



Санкт-Петербургский центр
дополнительного профессионального
образования
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ RAZVITUM

197341, г. Санкт-Петербург, Коломяжский пр., д. 27А
Тел.: 8 (800) 555-30-69; www.razvitum.ru
ИНН 7814291055, ОГРН 1137800001415,
КПП 781401001

Пресс-релиз

В условиях пандемии миллиарды людей испытывают каждодневный стресс, связанный с тревогой за свою жизнь и жизнь близких, экономической нестабильностью, в некоторых случаях - социальной изоляцией. Особенно в непростой ситуации оказались медицинские и педагогические работники. Длительный интенсивный стресс приводит к росту внутренней напряженности, физиологическому утомлению, снижению иммунитета и быстрому эмоциональному выгоранию.

Чтобы помочь работникам образовательной сферы эффективно справляться с системной усталостью и хроническим стрессом в условиях пандемии, Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования разработал проект «Стресса нет!». В рамках проекта участники проходят **бесплатный дистанционный курс «Управление стрессом в профессиональной деятельности педагога»**. Объем курса 16 академических часов. По итогам освоения программы слушатель получает **электронный сертификат**.

Регистрация на бесплатное обучение открыта до **30 ноября 2020г** по ссылке platforma.razvitum.ru.

Дистанционное обучение по данной программе организовано в формате micro-learning. Образовательный контент ориентирован на практику, включает инструкции и алгоритмы действий, а также сравнительные обзоры, видеоуроки на 3-5 минут, поэтому точно будет интересно. Ожидаемым результатом станет практическая и эмоциональная готовность слушателя справляться со стрессом в условиях пандемии.

Узнайте подробнее о курсе по ссылке <https://platforma.razvitum.ru/catalog/21>