**

*Пресс-релиз:*

«Обрести счастье в деятельности»

Новое занятие Открытого лектория центра «Моя карьера» посвящено тому, как «наладить отношения» с собственной работой

*Москва, 14 ноября 2019 г.*

*Работа бывает тяжелой и сложной.*

*Но за всеми трудностями есть океан энергии.*

*Деятельность – источник счастья.*

*Филипп Гузенюк*

Давайте посмотрим правде в глаза: счастье и работа не всегда идут рука об руку. Те, кто называет себя счастливым, более мотивированы, энергичны и продуктивны, чем их несчастливые коллеги. Хорошей новостью является то, что только 50% счастья зависит от генетики – остальное от вас.

Когда дело доходит до того, как сделать себя счастливым, вы должны узнать, что работает для вас. Как только вы обнаружите это, все остальное встанет на свои места. Состояние счастья не только повышает производительность, но и очень хорошо влияет на здоровье.

Итак, часто ли вы ловите себя на мысли о том, что работа забирает у вас энергию? Чувствуете, что концу дня ваши «батарейки» полностью разряжены? Задумываетесь об усилиях, затраченных впустую и никуда не ведущих? Приходилось ли вам срывать раздражение, вызванное стрессом на работе, на близких людях?

Специалисты уверены: секрет сохранения жизненного баланса – в обретении смысла. Когда вы видите суть и цель своей деятельности и понимаете, чему она служит, работа не обесточивает, а наполняет вас энергией.

На новом занятии Открытого лектория центра «Моя карьера» «Как наладить отношения с работой. Счастье в деятельности» известный бизнес-тренер с многолетним стажем, эксперт в области лидерства **Филипп Гузенюк** поможет вам обрести этот смысл. На реальных примерах он вместе с участниками разберет главные принципы осознанной и наполненной профессиональной жизни.

**Под руководством опытного ведущего вы найдете** **ответы на вопросы:**

* Как «найти себя» в деятельности?
* Где взять энергию для достижения целей?
* Как победить стресс и выгорание?
* Как сохранить жизненный баланс в условиях перегрузок?

Также вы узнаете о системной модели семи источников энергии в работе, вместе с ведущим отследите точки стресса и потери сил и проработаете пять практик, которые помогут найти радость в своей деятельности.

Если вы чувствуете, что устали от своей работы и вам нужна перезарядка, хотите избавиться от стресса и напряжения или сделать шаг навстречу работе своей мечты, приходите на занятие Открытого лектория.

**Ведущий:** **Филипп Гузенюк** – стратегический консультант, бизнес-тренер, коуч первых лиц, партнер Института коучинга Санкт-Петербурга, преподаватель бизнес-школы Сколково, автор проекта «Счастье в деятельности».

Занятие «Как наладить отношения с работой. Счастье в деятельности» пройдет **18 ноября с 19.00 до 21.00 ч.** Участие бесплатное.

[Зарегистрироваться на занятие](https://mycareermoscow.timepad.ru/event/1099253/)

**Справки и регистрация по телефону:** +7 (495) 633 6383

**Адрес проведения:** центр «Моя карьера», ул. Сергия Радонежского, д. 1, стр. 1.

Ознакомиться с полной программой тренингов вы можете на сайте www.моякарьера.москва

Давайте вместе построим карьеру вашей мечты!

*****Специальный центр занятости* ***«Моя карьера»*** *при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы – единственное городское учреждение, предоставляющее комплексные услуги в области содействия занятости населения для самых уязвимых категорий граждан в Москве и открывающее широкие возможности для профессиональной самореализации граждан предпенсионного возраста, молодежи, многодетных родителей, женщин, воспитывающих малолетних детей и соискателей с ограниченными возможностями здоровья. В Центре* ***«Моя карьера»*** *разработано более 100 уникальных тренингов и свыше 80 квалифицированных специалистов: тренеров, карьерных консультантов и психологов.*

Пресс-служба ГБУ «Моя карьера»: +7 (495) 620-26-93

www.mycareer.moscow