



**Kuidas ära tunda kaastundeväsimust ja tööstressi ning ennetada  
läbipõlemist. UUS! VEEBIKOOLITUS!  
05.11.2021**

**Koolituse asukoht:** VEEBIKOOLITUS  
Webex Meet

**Reede, 05. november**

- 09:00 - 10:30 Tööstressi, läbipõlemise olemus ja tekkepõhjused  
*Marianne Annion, lektor*
- 10:30 - 10:45 Paus
- 10:45 - 12:15 Tööstressi negatiivsed mõjutegurid. Toimetulek tööstressiga  
*Marianne Annion, lektor*
- 12:15 - 13:00 Lõuna
- 13:00 - 14:30 Kaastundeväsimus, tekkepõhjused ja määravad tunnused  
*Marianne Annion, lektor*
- 14:30 - 14:45 Paus
- 14:45 - 16:15 Ennetamine. Stressijuhtimine. Eneseabi  
*Marianne Annion, lektor*