

Тренінг «Стрес-менеджмент для бібліотекарів»

23 квітня 2017 року для спеціалістів наукової бібліотеки ЗНТУ було проведено тренінг на тему «Стрес-менеджмент для бібліотекарів».

Щодня ми відчуваємо на собі руйнівний вплив різноманітних стресових факторів: конфлікти, постійний дефіцит часу та багато іншого. І це призводить до проблем зі здоров'ям, проблем на роботі.

Також стрес блокує досягнення основоположних цілей будь якого підприємства: його успіх, сталий розвиток, конкурентоспроможність, тому що призводить до професійного вигорання і хронічної втоми персоналу, в результаті чого результативність падає.

Секретами, як залишатися ефективними, зберігаючи при цьому своє здоров'я й працездатність, при здійсненні нової або складної для себе діяльності, ділилася Лариса Головка, провідний бібліотекар Запорізької обласної бібліотеки для юнацтва. Тренер Лариса розповіла про природу стресу, провела тестування «Ступінь професійного вигорання», наголосила, яким важливим фактором є вміння протистояти негативним впливам, особливо для тих, хто працює з людьми.

Висловлюємо сподівання, що отримані на тренінгу знання професіонали бібліотеки будуть активно впроваджувати у повсякденній роботі, і її рівень буде підвищуватися.



