

Вебінар «Як приручити професійне вигорання?»
4 травня, 16:00 год



ГО «[Вектор прав людини](#)» запрошує на вебінар «[Як приручити професійне вигорання?](#)», який відбудеться 4 травня 2020 року о 16:00. Орієнтовна тривалість — 90 хвилин. В першу чергу вебінар орієнтованих на викладачів/ок закладів освіти, але буде цікавий усім, хто шукає баланс між професійним та особистим життям.

Отримуючи новий емейл ви відчуваєте погіршення настрою? Прокидаючись вранці перед парами ви не можете підняти себе з ліжка, ваш сон почав погіршуватись, а настрої змінюється без причини? Ви відчуваєте то роздратування, то підвищену емоційність, то занепад сил? Ваша мотивація погіршилась і нові завдання або досягнення вже не приносять задоволення? Або ж ви бажаєте, щоб так не сталося? Тоді пропонуємо вам приділити собі 90 хвилин часу і протестувати свій стан на наявність емоційного вигорання, дізнатись як його попередити чи подолати.

На вебінарі ми розглянемо:

- фактори, симптоми та стадії професійного вигорання;
- як відрізнити звичайну втому та перенапруження від емоційного вигорання;
- як вигорання впливає на наше здоров'я та життя;
- що ви можете зробити для попередження професійного вигорання;
- познайомимось з методами, які допоможуть зробити наше життя більш збалансованим.

Спікерка: [Марина Діденко](#) – кандидатка психологічних наук, психологиня-практик, тренерка, викладачка «Університету менеджменту освіти». Авторка науково-популярних статей, тренінгів та онлайн-курсів. Експертка з питань впровадження рівності та боротьби з дискримінацією на робочому місці.

Модеруватиме вебінар [Назарій Боярський](#), член правління ГО «[Вектор прав людини](#)».

Переглянути промо з [w2 conference Kyiv](#) за участю Марини Діденко можна тут: <https://youtu.be/gfoXerNdMmY>

Для участі у вебінарі потрібно зареєструватися за посиланням: <https://forms.gle/LFNzcGkELKWgvwEc8> Під час реєстрації важливо вказати електронну скриньку, до якої у вас є особистий доступ — саме туди буде надіслано всю інформацію. Участь у вебінарі передбачає організаційний внесок:

- 100 грн. без отримання сертифікату про участь;
- 150 грн. з отриманням сертифікату про участь.

Організаційні внески покривають витрати на оренду вебінарної платформи, розробку контенту, проведення заходу. Внесок можна здійснити за посиланням: <http://hrvector.org/pyidtrimati-nas> або ж за реквізитами організації, що будуть надіслані після реєстрації. При здійсненні оплати вкажіть «Внесок» і свої прізвище та ім'я.

Кількість учасників/ць вебінару обмежена. Ми залишаємо за собою право відмови участі у заході. Посилання для входу у вебінарну кімнату буде надіслано після реєстрації та отримання організаційного внеску. Під час вебінару важливо мати доступ до швидкісного інтернету. Зверніть увагу, що запис вебінару не буде оприлюднюватись.

З усіх додаткових питань можете звертатися на електронну пошту trialinsimplewords@gmail.com

Приєднуйтесь до фейсбук-події вебінару: <https://www.facebook.com/events/2544151799134323/>

Ми у соцмережах:

- Телеграм: <https://t.me/HumanRightsVector>
- Інстаграм: https://www.instagram.com/humanrightsvector_official/
- Фейсбук «Вектор прав людини»: <https://www.facebook.com/hrvector.org/>
- Фейсбук проєкту «Суд людською мовою»: <https://www.facebook.com/trialinsimplewords>
- Наш сайт: <http://hrvector.org>
- Ютуб: <https://www.youtube.com/channel/UCqjeimokzHuf4-v6TmfXZ5w>