

Уважаемые коллеги из НКО Красноярского края!

Сегодня многие говорят о выгорании, о стрессе на работе, о постоянном цейтноте...

Если для вас эта тема актуальна, то мы приглашаем поговорить о сохранении баланса, о техниках по работе со стрессом и тревожностью, о способах сохранения эмоционального баланса и вхождения в ресурсное состояние, получить поддержку от специалистов и от коллег из НКО края.

Мы открываем **набор в группы обмена опытом и психологической поддержки для руководителей и специалистов/волонтеров НКО**. Будет сформировано 2 группы, количество участников в группе - 12 человек.

Формат работы: онлайн, с использованием платформы Zoom.

Ведущие групп поддержки: специалисты Психологического Центра «Форсайт», г.Санкт-Петербург.

Условия участия:

- быть руководителем, сотрудником или волонтером НКО Красноярского края;
- зарегистрироваться на участие в группе обмена опытом и психологической поддержки;
- быть готовым посетить шесть занятий и установочную встречу (если вы не уверены, что готовы посещать встречи регулярно – пусть место достанется кому-то, для кого это более важно);
- иметь настроенную камеру и микрофон для онлайн работы в группе;
- важно: группы закрытые и присоединиться с середины нельзя;
- после 2-х пропусков подряд организаторы оставляют за собой право отчислить участника.

График работы групп:

- группа встречается один раз в две недели с сентября по ноябрь (включительно);
- первые установочные встречи пройдут в период с 13 по 15 сентября 2022 года.

В результате участия вы:

- получите инструментарий для сохранения ресурсного состояния;
- увидите собственные ресурсы для восполнения баланса;
- ответите на волнующие вопросы;
- определите, что вас вдохновляет;

- получите поддержку от специалистов и от коллег из НКО края.

Регистрация на участие:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFPu_p9P3s8_bOibINKgrovMm1L8JQZaJ5Kgc33nyV5xuf2A/viewform

Обращаем ваше внимание, что количество мест ограничено, и регистрация будет закрыта при наборе групп.

Группы поддержки проводятся Межрегиональной общественной организацией «Центр развивающих технологий «Сотрудничество» в рамках проекта «Сила сообществ» с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.

За дополнительной информацией обращайтесь в МОО ЦРТ «Сотрудничество»:

Максименко Надежда Александровна

Тел. 8-902-916-43-63; kccp@kccp.ru,

<https://kccp.ru> ; https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk