14 апреля 2022 г.

Семинар – тренинг

«Профилактика эмоционального выгорания – как быть счастливым в условиях стресса»

Лекционно-практический формат.

Теория:

1. Причины и способы совладания с эмоциональным выгоранием

2. Ресурсы внутри и снаружи

3. Как быстро помочь себе совладать со стрессом

4. Правила счастливой жизни

Практика:

• Работа с метафорическими ассоциативными картами – ресурсы и разрешение конфликтов

• Телесные практики по быстрому эмоциональному восстановлению

• Арт-терапия

• Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания.

Практические упражнения идут в группе, в подгруппах и индивидуально