

**NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**  
**“STRESS UN IZDEGŠANA TRENERA DARBĀ”**

Treneriem, sporta speciālistiem, sporta skolotājiem un citiem interesentiem iespēja pieteikties neformālās izglītības programmai “Stress un izdegšana trenera darbā”.

**Norise:** attālināti Zoom platformā, 7.decembrī plkst. 9.30-13.40

**Dalības maksa:** 35 euro

**Programmas saturs:**

- Stress, stresa pazīmes, stresa pārvarēšana.
- Izdegšana, izdegšanas pazīmes, novērtēšanas instrumenti.
- Izdegšanas ārstēšana un profilakse.
- Rūpes par sevi.

**Programmas vadītāji:** ārsts-psihoterapeits, medicīnas zinātņu doktors Tarass Ivaščenko un sertificēta fizioterapeite Jeļizaveta Ivaščenko.

**Pieteikšanās:** <https://forms.gle/4KssDuhu6JarYw2L7>

Klausītājiem tiks izsniegta apliecība par neformālās programmas apguvi 5 akadēmisko stundu apmērā, kas būs elektroniski derīga resertifikācijai.