

Министерство юстиции Республики Беларусь
Республиканское унитарное предприятие
по оказанию услуг «БелЮрОбеспечение»



2 июля состоится семинар/вебинар:

***«Как быть в ресурсе? Профилактика синдрома
выгорания: новый взгляд на решение проблемы»***

Содержание:

- ✓ куда уходят ресурсы. Синдром выгорания как следствие стресса на работе;
- ✓ симптоматика выгорания. Защитные стратегии;
- ✓ диагностика и самодиагностика синдрома выгорания;
- ✓ как не потерять интерес к своей работе и надолго сохранить работоспособность? Поиск ресурсов. Внешние и внутренние ресурсы. Составление карты ресурсов;
- ✓ копинг-стратегии как способы совладания со стрессом. При каких условиях они эффективны? Что рекомендуют специалисты?
- ✓ техники релаксации и саморегляции для профилактики профессионального выгорания.

Лектор: *Чиникайло Светлана Ивановна* – психолог, коуч, специалист по вопросам адаптации и развития персонала, повышения эффективности деятельности руководителя и специалистов, законодательного сопровождения непрерывного профессионального образования взрослых; куратор программ повышения квалификации для руководителей, автор более 65 публикаций.

Время проведения: 10.00 – 13.00

По завершению обучения проводится консультирование (10 – 15 мин.) в индивидуальном порядке для слушателей, принимающих участие в очном формате.

Стоимость участия	135,00 белорусских рублей с НДС
--------------------------	--