

1 день встречи:

Вводная часть – встреча, знакомство

- ✓ Определение своего ментального состояния
- ✓ Определение стадии выгорания
- ✓ Приобретение «экстренного» навыка для выхода из выгорания

2 день встречи:

- ✓ Исследование убеждений и их влияние на повседневную жизнь
- ✓ Исследование личных границ личности
- ✓ Определение уязвимой части своей идентичности

3 день встречи:

- ✓ Исследование источников ресурсного состояния и поглотители энергии
- ✓ Упражнение визуализация «Мои ресурсы в течении жизни»
- ✓ Упражнение визуализация «Ограничения и барьеры»

4 день встречи:

- ✓ Исследование своих приоритетов и ценностей
- ✓ Анализирование ограничений и барьеров на пути к внутреннему, ресурсному состоянию
- ✓ Разбор основных стратегий, которые помогут справиться с выгоранием

5 день встречи:

- ✓ Практическое занятие «письмо своему телу»
- ✓ Определение своего поддерживающего окружения и его значимость
- ✓ Составление индивидуального плана работ со своим выгоранием, акцентируя свои сильные стороны
- ✓ Завершение курса, подведение итогов