



# Фокус на активістку:

зустрічі про емоційне вигорання  
для активних жінок

## 8 вересня

19.00 – 21.30

- 19.00 – 19.20** – вступ до тренінгу, ознайомлення з цілями та програмою тренінгу, представлення учасників, вивчення потреб у навчанні
- 19.20 – 20.20** – сесія формування мережі між учасниками.
- 20.20 – 20.30** – перерва
- 20.30 – 21.15** – знайомство зі своїми організаціями
- 21.15 – 21.30** – вступ до Індивідуального плану розвитку

## 15 вересня

19.00 – 21.30

- 19.00 – 19.15** – початок зустрічі
- 19.15 – 20.20** – я знаю, хто я і що роблю. Майстер-клас із самосвідомості
- 20.20 – 20.30** – перерва
- 20.30 – 21.30** – рік 2020/2021 – чи я могла щось дізнатися про себе під час пандемії?

## 19 вересня

10.00 – 15.00

- 10.00 – 10.15** – початок зустрічі
- 10.15 – 11.45** – я та моя професійна / волонтерська / активізаторська діяльність
- 11.45 – 12.00** – перерва

# ПРОГРАМА



# Фокус на активістку:

зустрічі про емоційне вигорання для активних жінок

**19 вересня**

**10.00 – 15.00**

**12.00 – 13.00**

– професійне вигорання - що це таке і чи стосується це мене?

**13.00 – 13.30**

– перерва

**13.30 – 14.45**

– Індивідуальний план розвитку

**14.45 – 15.00**

– підсумок тренінгу

**22 вересня**

**19.00 – 21.30**

**19.00 – 19.15**

– початок зустрічі

**19.15 – 20.20**

– Індивідуальний план розвитку

**20.20 – 20.30**

– перерва

**20.30 – 21.30**

– Індивідуальний план розвитку

**29 вересня**

**19.00 – 21.30**

**19.00 – 19.15**

– початок зустрічі

**19.15 – 20.05**

– де взяти мотивацію до змін?

**20.05 – 20.15**

– перерва

**20.15 – 21.00**

– де взяти мотивацію до змін?

**21.00 – 21.30**

– підсумок тренінгу



# ПРОГРАМА

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії»

• вересень, 2021 р. •

• онлайн-семінар •