

Профілактика синдрому професійного вигорання та методи саморегуляції у практиці фармацевтичних працівників

Вид заходу: майстер клас

Тема заходу: Профілактика синдрому професійного вигорання та методи саморегуляції у практиці фармацевтичних працівників

Дата проведення: 25 серпня 2026 р.

Час початку: 15:00

Посилання на захід: https://youtube.com/live/_5slxEn8nCA?feature=share

ПІБ та номер телефону контактної особи: Сурікова Ірина
Олександрівна, +380635882772, upteka.bpr@gmail.com

Кількість астрономічних годин: 1.30 години

Кількість академічних годин: 2 години

Викладач: Павленко Катерина Володимирівна, фармацевт,
сертифікована тренерка, коучиня акредитована за міжнародними
стандартами ICF

Час	Зміст активності
15:00–15:05	Вітальне слово. Ознайомлення з регламентом заходу. Актуалізація теми.
15:05–15:20	Теоретичний блок: Нейробіологія стресу та виснаження. Специфіка емоційного навантаження фармацевтичних працівників (робота в умовах багатозадачності, довгі зміни).
15:20–15:40	Діагностичний блок: Ендогенні та екзогенні фактори втрати ресурсу.
15:40–16:00	Практичний блок: Методи саморегуляції
16:00–16:15	Формування стійких поведінкових ритуалів відновлення за 4 сферами життя.
16:15–16:25	Карта енергетичного наповнення. Інтеграція практик у повсякденний графік
16:25–16:30	Підведення підсумків. Формування висновків.
16:30–23:59	Тестування.

