

БАТЛАВ.
ЭРХ ЗҮЙН ХЭЛТСИЙН
ДАРГА *Б. Мунуш* Б.ХЭРЛЭНЧИМЭГ
52023 оны 03 сарын өдөр

АМЬДРАХ УРЛАГ БА ЙОГА БЯСАЛГАЛ

Нэг. Сургалтын зорилго

1.1 Албан хаагчдад амьдралын зөв дадал хэвшил суулгах, сэтгэл зүйгээ хэрхэн удирдах, ажлын байранд дэх стрессээс хэрхэн ангижрах зэрэг сэтгэл зүйн чиглэлээр мэдээ мэдээлэл өгөхөд энэхүү сургалтын зорилго оршино.

Хоёр. Хамрах хүрээ, хугацаа

2.1 Сургалтад бүх газар, хэлтсийн албан хаагчид танхим болон цахимаар хамрагдана.

2.2 Сургалтыг УБЕГ-ын төв байрны 2 давхрын хурлын танхимд 2023 оны 03 дугаар сарын 28-ны өдрийн 09.30 минутад зохион байгуулна.

Гурав. Сургалтын хөтөлбөр

д/д	Хичээлийн агуулга	Хугацаа	Хариуцах нэгж, албан тушаалтны нэр
1.	Бүртгэл, онлайн холболт	09:20-09:30	ХАСХ
2.	Стресс гэж юу вэ? Стрессээс хэрхэн ангижрах вэ?	09:30-10:00	Амьдрах урлагийн багш Т.Баясгаланбаатар
3.	Сэтгэл санаагаа хэрхэн тайван амгалан байлгах вэ?	10:00-10:30	Амьдрах урлагийн багш Т.Баясгаланбаатар

Дөрөв. Бусад

4.1.Сургалтыг Хамтын ажиллагаа, сургалтын хэлтэс хамтран зохион байгуулж, үр дүнг танилцуулна.