

Програма онлайн-семінару
«Саморегуляція та релаксація у стресових умовах»
20 жовтня 2022 року

Формат заходу: онлайн з використанням програми Zoom

Цільова аудиторія заходу: керівники та активи ОСББ, співвласники багатоквартирних будинків та представники місцевих ГО

Час	Тема	Доповідач
14:30 - 15:00	Технічне підключення та реєстрація учасників.	
15:00 - 15:10	Вступне слово та привітання учасників.	Від проєкту
15:10 - 16:30	<ol style="list-style-type: none">1. Синдром вигорання та чинники його виникнення. Основні прояви та вплив на здоров'я.2. Стрес, його види Стрес – це не завжди погано. Фази стресу. Стресори. Як визначити стресори і стресову поведінку? Що допоможе подолати стрес? Від чого залежить стресостійкість людини?3. Методи подолання стресу. саморегуляція та релаксація.4. Вправи та корисні поради щодо поведінки у стресових умовах .5. Синхронна гімнастика.	Кадрія САФІУЛІНА
16:30 - 17:00	Обговорення. Відповіді на запитання.	

Доповідачка – консультантка Проєкту «Добрі сусіди– одна країна»

Сафіуліна Кадрія Рашитівна

старша спеціалістка з питань залучення громадськості, канд.. техн.. наук, доцентка