



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



**Seminaro  
„Draugiška dirbančiajam, saugi nuo streso ir jam turinčių įtakos veiksnių  
darbo aplinka“  
programa**

<b>9.30–10.00</b>	<b>Registracija, kava</b>
10.00–10.20	Projekto, kurio tikslas – plėtoti saugios psichosocialinės darbo aplinkos kūrimą darbo vietose, pristatymas, eiga, įgyvendinimas.
10.20–10.50	Pagrindiniai psichosocialiniai rizikos veiksniai darbo aplinkoje, jų paplitimas. Psichosomatinių susirgimų profesinės priežastys ir pasekmės asmens bei visuomenės sveikatai, darbingumui. Profesinio perdegimo sindromas: priežastys, simptomai. Profesinės ligos Lietuvoje mokslininkų ir ekspertų požiūriu.
10.50–11.50	Psichosocialinių rizikos veiksnių (PRV) rizikos vertinimas; PRV vertinimo metodikos, valdymas, esminiai etapai ir galimi būdai: organizacijos lygmuo, individualus lygmuo. Įmonės atstovo / profesinės sveikatos specialisto vaidmuo, gerinant darbuotojų psichinę sveikatą ir vykdant savižudybių prevenciją.
<b>11.50–12.10</b>	<b>Kavos pertrauka</b>
12.10–13.40	Psichosocialinių rizikos veiksnių prevencijos galimybės darbo vietoje. Nauji mokslu ir praktika pagrįsti streso darbe valdymo įrankiai (streso darbe valdymo standartas ir kt.). Konfliktų priežastys organizacijoje, prevencija ir valdymas. Aukšto psichologinio kapitalo sąsajos su streso įveika darbo aplinkoje. Mokslininkų ir praktikų patirtis, taikomos prevencinės programos.
<b>13.40–14.40</b>	<b>Pietų pertrauka</b>
14.40–16.10	Darbuotojui palankios aplinkos kūrimas darbovietėje. Teisiniai, socialiniai, ekonominiai aspektai. Emocinė parama darbe. Geroji Šiaurės ir Europos Sąjungos šalių patirtis. Pozityvios psichoterapijos taikymas darbo kolektyvuose. Pratimai ir priemonės psichologinei gerovei darbo vietose stiprinti.
16.10–17.10	Kognityvinė elgesio terapija (KET). KET panaudojimas pirminėje, antrinėje ir tretinėje intervencijoje. Testai, klausimynai ir kitos metodikos, taikomos kognityvinės elgesio terapijos srityje.

**Lektoriai:** prof. dr. Aistė Diržytė – klinikinė psichologė, dr. Rita Raškevičienė – darbo medicinos gydytoja

**UAB Vadybos ir psichologijos instituto (VIP) direktorė  
prof. dr. Aistė Diržytė**

Dr. Aistė Diržytė

**Informacija tel.: 8 625 47 537, 8 682 42 579.**

Registracija – el. p. [vaitkeviciute.ernesta@gmail.com](mailto:vaitkeviciute.ernesta@gmail.com).

Vietų skaičius ribotas.