

Приём заявок на курс «Управление стрессом. Профилактика профессионального выгорания»

Центр переподготовки и повышения квалификации ИППС СФУ приглашает всех желающих пройти обучение в рамках курса «Управление стрессом. Профилактика профессионального выгорания». Занятия начнутся 20 мая и продолжатся до 29 мая 2019 года.



Программа предназначена для специалистов, работающих в ситуации неопределённости, в режиме постоянных нагрузок, многозадачности, «горящих сроков».

В рамках занятий участники познакомятся с различными способами работы со стрессом, методами психологической разгрузки, а также узнают о способах повышения стрессоустойчивости.

Особое внимание будет уделено теме профессионального выгорания: диагностика собственного уровня выгорания и знакомство с работающими методами профилактики.

В результате каждый участник сможет:

- понимать свои индивидуальные особенности переживания стресса;
- использовать методы управления стрессом;
- применять методы профилактики профессионального выгорания.

Занятия проходят в вечернее время с 18:00 до 21:00. Стоимость обучения — 3 000 рублей. По итогу обучения вы получаете удостоверение о повышении квалификации на 36 часов.

Для записи на курс необходимо заполнить [форму](#).

По всем вопросам обращаться:

Дайнеко Яна Михайловна, + 7 (391) 246-99-32, 206-21-24, [пр. Свободный, 79, корпус № 1](#), ауд. 12-03

[Институт педагогики, психологии и социологии СФУ](#), 9 апреля 2019 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <http://news.sfu-kras.ru/node/20009>