

## ПРОГРАМА

Тема:

**„Професионалното прегаряне. Техники за овладяване и контрол на професионалния стрес“**

Дата: 04.06.2022 г.

08:50 – 09:00ч.	Регистрация на участниците в обучението.
09:00 – 11:00ч.	<b>Работна сесия:</b> Въведение, запознаване с участниците, психогимнастика, мини-презентация.
11:00 – 11:30ч.	Почивка
11:30 – 13:30ч.	<b>Работна сесия:</b> Стрес и дистрес, фактори на стреса, симптоми, фази на стреса и диагностика. Професионално прегаряне, фактори и симптоми.
13:30 – 14:00ч.	Почивка
14:00 – 16:00ч.	<b>Работна сесия:</b> Практикум – стратегии за разпознаване и преодоляване. Дискусия. Задание-пояснение. Работа по групи. Дискусия. Обратна връзка.

**Форма обучение:** частично присъствена, 16 акад. часа (8+8)

**Обучение в периода:** 04.06.2022 г. – 14.06.2022 г., синхронно от разстояние в електронна среда на 04.06.2022 г.

**Неприсъствени часове в периода:** 05.06.2022 г. – 14.06.2022 г.

Неприсъствените часове включват: самоподготовка върху предоставените материали; консултации с лектора след обучението; подготовка и полагане на изпит. Изпитът е задължителна и неразделна част от обучението.

**Начин на завършване:** Представяне на идеи за повишаване стресоустойчивостта на работното място