« 23 » նոյեմբեր 2026թ. No 6891 - Ա

**«ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ» ԹԵՄԱՅՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**
**Նոյեմբերի 27, 2026թ., շարունակաբար, ք. Երևան («Նուռ պլազա» հյուրանոց)**
**Երիտասարդ բժիշկների հայկական ասոցիացիա**

- Թիրախային լսարան՝ ավագ և միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 30-50 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄԶ 4 տեսական կրեդիտ
- Կոնտակտ 098047919

| | |
|---|---|
| 16:00-16:30 | **Դասախոսություն**<br>Ներածություն.<br>Burnout-ը որպես անհատական և կազմակերպական խնդիր: Հուզական այրման էությունը, առաջացման պատճառներն ու ազդեցությունը մասնագիտական գործունեության վրա |
| 16:30-17:00 | **Դասախոսություն**<br>Հուզական այրման վաղ նշանների ճանաչում: Ինչպես բացահայտել այրման առաջին դրսևորումները սեփական անձի և թիմի անդամների շրջանում |
| 17:00-17:30 | **Դասախոսություն**<br>Սթրեսի և հուզական գերծանրաբեռնվածության կառավարում: Սթրեսի կարգավորման և հուզական ինքնավերահսկման գործնական մեթոդներ աշխատանքային միջավայրում |
| 17:30-17:45 | Ընդմիջում |
| 17:45-18:15 | **Դասախոսություն**<br>Առողջ աշխատանքային սահմանների ձևավորում: Ինչպես սահմանել և պահպանել առողջ սահմաններ՝ առանց աշխատանքի արդյունավետությունը նվազեցնելու |
| 18:15-18:45 | **Դասախոսություն**<br>Ինքնագթասրտությունը որպես արդյունավետ առաջնորդության գործիք: Ինչպես փոխարինել մշտական ինքնաքննադատությունն ու ճնշումը ինքնագթասրտությամբ և կառուցողական ինքնակառավարմամբ |
| 18:45-19:15 | **Դասախոսություն**<br>Մասնագիտական իմաստի և ներգրավվածության ամրապնդում: Ինչպես պահպանել աշխատակիցների մոտիվացիան, մասնագիտական բավարարվածությունն ու աշխատանքի նկատմամբ հետաքրքրվածությունը |
| 19:15-19:45 | **Դասախոսություն**<br>Առաջնորդի դերը հուզական այրման կանխարգելման գործում: Թիմային միջավայրի բարելավում, հոգեբանական անվտանգություն և կանխարգելիչ կառավարման ռազմավարություններ |
| 19:45-20:00 | Ամփոփում, հարց ու պատասխան և գործնական առաջարկությունների ներկայացում |

Դասավանդող՝ Մերի Սարիկյան: