



Мастер-класс «Как справиться со стрессом, преодолеть выгорание и добиться карьерных целей».

Содержание мастер-класса:

- определение видов стрессов, диагностика стресс-факторов
- способы повышения стрессоустойчивости
- характеристика синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)
- профилактика СЭВ

3 марта
14.30 – 16.30

Во время мастер классов будет проведена экспресс-диагностика факторов эмоционального выгорания, а также анализ конкретных карьерных кейсов, предложенных участниками мастер класса.

Наиболее активные участники получают новый выпуск ежегодного справочника "Энциклопедия Карьера" с материалами авторов мастер-класса.

Мастер-класс будет проходить на «Площадке карьерных возможностей».
Для посещения распечатайте [билет](#)

Ведущие: **Евгений Могилевкин**
профессор ВГУЭС, ведущий эксперт по вопросам психологического сопровождения карьеры,
Антон Новгородов, сертифицированный специалист по оценке карьерных компетенций, преподаватель ВГУЭС.