

Зображення: **1920x1080 Криленко.png**

Турбота як стратегія: як підтримка команди впливає на результат

Запрошуємо на онлайн-захід у межах програми «Підтримка реінтеграції ветеранів в Україні».

Тема — «Турбота як стратегія: як підтримка команди впливає на результат»

Дата: 2 жовтня 2026 року
Час: 16:00
Формат: онлайн-вебінар на платформі ZOOM

В умовах довготривалого стресу турбота про себе та свою команду часто відходить на другий план. Проте це базовий мінімум для збереження ефективності й ресурсу. На вебінарі ви дізнаєтеся, як розпізнавати сигнали виснаження, уникати пасток токсичної продуктивності й упроваджувати дієві практики підтримки для себе і тих, хто поруч.

Про що поговоримо?

- Ознаки, симптоми та можливі наслідки довготривалого стресу
- Токсична продуктивність проти адаптивної гнучкості: як утома проявляється на рівні тіла
- Вплив перевтоми та виснаження на організм у довгостроковій перспективі
- Техніки заземлення, стабілізації та виконання вправи «Ресурсні активності»

- Практичні інструменти турботи про команду в умовах сьогодення
- Коли варто звертатися по фахову психологічну підтримку

Спікерка — **Катерина Криленко,** кризова психологиня, виконавча директорка ГО «Вільний Вибір».

👉 **Реєстрація на захід за посиланням:**
https://ee.urcs.org.ua/single/3JwFcF4L

Захід проводиться у межах програми «Підтримка реінтеграції ветеранів в Україні», реалізується Українським Червоним Хрестом за підтримки Данського Червоного Хреста та Міністерства закордонних справ Данії, за організаційної й технічної підтримки громадської організації UMIND.