



Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания «Мое эмоциональное благополучие» сотрудников КГБУ СО «КЦСОН «Краснотуранский»

Аннотация

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации сотрудников осуществляется постоянно. Поскольку в учреждении несколько структурных подразделений, направления работы которых, как и категории получателей социальных услуг, различны, то методы работы, меры и мероприятия по профилактике синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации сотрудников объединены программой «Мое эмоциональное благополучие» (далее – Программа).

Социальные услуги в учреждении оказывают специалисты по социальной работе, психологи, социальные работники, специалисты по работе с семьями и детьми, инструкторы по физической культуре и трудовой терапии, специалист по социальной реабилитации инвалидов, социальные педагоги, музыкальный руководитель и культорганизаторы, помощники по уходу и т.д. Все они в большей или меньшей степени подвергаются опасности эмоционального выгорания и профессиональной деформации личности и именно по этой причине являются *целевой группой* Программы.

Цель и задачи Программы

Цель: формирование и развитие профессиональной компетентности сотрудников через развитие эмоциональной устойчивости и профилактика профессионального выгорания.

Задачи:

- развитие информационно-теоретической компетентности;
- обучение психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развитие мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- создание условий для сохранения в коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности.

Срок реализации Программы: 2025-2026 годы

Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 1-1,5 академических часа. Наполняемость группы составляет 6-12 человек. В плане каждого занятия предусмотрены:

- вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения;

- основная часть, которая занимает большую часть времени и посвящена отработке навыков;
- заключительная часть включает рефлексию, домашние задания

Реализаторы программы; психологи, педагог-психолог

Структура Программы: Программа состоит из 3 блоков:

1 блок «Диагностический» («на входе» и «на выходе»). Используемые методики:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
2. Опросник выявления эмоционального выгорания MBI К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Водопьяновой Н. Е.).
3. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора
4. Проективная методика «Цветок»
5. Метод наблюдения и т.д.

2 блок «Коррекционный». Включает в себя консультирование, проведение занятий с элементами тренинга, тренинги по обучению копинг-стратегиям и техникам ассертивного поведения, технологий арт-терапии, библиотерапии, музыкотерапии, телесно-ориентированной терапии – релаксационные упражнения («Театр прикосновений»), дыхательные техники, непсихологические методы и формы работы (экскурсии, досуговые мероприятия, технология «Наставничество», и т.д.)

3 блок «Просветительский». Включает в себя информационно-разъяснительную работу, составление памяток, буклетов по проблеме СЭВ, методам совладающего и ассертивного поведения

Тематическое планирование мероприятий на 2025-2026 годы

Название мероприятия	Срок проведения	Категория сотрудников	Место проведения	Отв-й исполнитель
Тестирование (по Бойко В.В.)	Январь	Все категории	Структурные подразделения	Психологи
Семинар практикум с элементами тренинга «Мое психологическое здоровье»: причины, виды, коррекция и профилактика. Методы саморегуляции	Февраль	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей Социальные работники	Отделение по работе с семьей и детьми Отделение социальной помощи на дому	Психологи
Составление рекомендаций «Поведение в	В течение года	Все категории	Структурные подразделения	Психологи

конflikте», «Общение с «токсичными» людьми и т.д.				
Консультирование сотрудников с выраженными симптомами СЭВ	В течение года	Все категории	Структурные подразделения	Психологи
Тренинг «Тайм-менеджмент»/ «Копинг-стратегии	Март	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей	Отделение по работе с семьей и детьми	Психолог, педагог-психолог
День здоровья в АНО «Русич» Лекция «Нормативные и ненормативные кризисы»/ «Приемы совладающего поведения»	07.04.2025 Апрель	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей и детей с ОВ Социальные работники	Отделение по работе с семьей и детьми Отделение социальной помощи на дому	Культорганизатор, инструктор по АД, инструктор по ФК Психолог, педагог-психолог
Психологическая гостиная «Подводные камни» профессии»/ формирование профессионально важных качеств личности как средство профилактики СЭВ	Май Май	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей и детей с ОВ Социальные работники	Отделение по работе с семьей и детьми Отделение социальной помощи на дому	Педагог-психолог Психолог
Семинар-практикум «Конфликты»/навыки асертивного поведения	Июнь	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей и детей с ОВ Социальные работники	Отделение по работе с семьей и детьми Отделение социальной помощи на дому	Педагог-психолог Психолог
Интуитивное рисование/песочная терапия	Июль	Все категории	Актный зал учреждения	Инструктор по труду
Арт-	Август	Все категории	Актный зал	Психолог

терапия/куклотерапия/ мандалотерапия			учреждения	
Библиотерапия. Литература о дистрессе. Техники «Я – родник», «Я – пень спиленного дерева»/ «Колесо жизненного баланса» и т.д.	Сентябрь	Все категории	Актный зал учреждения	Психолог
Семинар-практикум «Психологическое айкидо» на рабочем месте/ «Бережная коммуникация в социуме как источник эмоционального благополучия	Октябрь	Специалисты по работе с семьями и детьми, а также с детьми, оставшимися без попечения родителей и детей с ОВ Социальные работники	Отделение по работе с семьей и детьми Отделение социальной помощи на дому	Педагог- психолог Психолог
Мини-лекция «Мой дом – моя крепость»/ «Семья как источник радости и травмы?»	Ноябрь	Все категории	Актный зал учреждения	Психолог
Подведение итогов программы: - тестирование (по Бойко В.В.); - рефлексия; - «Елка пожеланий»	Декабрь	Все категории	Актный зал учреждения	Психолог