığı,
- Öz mövqeyini müdafiə etməyə qadir olmaq.