



# Приєднуйтесь до Тижня знань 2024!

## Програма заходів

більш детально про кожен нижче у каталозі

Понеділок  
10 червня  
8:30-16:00

Організація само- та взаємодопомоги

Спікер:  
Олександра Мороз

9:00-10:30

Магія сталі

Спікер:  
Євген Чупринов

10:30-12:00

Знайди свій голос

Спікер:  
Наталія Терещенко

13:00-14:00

Хто володіє емоціями, той володіє світом

Спікер:  
Марина Помазан

14:00-14:30

Профорієнтація для підлітків та дорослих: як вибрати професію, популярну в майбутньому

Спікер:  
Олена Шевчук

Вівторок  
11 червня  
9:00-11:00

Щастя, як побічний продукт правильно організованого життя

Спікер:  
Євгеній Пантелю

11:00-12:30

Бізнес-стратегії майбутнього: діджиталізація та кліматичні виклики

Спікер:  
Ірина Максимова

12:00-14:00

Арт-терапія «Цілісна Я»

Спікер:  
Олена Карєєва

15:00-16:00

WCM (World Class Manufacturing) – Виробництво Світового Рівня як інструмент покращення виробничого середовища

Спікер:  
Володимир Троценко

15:30-17:00

Вечір настільних ігор та мафії

Спікер:  
Вікторія Коцуба

Середа  
12 червня  
9:00-10:00

Лайфхаки в роботі з Excel, Power Point та Outlook

Спікер:  
Тетяна Попозогло

10:00-10:45

Безмежний інтернет: як і де знайти майданчики для саморозвитку?

Спікер:  
Анна Велика

10:30-12:00

Краєзнавча лекція «Віртуальний КР»

Спікер:  
Ганна Літвінчук

13:00-14:30

Управління сумнівами

Спікер:  
Євгеній Пантелю

14:30-16:00

Розвиток лідерських Soft skills

Спікер:  
Тетяна Голобородько

15:15-16:45

Як утримати внутрішній баланс у буремні часи

Спікер:  
Марія Головань

16:00-17:00

Як зрозуміти сучасне мистецтво

Спікер:  
Катерина Левченко

Четвер  
13 червня  
8:00-12:30

Екскурсія підприємством ArcelorMittal

Спікер:  
Анна Велика,  
Карина Величко

9:00-10:30

Як вижити на острові

Спікер:  
Євгеній Пантелю

11:00-12:30

Як покращити пам'ять

Спікер:  
Євгеній Пантелю

13:00-14:00

Ефективна комунікація: позитивний ефект від спілкування

Спікер:  
Марина Помазан

13:00-14:30

Як адаптуватися в новому колективі

Спікер:  
Євгеній Пантелю

14:30-15:30

Давай підемо! Кривий Ріг

Спікер:  
Юлія Глуценко

15:15-16:45

Як відчувати життя і рухатися далі

Спікер:  
Марія Головань

П'ятниця  
14 червня  
8:30-16:00

Організація само- та взаємодопомоги

Спікер:  
Тетяна Васильченко

9:30-11:00

Інформаційна гігієна

Спікер:  
Наталія Терещенко

11:00-12:00

English club

Спікер:  
Оксана, викладач

12:00-13:00

Як попіклуватися про себе та поповнити свій енергетичний ресурс

Спікер:  
Анна Шумейко

13:00-14:00

Методи як уникнути драми при спілкуванні та не стати крайнім

Спікер:  
Анна Шумейко

14:00-15:00

Я – Жінка: Шлях до себе

Спікер:  
Олена Шевчук

15:30-17:00

Вечір настільних ігор та мафії

Спікер:  
Дар'я Черненко

16:00-17:00

Фінансове мислення

Спікер:  
Юлія Кашубіна



Приєднуйтеся до Тижня знань 2024!

## Конкурси

### Найактивніший користувач онлайн-платформи AMU360 (тільки для співробітників підприємства)

**Умови:**

Протягом Тижня знань (з 10 по 14 червня) необхідно активно користуватися платформою AMU360 (посилання на платформу – [arcelormittal.360learning.com](https://arcelormittal.360learning.com)), а саме:

- ✓ Вивчати різноманітні курси
- ✓ Ставити реакції до навчальних матеріалів
- ✓ Залишати коментарі

Чим активніше Ви будете (кількість годин навчання, кількість реакцій та коментарів), тим більше шансів отримати подарунок.

Переможця буде визначено **17 червня**, з ним зв'яжеться команда з навчання та розвитку персоналу.

### Найактивніший учасник Тижня знань 2024

**Умови:**

Протягом Тижня знань необхідно приймати активну участь у заходах, а саме:

- ✓ Брати участь у наших заходах (мінімум 5) та зробити скріншот екрану під час участі в кожному з них (де буде видно назву заходу та Вас серед списку учасників)
- ✓ Заповнити анкету зворотного зв'язку, завантаживши зроблені скріншоти (буде направлена всім зареєстрованим учасникам після завершення Тижня знань)

Чим активніше Ви будете, тим більше шансів отримати подарунок.

Переможця буде визначено **21 червня**, з ним зв'яжеться команда з навчання та розвитку персоналу.



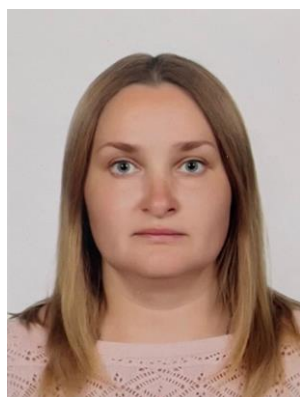


## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

10 червня



### Організація само- та взаємодопомоги

**Спікер:** Олександра Мороз, завідувачка здоровпунктами АМКР

**Час:** 8:30 – 16:00

**Формат:** Університет АМУ

**Про тренінг:**

На тренінгу розглядатимуться теоретичні основи надання першої домедичної допомоги, інформація про види травм та правила надання допомоги при кожній з них. Окрім цього, учасники тренінгу матимуть змогу відпрацювати навички надання першої домедичної допомоги на манекені-тренажері.



[Зареєструватися](#)



### Магія сталі

**Спікер:** Євген Чупринов, кандидат технічних наук, доцент кафедри металургійних технологій ДУЕТ

**Час:** 9:00 – 10:30

**Формат:** Онлайн

**Про лекцію:**

Лекція присвячена основним металургійним процесам, що відбуваються на етапах від видобування залізної руди до отримання готового металопрокату з фокусом саме на ті процеси, які є на ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг».

[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

10 червня



### Знайди свій голос

**Спікер:** Наталія Терещенко, внутрішня тренерка АМКР з командоутворення, управління конфліктами та ефективної комунікації

**Час:** 10:30 – 12:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

У фокусі майстер-класу підвищення внутрішньої впевненості, подолання тривоги при проведенні виступів. Крім цього, Ви дізнаєтеся про методи, що полегшують шлях до слухача, допомагають передати повідомлення більш чітким та більш привабливим способом.



[Зареєструватися](#)



### Хто володіє емоціями, той володіє світом

**Спікер:** Марина Помазан, внутрішня тренерка АМКР, комунікаційниця, організатор корпоративних заходів

**Час:** 13:00 – 14:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

На майстер-класі ви навчитесь контролювати і керувати своїми емоціями, екологічно висловлювати почуття так, щоб це не шкодило відносинам, а допомагало досягати взаєморозуміння. Здатність людини розуміти і керувати своїми емоціями допоможе в будіванні кар'єри, зробить поведінку більш адаптивною, а значить, легше буде досягати своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



### 10 червня



### Профорієнтація для підлітків: як обрати професію популярну в майбутньому

**Спікер:** Олена Шевчук, психологиня АМКР

**Час:** 14:00 – 14:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Як підлітку обрати сферу діяльності? Який алгоритм пошуку професії для підлітка. Де підлітку черпати знання зі сфери, яка його цікавить? Що конкретно можуть зробити батьки, аби не натиснути на підлітків, а допомогти проявити сильні сторони і з'ясувати, чим саме вони хотіли б займатися? Усе це у нашому майстер-класі з профорієнтації.

Рекомендовано для дітей, підлітків та студентів



[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



11 червня



### Щастя, як побічний продукт правильно організованого життя

**Спікер:** Євгеній Пантелю, внутрішній тренер АМКР, автор низки тренінгів з мотивації, лідерства та успіху, літератор Кривого Рогу

**Час:** 9:00 – 11:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Якось Віктор Франкл сказав: "Щастя - це побічний продукт правильно організованого життя". Чи правий він? Давайте відповімо на це запитання!



[Зареєструватися](#)



### Бізнес-стратегії майбутнього: діджиталізація та кліматичні виклики

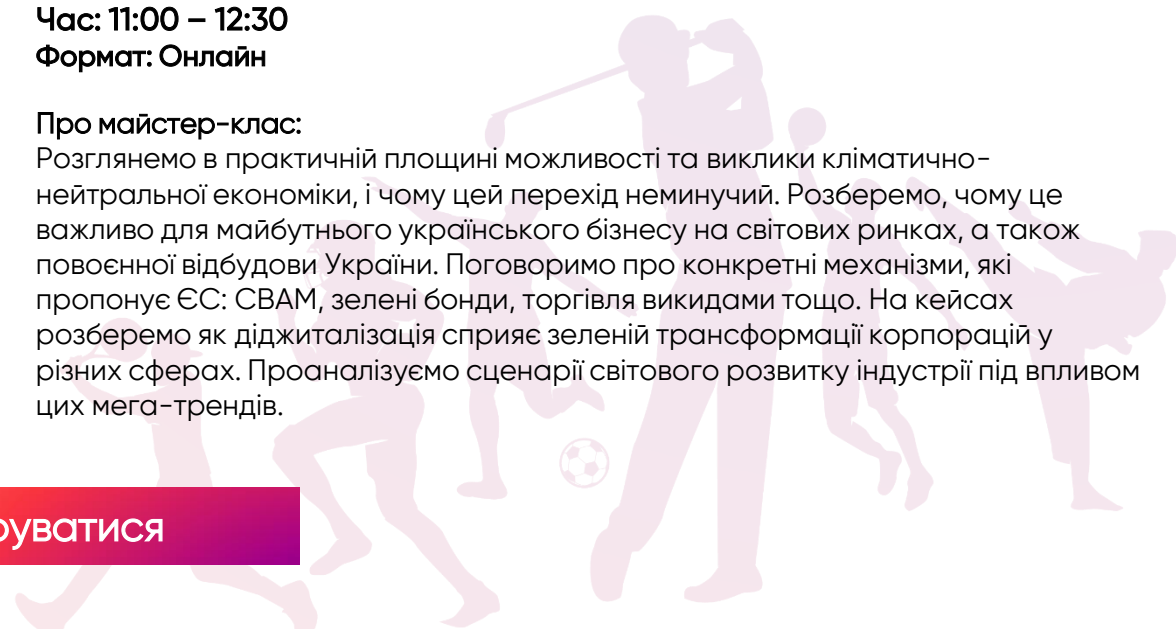
**Спікер:** Ірина Максимова, к.е.н., доцентка кафедри міжнародних відносин ДУЕТ, дослідниця цифрової-зеленої трансформації економіки

**Час:** 11:00 – 12:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Розглянемо в практичній площині можливості та виклики кліматично-нейтральної економіки, і чому цей перехід неминучий. Розберемо, чому це важливо для майбутнього українського бізнесу на світових ринках, а також повоєнної відбудови України. Поговоримо про конкретні механізми, які пропонує ЄС: СВМ, зелені бонди, торгівля викидами тощо. На кейсах розберемо як діджиталізація сприяє зеленій трансформації корпорацій у різних сферах. Проаналізуємо сценарії світового розвитку індустрії під впливом цих мега-трендів.



[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

11 червня



### WCM (World Class Manufacturing) – Виробництво Світового Рівня як інструмент покращення виробничого середовища

**Спікер:** Троценко Володимир, менеджер проектів служби міжнародних та корпоративних проектів, експерт колони WCM "Розгорнення витрат"

**Час:** 15:00 – 16:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Виробництво світового рівня – історія походження, старт на АМКР, напрямки поліпшення робочого середовища та основні принципи.



[Зареєструватися](#)



### Арт-терапія "Цілісна Я"

**Спікер:** Олена Карєєва, арт-терапевтка, фахівчиня з жіночих практик, ведуча трансформаційних ігор, коуч, психологиня простору для жінок «Вільна»

**Час:** 12:00 – 14:00

**Формат:** Онлайн (бажано мати при собі 4-5 аркушів А4, чорний маркер або фломастер, що не розтікається, кольорові олівці)

**Про майстер-клас:**

За допомогою спеціальної техніки нейрографіки, яка впливає на підсвідомі процеси, ми намалюємо образ себе ЦІЛІСНОЇ. В процесі малювання ми відшукаємо свої найкращі якості, дамо їм місце та можливість проявляти їх назовні. Побачимо, чи поважаємо і любимо себе. Приймемо свої недоліки і знайдемо в них плюси. Активуємо віру в себе, вміння підтримувати себе у важкі хвилини, хвалити себе, тощо. В результаті роботи ви відчуєте себе оновленою та гармонійною, а сам малюнок надаватиме вам натхнення ще довгий час.

Рекомендовано для жінок

[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

11 червня



### Вечір настільних ігор та мафії

**Спікер:** Вікторія Коцуба, в.о. менеджера з розвитку молодіжних проєктів АМКР

**Час:** 15:30 – 17:00

**Формат:** Університет АМУ

**Про майстер-клас:**

Ігри – класний інструмент відпрацювання навичок комунікації, прийняття рішень та роботи в команді.

На нашому вечорі буде можливість пограти та розвивати soft-skills у:

- мафію
- монополію
- варіацію дікс

Та інші вже знайомі та нові ігри. Приходьте з друзями чи сім'єю, буде цікаво.



[Зареєструватися](#)







## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

12 червня



### Лайфхаки в роботі з Excel, Power Point

**Спікер:** Тетяна Попозогло, фахівчиня з розвитку персоналу АМКР

**Час:** 9:00 – 10:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Ми всі знайомі з такими програмами як Excel та Power Point, але скільки можливостей вони приховують навіть не здогадуємося. Якщо Ви хочете навчитися оптимізувати свій час на обробку даних і створювати читабельні та привабливі презентації, тоді завітайте на наш майстер-клас.



[Зареєструватися](#)



### Безмежний інтернет: як і де знайти майданчики для саморозвитку?

**Спікер:** Анна Велика, менеджерка з підбору персоналу АМКР, кураторка проекту «3D дільниця»

**Час:** 10:00 – 10:45

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

У мережі існує значна кількість платформ, де можна отримати освіту та розширити свій кругозір абсолютно безкоштовно, не виходячи з дому. На вебінарі ми дослідимо різноманітні платформи, де доступні різні курси та лекції. Деякі цікаво просто послухати ввечері за чашкою чаю, а за допомогою інших можна отримати нові знання або вивчити нову мову.

[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



### 12 червня



#### Краєзнавча лекція "Віртуальний КР"

**Спікер:** Ганна Літвінчук, начальниця відділу розвитку туризму КП «Інститут розвитку міста Кривого Рогу», гідеса, краєзнавиця, членкиня Всеукраїнської асоціації гідів (ВАГ)

**Час:** 10:30 – 12:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Чи добре ви знаєте Кривий Ріг? Його природу, історію, сучасність? Наш спікер розвінчає популярні міфи та стереотипи про Кривий Ріг, розкаже цікаві історії про місто, його багату спадщину. Ви дізнаєтесь про унікальні туристичні локації, які варто відвідати, і побачите наше місто з нової, несподіваної сторони.



[Зареєструватися](#)



#### Управління сумнівами

**Спікер:** Євгеній Пантелю, внутрішній тренер АМКР, автор низки тренінгів з мотивації, лідерства та успіху, літератор Кривого Рогу

**Час:** 13:00 – 14:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Ви маєте сумніви? А хто сказав, що це погано. Що таке сумнів та чи корисно мати сумнів? Давайте розбиратися!

[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



12 червня



### Практичний тренінг “Розвиток лідерських Soft skills”

**Спікер:** Тетяна Голобородько, кандидатка економічних наук, доцентка, доцентка кафедри обліку, оподаткування, публічного управління та адміністрування КНУ

**Час:** 14:30 – 16:00

**Формат:** Онлайн

**Про тренінг:**

Динамічний тренінг з інтерактивними вправами допоможе розкрити та розвинути лідерські навички, зокрема: комунікативні та ораторські (вміння слухати та розуміти співрозмовників, ефективно та переконливо висловлювати свої думки), роботу в команді (вміння домовлятися та досягати спільних цілей), а також критичне та креативне мислення.

Кількість учасників обмежена – до 16 осіб

[Зареєструватися](#)



### Як утримати внутрішній баланс у буремні часи

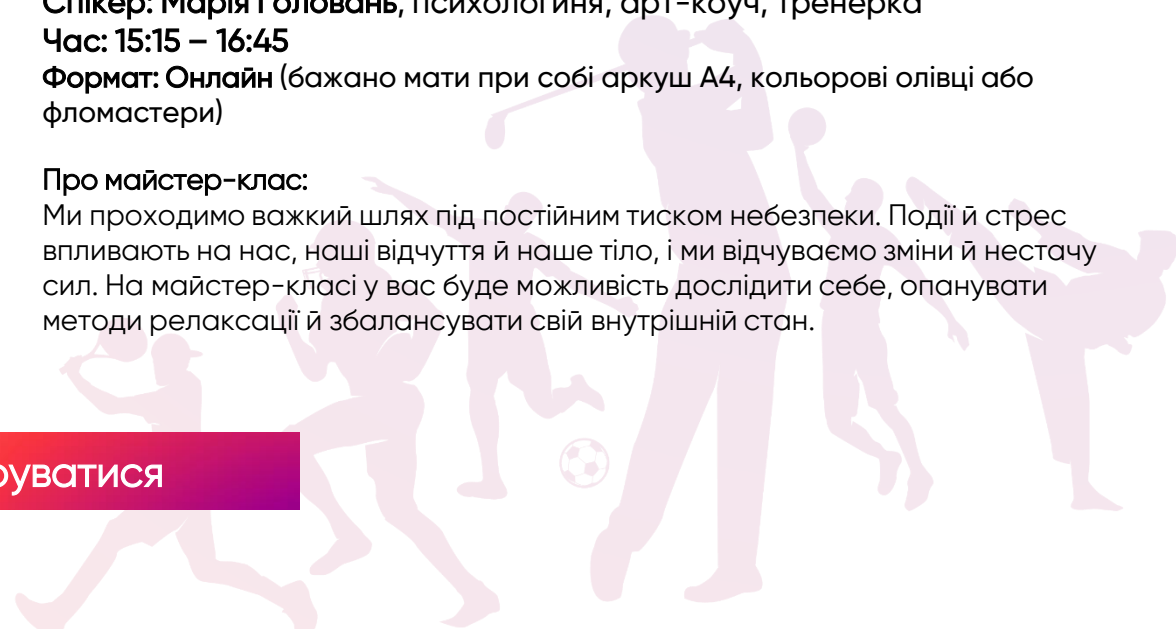
**Спікер:** Марія Головань, психологиня, арт-коуч, тренерка

**Час:** 15:15 – 16:45

**Формат:** Онлайн (бажано мати при собі аркуш А4, кольорові олівці або фломастери)

**Про майстер-клас:**

Ми проходимо важкий шлях під постійним тиском небезпеки. Події й стрес впливають на нас, наші відчуття й наше тіло, і ми відчуваємо зміни й нестачу сил. На майстер-класі у вас буде можливість дослідити себе, опанувати методи релаксації й збалансувати свій внутрішній стан.



[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



12 червня



### Як зрозуміти сучасне мистецтво

**Спікер:** Катерина Левченко, засновниця Криворізького Центру Сучасної культури, мистецтвознавиця

**Час:** 16:00 – 17:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Цей вебінар присвячений розкриттю основних тенденцій та напрямків сучасного мистецтва. Учасники дізнаються, як розуміти і аналізувати сучасні художні твори, а також отримають корисні поради щодо відвідування виставок та взаємодії з мистецтвом у повсякденному житті. Катерина Левченко поділиться своїм досвідом і знаннями, щоб допомогти слухачам краще орієнтуватися у світі сучасного мистецтва.



[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

### 13 червня



#### Екскурсія підприємством «АрселорМіттал Кривий Ріг»

**Спікер: Анна Велика**, менеджерка з підбору персоналу АМКР, кураторка проекту «3D дільниця» та **Карина Величко**, фахівчиня з підбору персоналу

**Час: 8:00 – 12:30**

**Формат: Збори в музеї АМКР**

Про екскурсію:

Екскурсія – це чудова можливість ознайомитися з процесом виробництва АрселорМіттал Кривий Ріг, розширити кругозір, дізнатися про професії в гірничо-металургійній галузі, а також отримати відповіді на всі питання від виробничників.

Тільки для співробітників АМКР,  
кількість місць обмежена – 25 осіб



[Зареєструватися](#)



#### Як вижити на острові

**Спікер: Євгеній Пантелю**, внутрішній тренер АМКР, автор низки тренінгів з мотивації, лідерства та успіху, літератор Кривого Рогу

**Час: 9:00 – 10:30**

**Формат: Онлайн**

Про майстер-клас:

Уявіть собі, що ви потрапили на безлюдний острів. Він може бути населений вайовничими племенами, жажливими тваринами, там може бути води. Як вижити на такому острові?

[Рекомендовано для дітей, підлітків та студентів](#)

[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

13 червня



### Як покращити пам'ять

**Спікер:** Євгеній Пантелю, внутрішній тренер АМКР, автор низки тренінгів з мотивації, лідерства та успіху, літератор Кривого Рогу

**Час:** 11:00 – 12:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Пам'ять – ресурс, перебільшити значення, якого для людини просто неможливо. Це ключ не лише до успіху, а й до довголіття. А ще до насиченого враженнями життя.



[Зареєструватися](#)



### Як адаптуватися в новому колективі

**Спікер:** Євгеній Пантелю, внутрішній тренер АМКР, автор низки тренінгів з мотивації, лідерства та успіху, літератор Кривого Рогу

**Час:** 13:00 – 14:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Новий колектив, знайомства, нові друзі. Чому ж іноді не так гладко проходить адаптація у новому колективі, і що зробити, щоб вона пройшла швидко та з користю для вас. А головне, насолоду!

[Рекомендовано для дітей, підлітків та студентів](#)

[Зареєструватися](#)





## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



13 червня



### Ефективна комунікація: позитивний ефект від спілкування

**Спікер:** Марина Помазан, внутрішня тренерка АМКР, комунікаційниця, організатор корпоративних заходів

**Час:** 13:00 – 14:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Сучасна людина прагне бути успішною скрізь – і на роботі, і в особистому житті. Кар'єра, сім'я, друзі – все це складники життя, а ефективна комунікація дозволяє налагодити всі сфери і дійти максимальної згоди. Кожен має прагнути покращити свої соціальні навички. На майстер-класі я розповім вам про правила ефективної комунікації, як досягати позитивного ефекту від спілкування, а також дам прості прийоми для покращення взаєморозуміння.



[Зареєструватися](#)



### Як відчутти життя і рухатися далі

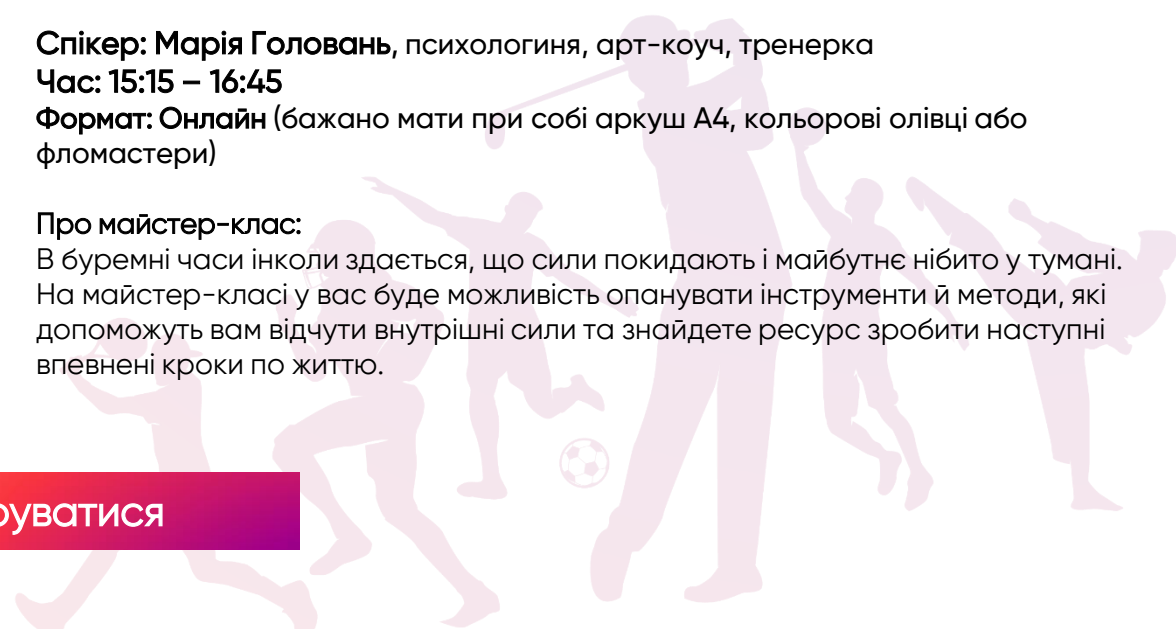
**Спікер:** Марія Головань, психологиня, арт-коуч, тренерка

**Час:** 15:15 – 16:45

**Формат:** Онлайн (бажано мати при собі аркуш А4, кольорові олівці або фломастери)

**Про майстер-клас:**

В буремні часи інколи здається, що сили покидають і майбутнє нібито у тумані. На майстер-класі у вас буде можливість опанувати інструменти й методи, які допоможуть вам відчутти внутрішні сили та знайдете ресурс зробити наступні впевнені кроки по життю.



[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня



13 червня



### Давай підемо! Кривий Ріг

**Спікер:** Юлія Глущенко, засновниця телеграм-каналу «Давай підемо! Кривий Ріг», коучиня, маркетологиня

**Час:** 14:30 – 15:30

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Ти маєш активну життєву позицію і допитливий розум? Цікавишся активним життям міста, заходами та подіями і охоче відвідуєш та підтримуєш активності? Тоді Вам точно сюди. Дізнайтеся особливості активного та культурного життя нашого міста, відвідавши майстер-клас засновниці проекту «Давай підемо! Кривий Ріг».



[Зареєструватися](#)







## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

14 червня

### Організація само- та взаємодопомоги



**Спікер:** Тетяна Васильченко, начальниця служби здоров'я АМКР  
**Час:** 8:30 – 16:00  
**Формат:** Університет АМУ


**Про тренінг:**

На тренінгу розглядатимуться теоретичні основи надання першої домедичної допомоги, інформація про види травм та правила надання допомоги при кожній з них. Окрім цього, учасники тренінгу матимуть змогу відпрацювати навички надання першої домедичної допомоги на манекені-тренажері.



[Зареєструватися](#)

### Інформаційна гігієна



**Спікер:** Наталія Терещенко, внутрішня тренерка АМКР з командоутворення, управління конфліктами та ефективної комунікації  
**Час:** 09:30 – 11:00  
**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Що таке інформаційні віруси і як їх розпізнавати? Як захистити себе, дітей і близьких від індустрії вірусмейкерів? Простою мовою з наочними кейсами поговоримо, як інформаційне поле трансформує нас, змінює наші думки, поведінку і життя.



[Зареєструватися](#)

## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

14 червня



### English club

**Спікер:** Оксана, викладачка компанії DS School

**Час:** 11:00 – 12:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Знання англійської гарантовано, так само як і неймовірний заряд енергії, бадьорості після заняття, що створює ефект розвиваючого відпочинку! На нашому граматичному клубі ми розберемо з вами теми There is/there are, Prepositions of Place.

  
[Зареєструватися](#)

### Як піклуватися про себе та поповнити свій енергетичний ресурс

**Спікер:** Анна Шумейко, внутрішня тренерка АМКР з особистісного розвитку, авторка та коуч тренінгів із саморозвитку, психологиня за освітою

**Час:** 12:00 – 13:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Сучасне життя диктує: будь вище, сильніше, швидше, а відпочинок – згаслий час. Але так завжди бути не може. Ресурси людини вичерпуються, натомість приходить втома, емоційне вигорання і не бажання взагалі щось робити. Як про себе піклуватись, як вчасно помічати сигнали організму та знаходити ресурс – саме про це на майстр класі. Навчимося техніці емоційної стабілізації через дихання. Проаналізуємо та виявимо для себе, як простір житла в якому ми знаходимося впливає на наше емоційне та фізичне самопочуття.

[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

### 14 червня



#### Методи як уникнути драми при спілкуванні та не стати крайнім

**Спікер:** Анна Шумейко, внутрішня тренерка АМКР з особистісного розвитку, авторка та коуч тренінгів із саморозвитку, психологиня за освітою

**Час:** 13:00 – 14:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Що робити, коли ви дізналися про щось, про що не мали знати? Або якщо не хочете брати участі в обговоренні чуток й тим паче поширювати їх, але вам важливо зберегти доброзичливі відносини з колегами? За якими маркерами ми зчитуємо інформацію з оточуючих? Вербальна та невербальна інформація – це про що? Як не втрапити в созалежні відносини або не наступати на одні і ті ж граблі у відносинах? Про все це на майстер класі – гайда зі мною..))



[Зареєструватися](#)



#### Я – Жінка: Шлях до себе

**Спікер:** Олена Шевчук, психологиня АМКР

**Час:** 14:00 – 15:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Ресурсний стан жінки – як підтримувати і від чого він залежить. Впевненість в собі – в чому полягає і як її формувати. Актуальність психосоматики під час війни. І головне питання: «Як знайти шлях до себе?».

[Рекомендовано для жінок](#)

[Зареєструватися](#)



## ТИЖДЕНЬ ЗНАНЬ 2024

Запалюйте досконалість  
Будьте олімпійцем у навчанні

10 червня – 14 червня

### 14 червня



#### Вечір настільних ігор та мафії

**Спікер:** Дар'я Черненко, фахівчиня з розвитку молодіжних проєктів АМКР

**Час:** 15:30 – 17:00

**Формат:** Університет АМУ

**Про майстер-клас:**

Настільні ігри – це не тільки розвага, але й можливість розвивати командний дух, комунікацію та стратегічне мислення. В рамках нашого вечору ми зможемо розвинути нові навички за допомогою таких ігор, як:

🎲 Бункер

🎲 Code names

🎲 Мафія

Та інші класні командні ігри 😊 Приєднуйтеся до нашого вечора настільних ігор і проведіть час з користю та задоволенням!



[Зареєструватися](#)



#### Фінансове мислення: психологічні особливості та фінансові звички

**Спікер:** Юлія Кашубіна, кандидатка економічних наук, в.о. декана факультету економіки та управління бізнесом КНУ, практична психологиня

**Час:** 16:00 – 17:00

**Формат:** Онлайн

**Про майстер-клас:**

Поговоримо про:

- Індивідуальні психологічні особливості фінансового мислення
- Обмежуючі переконання в сфері відносин з грошима
- Фінансові звички для формування фінансової свободи
- Грошовий квадрант Роберта Кіосакі

[Зареєструватися](#)