

## Программа тренинга по формированию жизнестойкости: понятие стрессоустойчивости

**Обеспечение:** онлайн платформа для взаимодействия; листы бумаги и ручки у слушателей.

**Целевая группа участников:** – родители или представители (опекуны, бабушки, дети, приемные родители) подростков – детей 12-ти -17-ти лет.

**Длительность тренинга:** 3 часа

**Тренер:** Н. С. Екимов

<b>19.00-19.55</b>	Лекция «Механизмы развития эмоционального выгорания и способах его преодоления». Как заметить, что пора начать заботиться о себе? Как выстроить баланс между работой и личной жизнью? Как восполнять ресурсы? Ответим на самые частые вопросы про эмоциональное выгорание.	Участники будут знать: 1. Факторы эмоционального выгорания 2. Симптомы эмоционального выгорания 3. Что делать, если выгораешь
<b>19.55 – 20.00</b>	Перерыв	
<b>20.00 – 20.50</b>	Продолжение лекции. Практическое упражнение «Колесо жизненного баланса», сделаем диагностику сфер своей жизни и создадим индивидуальный план восполнения ресурсов.	Участники: 1. сформируют навык диагностики удовлетворения сферами своей жизни 2. создадут индивидуальный план восполнения ресурсов, который могут использовать в дальнейшей жизни (личной и профессиональной).
<b>20.50 – 21.00</b>	Перерыв	
<b>21.00 –22.00</b>	Мастер-класс: «Правила в твою пользу». На мастер-классе вы создадите правила, помогающие: поддержать здоровье; сохранить или создать теплую атмосферу в коллективе; разделять рабочую и личную сторону жизни.	Создадим правила, помогающие: поддержать здоровье; сохранить или создать теплую атмосферу в коллективе; разделять рабочую и личную сторону жизни.

Мероприятия проходят в рамках Президентской программы «Областной конкурс молодёжных социальных инициатив «Сильные духом!» при поддержке Фонда Президентских грантов.