Министерство развития Мурманской области

ГОАУСОН «Полярнозоринский КЦСОН»

Отделение срочной социальной помощи

**Программа**

социально-психологического тренинга для сотрудников социальной сферы

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

*Срок реализации программы: 24 месяца*

*Автор: психолог Берназ К.Г.*

**Актуальность.**

Опасность синдрома эмоционального (профессионального) выгорания в том, что его жертвой может стать представитель любой профессии. В результате ответственной и напряженной работы, монотонности, давления руководителя, взаимодействия с людьми, когда существует необходимость проявлять различные эмоции, порой несовпадающие с внутренним эмоциональным состоянием - происходит накопление отрицательных эмоций, и без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них может возникать синдром эмоционального выгорания.

Данный синдром – это состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса, который в большинстве случаев вызван работой.

На последних стадиях проявления, синдром эмоционального выгорания ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, вызывая появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что, в конечном счете, сказывается на работоспособности человека, приводя к снижению продуктивной деятельности. Также может способствовать проявлению таких негативных черт личности как высокий уровень тревожности, агрессивность, эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка, неудовлетворенность собой, фрустрированность.

**Цель программы**: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья сотрудников через овладение ими способов психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи:**

1. познакомить сотрудников с понятием «синдром эмоционального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
2. предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации психоэмоционального состояния;
3. сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;
4. создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
5. развить личные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

**Целевая группа:**

1 группа – социальные работники отделения социального обслуживания на дому, в количестве от 15 до 19 человек;

2 группа – сотрудники ГОАУСОН «Полярнозоринский КЦСОН» - от 12 до 15 человек.

**Форма проведения тренинга**: полукруг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнений в подгруппах.

**Ожидаемые результаты:** приобретение сотрудниками навыков саморегуляции эмоционального состояния и позитивного самоотношения; повышение уровня работоспособности, сплочение коллектива, улучшение коммуникативных способностей, развитие толерантности и эмпатии.

**Структура и краткое содержание:** программа состоит из 8 занятий, каждое из которых проводится 1 раз в квартал. Занятие включает в себя разминку, основную часть и завершение. Продолжительность каждого занятия 60 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цель занятия** |
| 1 | Занятие №1  Тема: «Сегодня мы снова дети» | Создание доверительной атмосферы, раскрепощение участников, повышение эмоционального фона. |
| 2 | Занятие №2  Тема: «Человек-оптимист» | Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции эмоционального состояния. Создание доверительных отношений между участниками тренинга |
| 3 | Занятие №3  Тема: «Рабочий позитив» | Создание доверительной атмосферы в группе, сплочение коллектива, осознание позитивных моментов своей рабочей деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов в работе. |
| 4 | Занятие №4  Тема: «Познай себя» | Самоизучение своих личностных качеств. отработка умений анализировать свои чувства и действия, Развитие адекватной самооценки |
| 5 | Занятие №5  Тема: «В мире людей» | Выработка адекватной оценки по отношению к окружающим. Развитие толерантности и уважения к окружающим людям, доверия к ним, нахождение положительных сторон личности окружающих людей. |
| 6 | Занятие №6  Тема: «Радуга жизни» | Развитие навыков управления эмоциональным состоянием. Работа с негативными эмоциями. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях. Выработка собственной стратегии поведения |
| 7 | Занятие №7  Тема: «Общее дело» | Создание благоприятного психологического климата в группе, отработка навыков группового взаимодействия и общения в группе. Повышение доверия участников друг к другу, содействие сплоченности группы. |
| 8 | Занятие№ 8  Тема: «Разрушая барьеры» | Развитие коммуникативных навыков, приобретение навыков узнавания эмоций по внешним сигналам от партнёров и понимание эмоционального состояния партнёра, а также грамотного эмоционального реагирования. Освоение умений общения в группе |