
БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

Стратегии поддержания
психологического баланса в корпоративном мире

Вам будет полезен вебинар, если вы:

- Перестали получать удовольствие от работы
- Периодически чувствуете себя **измотанным**
- Ничего **не успеваете** и чувствуете, что силы подходят к концу
- Мучаетесь от ощущения, что вы **не справляетесь**
- Волнуетесь, что вы «**не вывозите**» и вас «вот-вот накроет»
- Регулярно боретесь с **прокрастинацией**
- Планируете **построить успешную карьеру** и **сохранить эмоциональное здоровье**

Мы разберём:

- Как и почему выгораете именно вы
- Где взять силы и мотивацию
- Лайфхаки, как повысить продуктивность
- В чём секрет правильного отдыха
- Как быть продуктивным, не выгорая

После вебинара вы сможете:

Распознавать симптомы выгорания и вовремя **устранять его причины**

Уменьшить **уровень стресса** и тревожности на работе

Улучшить **отношения** с коллегами и начальством

Получать больше **удовлетворения** от работы и **от жизни в целом!**

Ведущие:



Любовь Зубкова

Психолог, гештальт-терапевт, когнитивно-поведенческий терапевт

- провела более 2500 индивидуальных сессий
- член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии
- автор статей для сервиса подбора терапевтов Мета

@luzubkova
lzubkova.ru



Дарья Некторова

Психолог, гештальт-терапевт

- ведет частную практику с 2017 года
- специализируется на темах эмиграции и эмоционального выгорания
- автор статей по психологии (издательство MICE, корпоративная рассылка LUXOFT)

@daryankt_psychology
nektorova.com