



**Humanitarian
Leadership
Academy**

Zapraszamy na godzinny webinar “Wypalenie zawodowe a dbanie o siebie”, na którym poruszymy takie tematy jak:

- Wypalenie zawodowe.
- Koło wpływu a koło troski.
- Koło zasobów a koło wysiłku.
- Ćwiczenie na dobrostan - propozycja.
- Krótka sesja Q&A.

Webinar pozwoli na krótkie przyjrzenie się tematyce oraz sobie, rozpoznaniu i zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.

19.09.2024 na platformie Zoom: **10:00** w języku polskim [rejestracja](#) i **13:00** w języku ukraińskim [rejestracja](#)

Ekspertka:

Julia Walatek

Psycholog, Psychotraumatolog, Konsultant Kryzysowy, Terapeuta EMDR, Specjalista terapii układu nerwowego programem Terapii Neuroaktywnej dr S. Masgutowej, Trener Biznesu. Psychoterapeuta poznawczo-behawioralny z dialogiem motywującym, terapią zorientowaną na schematy i terapią trzeciej fali (w trakcie szkolenia).

Specjalizuje się w interwencyjnej, jak i psychotraumatologicznej pracy z dorosłymi. Do pracy z człowiekiem podchodzi holistycznie. Poradnictwo psychologiczne często łączy z pracą z ciałem. Takie podejście pozwala skuteczniej i szybciej poradzić sobie z kryzysem, dojść do równowagi. Obszary z którymi pracuje najczęściej to: PTSD, kryzysy, traumy, żałoba i przewlekła żałoba, przemoc, tortury, gwałty, lęki, napięcia, zaburzenia osobowości, zaburzenia funkcjonowania psychosomatycznego. Posiada ponad szesnastoletnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i pracy z ludźmi. W tym czasie towarzyszyła im w odkrywaniu własnego ja, rozwoju, osiągnięciu celów zawodowych i prywatnych czy poszukiwaniu drogi życiowej a także wspierała w radzeniu sobie z lękami, w sytuacjach trudnych, stresujących i kryzysowych.