

СЕРТИФИКАТ

№ 176748

28.10.2021 г.

Яковец Мария Александровна

проводил(а) городской мастер-класс

Стресс, функциональные резервы здоровья, или как не допустить эмоционального истощения

Тема выступления:

"Как справиться со стрессом на работе? "

Директор
АНОО «Центр ДПО «АНЭКС»

 Владимирская О.Д.



Лицензия № 3123 от 05.09.2017 г.
Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

**Автономная некоммерческая образовательная организация
«Центр дополнительного профессионального образования «АНЭК»»**

**Программа
«Стресс, функциональные резервы здоровья, или как не допустить
эмоционального истощения»**

Форма проведения: Городской мастер-класс

Категория слушателей: педагоги дошкольного образования, начального образования, среднего образования, среднего специального образования, дополнительного образования, прочих специальностей

Дата проведения: 28.10.2021

Время: 13:00 - 14:30

Мероприятие ведет: Любаскина Варвара Геннадьевна, психолог ЧОУ "Школа Экспресс" Санкт-Петербурга, психотерапевт

Цель: ознакомление слушателей с приемами стрессоустойчивости и противостояния профессиональному выгоранию.

План проведения

1. Разберемся с понятиями: ресурс, стресс, дистресс, эустресс.
2. Классификация «стрессоров».
3. Технологии повышения функциональных резервов организма.

[СКАЧАТЬ ПРЕЗЕНТАЦИЮ](#)

Секция 1. Из опыта работы: «Как справиться со стрессом на работе?»

Бурова Татьяна Михайловна
Вайгачева Валерия Николаевна
Виноградова Елена Анатольевна
Губкина Екатерина Вячеславовна
Ильина Марина Викторовна
Корнева Елена Альбертовна
Наумова Екатерина Сергеевна
Осипова Оксана Валерьевна
Панасюк Ольга Викторовна
Пиликова Людмила Владимировна
Рамзайцева Дарья Васильевна
Светлакова Валентина Алексеевна
Сечина Елена Самойловна
Смирнова Полина Юрьевна
Спиридонова Наталья Анатольевна
Татьяна Ивановна Москвина
Теплякова Наталья Ивановна
Уверская Юлия Валерьевна
Филоненко Нина Андреевна
Чернусская Ольга Васильевна
Яковец Мария Александровна

Секция 2. Из опыта работы: «Источники стресса современного человека»

Андрианова Яна Григорьевна
Вершинина Лариса Юрьевна
Достоевская Ольга Марьяновна
Иванова Анна Александровна

Иванова Елена Александровна
Плют Анастасия Константиновна
Пожарская Ольга Александровна

Исполнительный директор
АНОО «Центр ДПО «АНЭКС»



Лузанова Н.Н.

**Автономная некоммерческая образовательная организация
«Центр дополнительного профессионального образования «АНЭКС»**

Регистрационный лист

"Стресс, функциональные резервы здоровья, или как не допустить эмоционального истощения"

Форма проведения: Городской мастер-класс

Категория слушателей: педагоги дошкольного образования, начального образования, среднего образования, среднего специального образования, дополнительного образования, прочих специальностей

Дата проведения: 28.10.2021

Время: 13:00 - 14:30

Мероприятие ведет: Любаскина Варвара Геннадьевна, психолог ЧОУ "Школа Экспресс" Санкт-Петербурга, психотерапевт

№	ФИО	Образовательное учреждение
1	Андрианова Яна Григорьевна	СПБ ГБПОУ "Техникум "Автосервис" (МЦПК)"
2	Бурова Татьяна Михайловна	учитель ГБОУ школа-интернат № 16 Пушкинского района, руководитель физ. воспитания СПб ГБУСО «Дом-интернат для детей с отклонениями в умственном развитии № 4" (ДДИ №4)
3	Вайгачева Валерия Николаевна	ГБДОУ детский сад №18 Приморского района Санкт-Петербурга
4	Вершинина Лариса Юрьевна	ГБОУ Школа 600 Приморского района
5	Виноградова Елена Анатольевна	ГБОУ СОШ #691 с углублённым изучением иностранных языков " Невская школа "
6	Губкина Екатерина Вячеславовна	ГБОУ школа № 627 Невского района Санкт - Петербурга
7	Достоевская Ольга Марьяновна	ГБОУ прогимназия N675 "Талант"
8	Иванова Анна Александровна	ГБОУ школа №627 Невского района
9	Иванова Елена Александровна	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №516 Невского района Санкт-Петербурга
10	Ильина Марина Викторовна	ГБДОУ детский сад №145 Центрального района Санкт-Петербурга
11	Корнева Елена Альбертовна	ГБОУ школа 627
12	Наумова Екатерина Сергеевна	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №458 Невского района Санкт-Петербурга
13	Осипова Оксана Валерьевна	ГБДОУ детский сад №22 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт - Петербурга
14	Панасюк Ольга Викторовна	ГБОУ школа № 17 Невского района
..	Пиликова	

15	Людмила Владимировна	ГБДОУ детский сад № 31 Калининского района Санкт-Петербурга
16	Плют Анастасия Константиновна	ГБОУ лицей № 572 Невского района Санкт-Петербурга
17	Пожарская Ольга Александровна	ГБОУ школа №7 Красносельского района
18	Рамзайцева Дарья Васильевна	ГБОУ Гимназия № 528 Невского района
19	Светлакова Валентина Алексеевна	ГБОУ Школа - интернат № 16 Пушкинского района Санкт - Петербурга
20	Сечина Елена Самойловна	Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
21	Смирнова Полина Юрьевна	ГБДОУ детский сад 12 Адмиралтейского района
22	Спиридонова Наталья Анатольевна	ГБДОУ детский сад №111 Невского района Санкт-Петербурга
23	Татьяна Ивановна Москвина	ГБДОУ детский сад № 22 Красногвардейского района
24	Теплякова Наталья Ивановна	ГБДОУ детский сад № 73 Красносельского района СПб
25	Уверская Юлия Валерьевна	ГБОУ СОШ №96 Калининского района
26	Филоненко Нина Андреевна	ГБОУ школа 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга
27	Чернусская Ольга Васильевна	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 16 Пушкинского района Санкт-Петербурга
28	Яковец Мария Александровна	ГБДОУ детский сад № 2 Красносельского района Санкт-Петербурга

Исполнительный директор
АНОО «Центр ДПО «АНЭКС»



Лузанова Н.Н.