

Газпромбанк запустил еженедельный подкаст «Не планерка» о работе как важной части нашей жизни. Ведущими стали практикующий психолог, тренер эмоционального интеллекта Елена Мицкевич и человек с полной трудовой книжкой, работавший в найме и на себя, Никита Алфимов. Каждый раз приглашенный гость из числа врачей, ученых, коучей и сотрудников разных департаментов Газпромбанка будет давать третье мнение по обсуждаемой теме.

В первом эпизоде ведущие поговорили с клиническим психологом, автором книги «Так можно: не выгореть, помогая другим» Ольгой Сориной о том, что на самом деле заставляет нас перерабатывать, как трудовоголизм стал социально одобряемой зависимостью, чем помочь себе на разных стадиях выгорания и почему его нужно лечить.