

# Конспект психологічної сесії

Дата: 17.09.2025 | Клієнт: Іван Петренко

## Основні теми

- Постійна тривога через роботу
- Великий обсяг задач і терміни їх виконання
- Необхідність управління часом

## Ключові інсайти

- Тривога викликана великим обсягом роботи та термінами
- Клієнт відчуває нестачу часу
- Необхідність розробки ефективного плану управління часом

## План дій

- **Визначення пріоритетів:** встановлення важливості задач відносно термінів їх виконання
- **Розробка плану дня:** планування часу відповідно до пріоритетів
- **Встановлення перерв:** короткі перерви для відпочинку та зменшення рівня стресу
- **Використання технік релаксації:** методики релаксації для зниження рівня тривоги
- **Аналіз ефективності:** перегляд та корекція плану відповідно до ефективності.

by Maiia Kondruk