

УЧЕБНОЕ РАСПИСАНИЕ (ПРОЕКТ)

тренинга «**ВЫГОРАНИЕ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ**»

Цель - предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального и профессионального выгорания у лидеров и активистов организаций, формирование практических навыков действий (взаимодействий) в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Изучение присутствия риска выгорания и стресса в профессиональной и профсоюзной деятельности, рассмотрение причин, основных симптомов и способов их профилактики.
2. Обучение участников тренинга способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях, связанных с повседневной деятельностью (профессия/ профсоюз/ жизнь).
3. Повышение уровня знаний, умений и навыков, формирование желания использовать их в деятельности, сложных ситуациях, формирование потребности в саморазвитии.

Количество слушателей: не более 30 человек!

Дата и время проведения обучения: по договоренности.

Время	Наименование темы	ФИО преподавателей, организаторов
08.30 - 08.55	Регистрация слушателей. Утренний кофе.	Козлова Наталья Викторовна - менеджер по профсоюзному обучению ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов».
08.55 - 09.00	Открытие семинара. Приветственное слово.	Кошелева Наталья Владимировна - заместитель директора по УМР ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов».
09.00 - 12.00	«Выгорание: профессиональное и эмоциональное» (тренинг)	Коваленко Андрей Васильевич - психолог, преподаватель-практик в области профсоюзного образования, внештатный преподаватель ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов».
12.00 - 12.20	Рефлексия: - подведение итогов обучения; - получение обратной связи; - вручение сертификатов.	Кошелева Н.В., Коваленко А. В.