**Преодоление стресса и профессионального выгорания**

*Кому рекомендована программа преодоления стресса и профессионального выгорания:*

Программа подойдет тем, кто хочет отдохнуть от рутины и большого количества дел, а также людям с симптомами хронической усталости:

● быстрой утомляемостью;

● постоянной сонливостью днем и нарушениями сна ночью;

● чувством усталости с самого утра;

● рассеянным вниманием и забывчивостью;

● раздражительностью;

● тягой к прокрастинации;

● бессонницей;

● пониженным иммунитетом.

Противопоказаниями к прохождению программы являются хронические заболевания, показания к хирургическому лечению ишемической болезни сердца и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

*Цели программы анти-стресс-программы:*

1) Компенсация профессионального выгорания

Помогаем отдохнуть, расслабиться, восстановить жизненные силы и нормальный ритм. Пробуждаем позитивное мышление.

2) Осознанность

Приводим вас к осознанию степени выраженности собственного стресса и его влияния на личную и профессиональную жизнь, здоровье. Даем возможность прислушаться к своему телу, ощутить его потребности.

3) Развитые навыки саморегуляции и релаксации

Вы научитесь лучше воспринимать и интерпретировать сигналы от своего тела и разума, быстро расслабляться, управлять дыханием и мышечным тонусом и посредством этого улучшать свое эмоциональное состояние и работоспособность.