



Программа онлайн-тренинга

Прививка от выгорания или как сохранить эмоциональное здоровье

Варданян Ольга Сократовна

эксперт в области развития
эмоционального интеллекта

11 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Для кого семинар

Для всех специалистов, которые работают с эмоциональным выгоранием, кому важно научиться его предотвращать и самостоятельно справляться с ним, а также для тех, кто уже столкнулся с психологическим истощением и перепробовал множество вариантов, но не нашел верного решения.

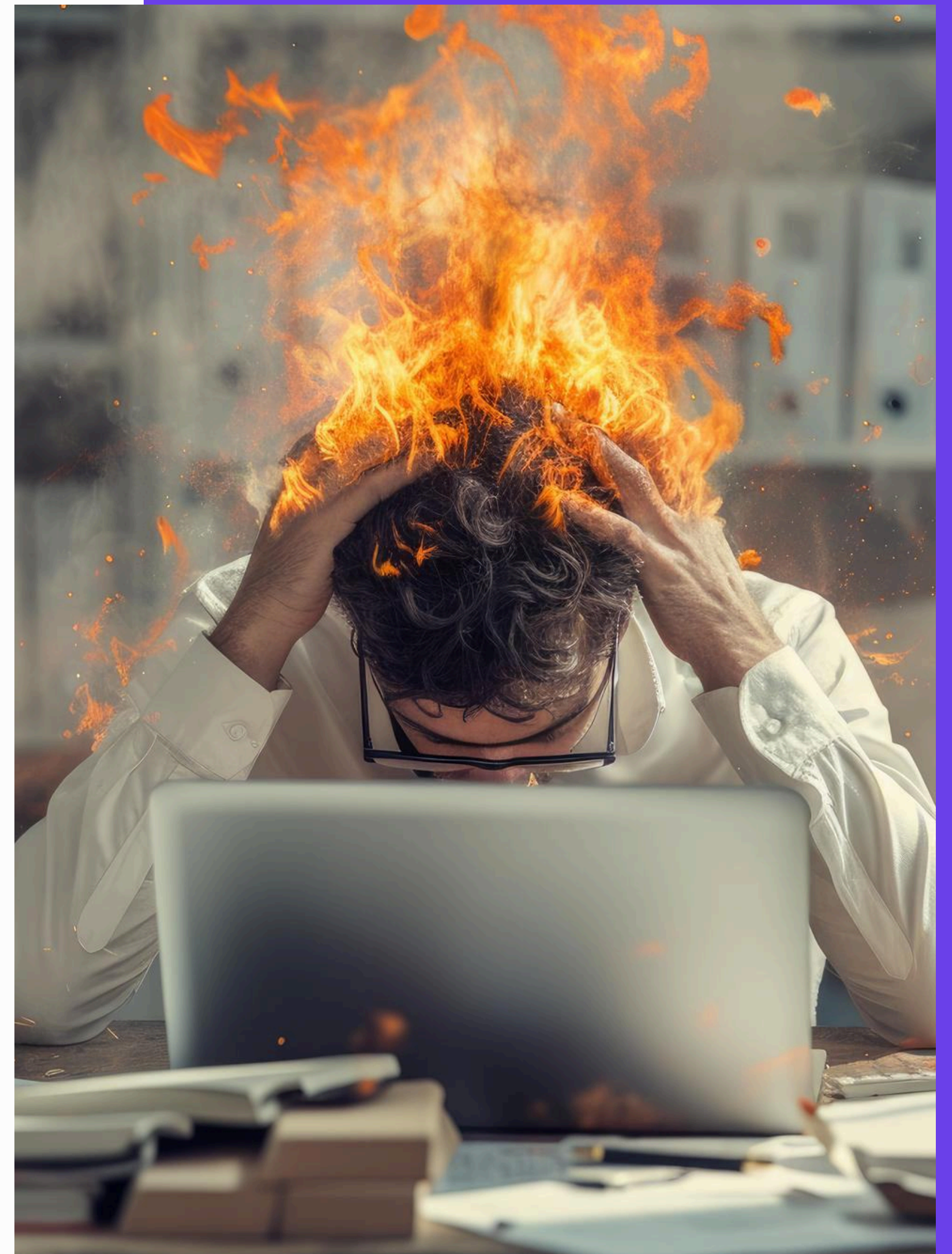


Цель тренинга

Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области борьбы с эмоциональным выгоранием

Практическая значимость

Участники получают работающие инструменты провокативного подхода по выходу из состояния выгорания.



Актуальность темы

Проблема нехватки сил принимает серьезные обороты. Представьте, что ваша внутренняя батарейка не просто села, а расплавилась - это и есть выгорание, состояние тотального истощения во всех сферах: физической, эмоциональной и психологической.

Неспособность человека своевременно осознавать и управлять своим эмоциональным состоянием, а также наличие когнитивных искажений могут привести к психическому истощению и чувству бессилия, что в свою очередь может даже перерасти в депрессию.

Не все популярные способы подходят для предотвращения и решения проблемы эмоционального выгорания, но вместе со спикером участники тренинга изучат практические техники для помощи клиентам и себе.



Варданян Ольга Сократовна

Провокативный психолог. Метод работы КСТ, КПТ.
Психологическое консультирование онлайн, оффлайн

- Магистр психологии;
- Эксперт в области предотвращения выгорания, решения кризисов, развития эмоционального интеллекта;
- Автор книги «Сил Нет. 12 шагов по выходу из выгорания, бессилия, и начинающейся депрессии»;
- Более 15 лет опыта проведения тренингов, авторских программ на тему развития эмоционального интеллекта у руководителей.

Краткое содержание тренинга

1. План работы на тренинг — *5 минут*
2. Знакомство — *5 минут*
3. Постановка личных целей участников на тренинг — *10 минут*
4. Основная часть. Практическая — *35 минут*
5. Завершение — *35 минут*
6. Ответы на вопросы участников — *30 минут*

Продолжительность ~2 часа

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

 **ИНФОУРОК**

ведущий образовательный
портал России

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)