

Департамент розвитку освіти дорослих Університету «КРОК» засвідчує Вам свою повагу!

Бажаємо наснаги, міцності, натхнення, тепла дружньої підтримки та реалізації всіх задумів!

Бажаємо безпеки!

Запрошуємо Вас доєднатись до курсу підвищення кваліфікації для широкого загалу слухачів.

На разі, здійснюємо набір на курс **«Стійкість до стресу та запобігання професійному вигоранню: стратегії й практики»** (2 кредити ЄКТС, з урахуванням самостійної (позааудиторної) роботи).

Фокус уваги: курс призначений для всіх, хто прагне розширити свої знання та навички у сфері стресостійкості та запобігання професійному вигоранню. Програма складається з шести основних сесій, кожна з яких триває 2 години, додатково передбачає самостійну роботу для глибшого засвоєння матеріалу. В рамках курсу учасники ознайомляться з методами профілактики стресу та вигорання, розвитком особистісної стійкості та створенням здорового робочого середовища.

Контент курсу:

- Основи професійного вигорання
- Фізіологія та патофізіологія стресу
- Основи профілактики професійного вигорання
- Стрес-менеджмент та розвиток особистісної стійкості
- Розвиток емоційного інтелекту та його роль у антистресових стратегіях
- Створення здорового робочого середовища

Формат проведення: онлайн (на платформі Teams)
Для слухачів буде доступний запис занять.

Тайм-лайн курсу: з весняним сонячним вайбом

07.05.2024, 08.05.2024, 10.05.2024, 13.05.2024, 14.05.2024, 16.05.2024

Початок: 16:00

Детальна інформація та реєстраційна форма за лінком, тицяти тут: [Портфолію курсу та реєстрація](#)

Вартість курсу **для працівників освіти:** 600 грн. (Вартість курсу **для широкого загалу слухачів:** 1200 грн.)

Реєстрація триває. Долучайтесь!

Маєте запитання, радо відповімо!

Електронна пошта: krokstudyhub@krok.edu.ua

Тел.: (044) 339 99 09 (№3 в голосовому меню)

Працюємо заради підтримки української SUPERPOWER!

З Україною у серці!