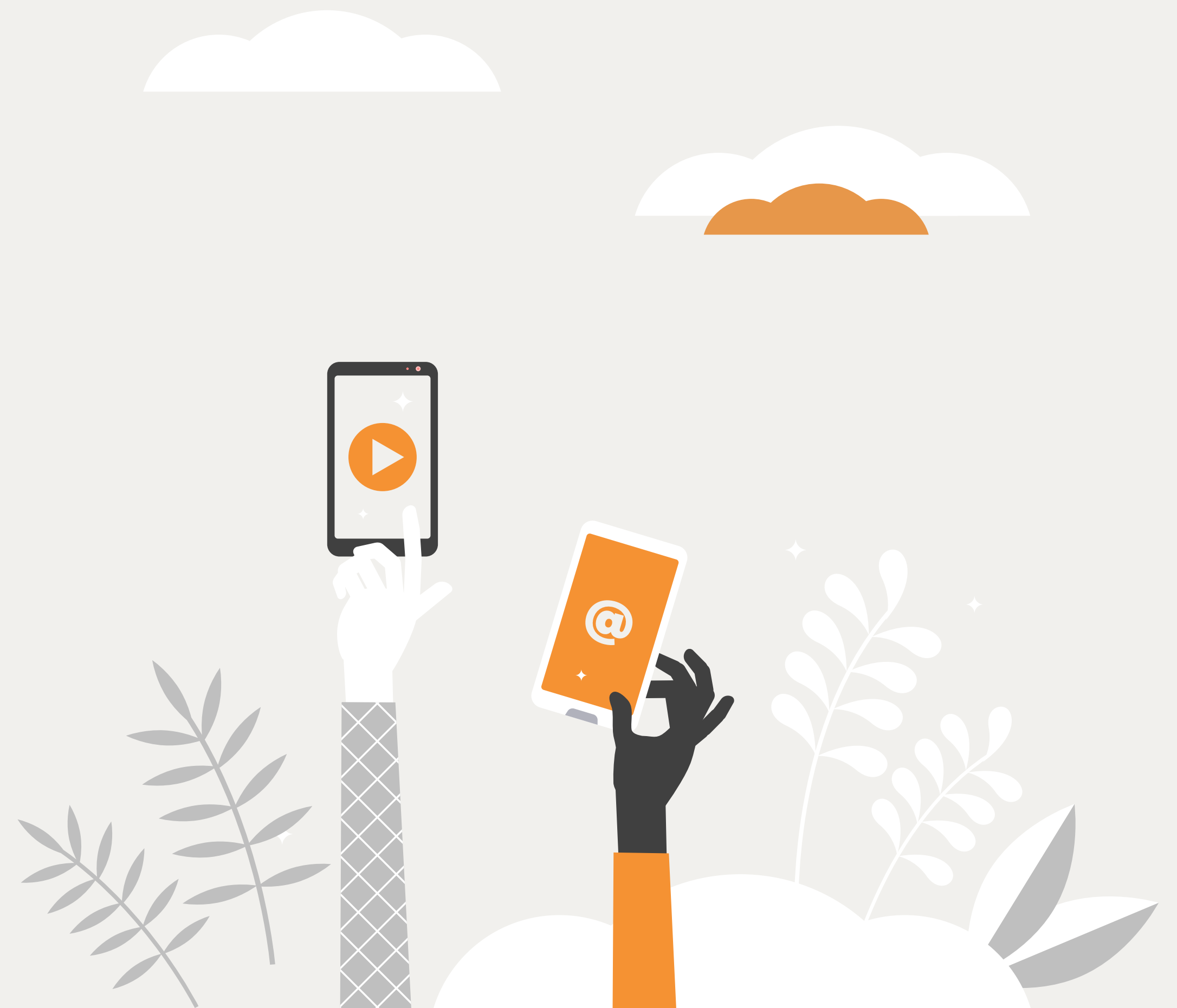


# Vebinaras „STRESO IR KONFLIKTŲ VALDYMAS“

- Streso apibrėžimas. Kas iš tiesų sukelia stresą?
- Įvykis - suvokimas - kūno reakcija ir elgesys. Streso įtaka veiklos efektyvumui ir gyvenimo kokybei. Emocijų ir streso fiziologija. Streso pasekmės.
- Kodėl darbas per nuotolį kelia įtampą ir stresą? Kokie nuotolinio darbo sukeliama streso simptomai? Emocinės kompetencijos svarba dirbant per nuotolį.
- Būdai, padėsiantys sumažinti stresą dirbant iš namų. Tinkamos darbo aplinkos namuose sukūrimo/darbo grafiko sudarymo svarba.



# Vebinara vedą: Deividas Rafanavičius / Gintarė Buinickaitė



## Deividas Rafanavičius

Konsultantas/Partneris

Konsultantas stiprina darbuotojų komandas, kurdamas joms pritaikytas mokymų ar verslo renginių koncepcijas, juos veda ir moderuoja, prezentuoja įvairioms auditorijoms (20+, 50+, 100 +, 600+ dalyvių), skatina bendradarbiavimą organizacijose, padeda jų nariams palaikyti ir plėtoti veiksmingus tarpusavio santykius.

Deividas taip pat konsultuoja aukščiausio lygio vadovų komandas strateginiais klientų valdymo klausimais, veda strategines sesijas, ugdo įvairių įmonių talentus bei ruošia vidinius trenerius. Dirba tarptautiniuose projektuose skirtinguose regionuose: Kazachstane, Rusijoje, Estijoje, Latvijoje ir kt.

Konsultantas “Baltic Institute of Corporate Governance” baigęs “Executive Chairman Education”, “Executive Education as a Professional Board Member” programas, sertifikuotas darbui su IPB Partners DiSC bei „Thomas International” metodikomis.

Ekspertinės sritys: klientų aptarnavimas ir lojalumo kūrimas, bendradarbiavimas organizacijos viduje ir su išorės partneriais, konfliktinių situacijų sprendimas ir interesų derinimas, verslo ryšių kūrimas, palaikymas ir plėtojimas



# Vebinaraž veda: Deividas Rafanavičius / Gintarė Buinickaitė



## Gintarė Buinickaitė

Konsultantė

Gintarė turi ilgametės praktinės patirties vadovaujant komandoms, mokant bei ugdant darbuotojus ir įvairaus lygio vadovus.

Konsultantė daugelį metų dirbo didelėse tarptautinėse organizacijose (Western Union, AIG, Ahlstrom, Citco), padėjo joms įkurti Shared Service centrus Vilniuje. Ji taip pat dirbo Western Union CEO komandoje įmonės pagrindiniame biure Denveryje, kur vykdė įvairius projektus su aukščiausio lygio vadovais, įgijo stiprios vadovavimo patirties multikultūrinėse komandose.

Specializuojasi emocinio intelekto, komandinio darbo bei bendravimo srityse, streso ir konfliktų valdyme, domisi kūrybingumu organizacijose. Konsultuodama komandas ir individualius žmones, ji kviečia drąsiai pažvelgti į save, nebijoti susipažinti su visomis savo pusėmis ir taip žengti asmeninio tobulėjimo bei geresnių santykių link.

Gintarė yra įgijusi psichologijos magistrą Vytauto Didžiojo universitete, o darbuotojų ugdymo ir mentorystės srityje dirba 8+ metus.

Ekspertinės sritys: emocinės kompetencijos ugdymas, bendradarbiavimas, streso ir konfliktų įveika

