



VANJSKOTRGOVINSKA KOMORA BOSNE I HERCEGOVINE
СПОЉНОТРГОВИНСКА КОМОРА БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ

Broj: 06-06-2-939-2/25
Sarajevo, 16.9.2025.godine

Vanjskotrgovinska/Spoljnotrgovinska komora Bosne i Hercegovine

Vas poziva na seminar:

„Upravljanje konfliktima i stresom“

Vanjskotrgovinska/Spoljnotrgovinska komora Bosne i Hercegovine (VTK/STK BiH) organizira i poziva bh. poslovnu zajednicu na seminar **„Upravljanje konfliktima i stresom“**, koji će biti održan u Banja Luci, 2.10.2025.god, u terminu od 09:00-17:00 sati.

Savremeno poslovno okruženje donosi brojne izazove – od međusobnih nesporazuma u komunikaciji, preko sukoba u timovima, do sve prisutnijeg stresa. Upravo ti faktori često koče razvoj zaposlenih, usporavaju procese i utiču na radnu atmosferu.

Kako bi radni timovi bili efikasniji, a saradnja kvalitetnija, pripremili smo edukaciju koja kroz praktičan rad omogućava zaposlenima da savladaju ključne prepreke u komunikaciji i da razviju vještine upravljanja emocijama i stresom.

Ciljevi edukacije

Kroz interaktivne vježbe i primjere iz prakse polaznici će:

- Prepoznati i prevazići prepreke u komunikaciji
- Razviti kvalitetnije međuljudske odnose
- Jačati međusobno povjerenje i razumijevanje
- Razumjeti emocije i njihove uzroke u konfliktnim situacijama
- Usvojiti efikasne tehnike upravljanja stresom i pritiskom
- Primijeniti strategije samokontrole i opuštanja

Kome je edukacija namijenjena

Edukacija je namijenjena zaposlenima i timovima koji žele unaprijediti međusobnu saradnju, razviti otpornost na stres i izgraditi stabilnije i produktivnije radno okruženje.

Ishodi edukacije

Nakon edukacije polaznici će moći:

- Komunicirati jasnije i graditi povjerenje u timu
- Upravljeti emocijama i stresnim reakcijama na zdrav način
- Prepoznati i konstruktivno razriješiti konflikte
- Koristiti praktične tehnike samokontrole i opuštanja
- Unaprijediti odnose i timsku dinamiku



Program seminara

9:30 – 10:00	Registracija učesnika edukacije
10:00 – 10:15	Pozdravna riječ Uvodno obraćanje/Predstavljanje
10:15 – 11:30	Prvi blok
	• Tema: ZAŠTO SE NE RAZUMIJEMO I KAKO TO PREVAZIĆI • Šumovi i nesporazumi u svakodnevnoj komunikaciji • Kako do boljeg razumijevanja i povjerenja • Efikasne tehnike izgradnje boljih odnosa • PRAKTIČNE VJEŽBE I SIMULACIJE STVARNIH SITUACIJA
11:30-11:45	Kafe pauza
11:45-13:00	Drugi blok
	• Teme: EMOCIJE I KONFLIKTI • Tipologija i konflikti • Šta nas pogađa i zašto • Agresivnost, strahovi, krivice... • PRAKTIČNE VJEŽBE I SIMULACIJE STVARNIH SITUACIJA
13:00 – 14:00	Pauza za ručak
14:00- 16:30	Treći blok
	• Treći blok • Teme: STRES I UPRAVLJANJE SOBOM • Psihologija stresa, eliminacija napetosti • Prepoznavanje okidača • Tehnike kontrole i otpuštanja • PRAKTIČNE VJEŽBE I SIMULACIJE STVARNIH SITUACIJA

Predavač:



Marina Bakić je diplomirani psiholog, NLP Master trener IN, Master Coach i certificirani trener komunikacije i javnog nastupa.

Marina je uspješna trenerica sa više od 15 godina iskustva u radu sa pojedincima i grupama i brojnim treninzima iz oblasti komunikacije, upravljanja stresom, javnog nastupa, izgradnje liderskih kapaciteta i unapređenja timova.

Osnivačica je NLP Akademije NLP Centar uspjeha i redovna predavačica na Business Academy Sarajevo.

Poznata po kombinovanju psiholoških uvida sa praktičnim alatima koji omogućavaju mjerljiv lični i organizacijski rast.

Seminar će se održati **u četvrtak 2. oktobra 2025. godine u Banja Luci**, u uredu Vanjskotrgovinske komore BiH, poslovni centar Krajina, Vidovdanska bb, V sprat.

Rok za prijave je 30. septembar 2025. godine do 15:00 sati.

Ukoliko ste zainteresirani za učešće, prijavu na seminar možete izvršiti popunjavanjem **ONLINE PRIJAVNOG OBRASCA. Broj mjesta je ograničen.**

Kotizacija za učešće na seminaru iznosi 234,00 KM sa uključenim PDV-om. U cijenu su uključena stručna predavanja, prezentacije sa seminara, certifikat o učešću, ručak i kafe pauza.

Nakon izvršene prijave, neophodne informacije za uplatu kotizacije će biti dostavljene svim prijavljenim učesnicima. Za sve dodatne informacije možete se obratiti na telefon: 033/566-206.



Sabrina Teskeredžić
Direktor Instituta za edukaciju