

## Онлайн мероприятия

ВКонтакте: Центр занятости населения Мурманской области

[https://vk.com/czn\\_murman](https://vk.com/czn_murman)

Время	Мероприятие
10.00	<b>Вебинар «Уходить нельзя оставаться. Как искать новую работу, не увольняясь с текущей?»</b> Рекомендации эксперта по стратегии поиска идеальной работы.
11.00	<b>Мастер-класс «Антистресс. Техники и упражнения снятия психологического напряжения перед собеседованием»</b> Практические приемы саморегуляции перед собеседованием, которые помогут чувствовать себя уверенно и произвести наилучшее впечатление на работодателя.
12.00	<b>Вебинар «Сколько стоит мой труд? Как общаться о зарплате»</b> Вопрос о размере желаемой заработной платы вызывает тревогу? Как обсуждать размер заработной платы, чтобы не продешевить и не переоценить свои навыки? Мы расскажем об этом на вебинаре.
14.00	<b>Мастер- класс по эмоциональной разгрузке «Профилактика профессионального выгорания»</b> Если вы сталкивались с проблемой эмоционального выгорания, то этот мастер-класс для вас. Мы научим вас справляться с этим состоянием и всегда оставаться продуктивными на работе.
15.00	<b>Лекция «Сопроводительное письмо. Как привлечь внимание HR»</b> Как заинтересовать HR-специалиста своей кандидатурой? Что писать в сопроводительном письме? Или, может быть, лучше обойтись без него? Ответы на эти и другие вопросы вы найдёте в ходе онлайн-лекции.