

**Российское общество «Знание» провело лекцию в Управлении Росреестра по Астраханской области**

В Управлении Росреестра по Астраханской области прошла вторая в этом году лекция Российского общества "Знание". Мероприятие было посвящено вопросам профилактики профессионального выгорания.

Лектором выступила полиграфолог, графолог, клинический психолог, профайлер, соавтор книги «Лжец: отклонить», автор методики оценки компетенций по заказу Правительства Московской области, автор профориентационного тестирования, спикер инновационного-образовательного центра Техноград Юлия Елизарова.

В ходе мероприятия спикер рассказала о том, как стресс влияет на наш организм и нашу психику. Она также подчеркнула, что современный образ жизни, связанный с постоянными стрессами и переживаниями, может привести к профессиональному выгоранию. Это состояние, когда человек испытывает эмоциональное и физическое истощение, а также потерю интереса к своей работе.

Однако, как отметила спикер, профилактика профессионального выгорания возможна. Она дала несколько советов, как бороться со стрессом и сохранять свою энергию и эмоциональное равновесие.

*«Важно правильно распределять своё время, правильно питаться, заниматься спортом и находить время для отдыха»,* - пояснила **Юлия Елизарова.**

*«Лекция была очень полезной для всех сотрудников. Благодарим за интересную встречу и массу положительных эмоций»,* - комментирует заместитель руководителя Управления Росреестра по Астраханской области **Дмитрий Никулин.**

Просветительские форумы для госслужащих Российского общества «Знание» организованы по всей России. Такие мероприятия позволяют сотрудникам государственных органов повышать свои профессиональные компетенции, а также расширять кругозор в области базовых культурных, исторических, геополитических и психологических знаний.

**Материал подготовлен Управлением Росреестра по Астраханской области**

Контакты для СМИ:

Телефон: +7(8512) 51 34 70

Электронная почта: [pressd\_30@r30.rosreestr.ru](https://mail.rambler.ru/compose/)

Сайт: [https://rosreestr.gov.ru](https://rosreestr.gov.ru/)
Мы в одноклассниках: <https://ok.ru/group57442898411746>

Мы в телеграм: <https://t.me/rosreestr30>

Мы в контакте: <https://m.vk.com/rosreestr30>