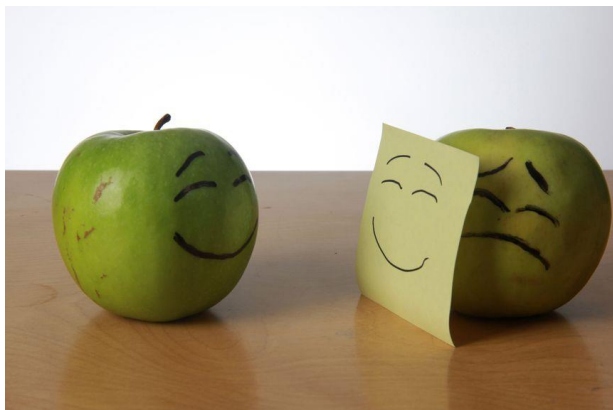


Тренинг для специалистов

30 октября (понедельник)
10:00 – 17:00

Место проведения:

МБОУ «Гимназия №2 г.Тосно»
г.Тосно, ул. М.Горького, д.15



«Эмоциональное выгорание: риски и защиты, или Как остаться в ладу с самим собой»

Ведущие: педагоги-психологи
МКУДО «Тосненский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Тройман Ольга Николаевна и Мамадалиева Оксана Александровна

«Я больше не могу!», «Опять на работу!», «Как все надоело!». Кто из нас не произносил хотя бы раз такие слова? И хотя обычно мы преувеличиваем, эмоциональное выгорание на работе сегодня распространяется со скоростью эпидемии. Усталость на работе, стресс, обиды, чувство ненужности - сигналы тревоги, к которым пора прислушаться. Приглашаем начать это делать на нашем тренинге.

На тренинге у вас будет возможность по-новому посмотреть на свои потребности, как специалиста, исследовать их, увидеть, насколько они удовлетворяются в настоящий период вашей жизни, и что еще можно делать, чтобы не столкнуться с эффектом выгорания. Также вы сможете не только актуализировать имеющиеся знания о различных приемах, позволяющих справляться со стрессом, но и познакомиться с новыми стратегиями самоподдержки и борьбы с одной из «болезней цивилизации» - профессиональным выгоранием.

Наш тренинг адресован широкому кругу специалистов образовательных учреждений: воспитателям, учителям, социальным педагогам, психологам. И будет интересен всем тем, кто не забывает заботиться о себе.

Идет запись!

Запись осуществляется лично по телефону: 8-981-105-84-35

(Можно написать сообщение, в котором, записываясь, просим указать ФИО.

Мы Вам перезвоним!)