Програма проведення заходу

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: 27 жовтня 2026 р.

Час початку: 15:00

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.**