



Стресс-менеджмент и профилактика выгорания

 1 день

 8 академических часов

 Кофе-паузы днем и вечером

10:00–10:30

Введение

Знакомство, цель и программа семинара

10:30–11:30

Понимание стресса

- Определение стресса и его виды
- Стадии стресса по Гансу Селье
- Цикл стресса и причины выгорания

Перерыв

11:30–11:45

11:45–13:00

Эмоциональное выгорание

- Определение, стадии, симптомы
- Факторы, способствующие выгоранию
- Упражнение "Самодиагностика уровня стресса и выгорания"

Обеденный перерыв

13:00–14:00

14:00–16:00

Управление стрессом и саморегуляция

- Техники управления стрессом
- Стратегии профилактики выгорания и восстановления

Перерыв

16:00–16:15

16:15–17:15

Разработка личного плана по профилактике выгорания

Разбор кейсов

17:15–17:30

Сессия вопросов и ответов

Подведение итогов