

## ПРОГРАМА

### Техники за овладяване и контрол на професионалния стрес

19-20.05.2024 г. Хотел Балкан, гр. Габрово

19.05.2024 г.	
14:30 – 16:00 ч.	Същност на стреса, стресогенни фактори, симптоми и източници на проява. • Разлика между стрес и бърнаут синдром.
16:00 – 16:15 ч.	Почивка
16:15 – 17:30 ч.	Модели и подходящи техники за овладяване и контрол на професионалния стрес.
20.05.2024	
09:30 – 11:00 ч.	Копинг-стратегии за справяне с професионалното прегаряне.
11:00 – 11:15 ч.	Почивка
11:15 – 12:30 ч.	Антистрес програми за справяне и контрол.