

## **Программа тренинга «Профилактика профессионального выгорания»**

**Цель тренинга:** снижение факторов, способствующих профессиональному выгоранию специалистов; формирование профессиональных компетенций специалистов в преодолении ими профессионального выгорания; снижение факторов, способствующих профессиональному выгоранию специалистов

### **Задачи тренинга:**

- сформировать безопасную и комфортную атмосферу для работы в группе;
- выявить уровень профессионального выгорания специалистов;
- содействовать повышению профессиональной компетентности в работе со сложными случаями;
- сформировать представление участников тренинга об источниках, признаках и способах преодоления профессионального выгорания;
- содействовать в преодолении участниками эмоционального состояния, возникающего в ходе практической работы, которое может привести к ситуации профессионального выгорания;
- содействовать гармонизации эмоционального состояния участников тренинга, снижению уровня тревожности;
- формировать навыки регуляции собственного эмоционального состояния, возникающего в ходе практической работы;
- развивать навыки эффективной коммуникации специалистов с получателями социальных услуг, в том числе с немотивированными клиентами;
- развивать навыки формирования мотивации клиента на изменение собственной ситуации;
- содействовать снятию эмоционального напряжения участников тренинга;
- научить способам снятия эмоционального напряжения, сохранению профессиональной позиции участников.

**Категория слушателей:** руководители и специалисты, имеющие практику работы с семьями и детьми.

### **Условия формирования группы:**

- количество участников - не более 15 человек;
- группа формируется с добровольного согласия слушателей.

**Срок обучения по программе:** 18 часов.

**Форма обучения:** очная, 6 часов в день.

**Длительность обучения:** 3 месяца – 3 занятия, 1 занятие в месяц.

**Виды учебной деятельности:** мини-лекции, дискуссии, тренинг, ролевые игры, интерактивные упражнения, работа в группах.

### Материально-технические условия:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Кабинет	Тренинг	Флипчарт, столы, стулья согласно количеству обучающихся с возможностью свободного передвижения столов и стульев.  Методический инструментарий - раздаточный материал «Рабочая тетрадь участника тренинга «Профилактика профессионального выгорания».

### Преподаватели тренинга:

*Федченко Оксана Владимировна* - преподаватель, супервизор, тренер по обучению ведущих восстановительных программ (медиаторов), разработчик методических пособий, технологий работы с семьями и детьми.

*Иванова Светлана Вадимировна* - практический психолог, сертифицированный медиатор (конфликтолог), действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги России, бизнес – тренер, ведущий психологических групп.

## ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

### 1 ЗАНЯТИЕ

Содержание работы
Знакомство участников. Цели и задачи тренинга, правила работы, регламент
Тестирование «Опросник на профессиональное выгорание МВІ» (авторы: К.Маслач, С.Джексон) Цель: измерение степени выгорания в профессиях «человек-человек»
Формирование группы. Интерактивные упражнения, направленные на сплочение группы, формирование безопасной, комфортной атмосферы, снятия эмоционального и мышечного напряжения
Упражнение «Ассоциации».

<p>Мини-лекция «Эмоциональное выгорание, причины, признаки, способы профилактики».</p> <p>Дискуссия «Эмоциональное выгорание».</p> <p>Цель: формирование у участников единого представления о понятии «профессиональное выгорание, его причинах, признаках и способах преодоления и профилактики»</p>
<p>Работа в малых группах, направленная на выявление у каждого из участников факторов, приводящих к ситуации профессионального выгорания.</p> <p>Упражнения, направленные на коррекцию эмоционального состояния участников</p>
<p>Упражнение «Регуляция собственного эмоционального состояния».</p> <p>Цель: тренировка навыков регуляции собственного эмоционального состояния</p>
<p>Упражнения «Лед и пламень», «Звуки».</p> <p>Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения</p>
<p>Техника символ-драма «Мотив «Цветок».</p> <p>Цель: коррекция эмоционального состояния</p>
<p>Мини-лекция «Профессиональные компетенции, необходимые в работе с клиентами, находящимися в трудной жизненной ситуации».</p> <p>Упражнения, направленные на отработку специалистами практических навыков коммуникации с клиентами в трудной жизненной ситуации</p>
<p>Упражнения с использованием техник арт-терапии «Мои мечты».</p> <p>Цель: регуляция эмоционального состояния, вербализация вариантов коррекции эмоционального состояния собственными силами</p>
<p>Упражнение «Комплименты».</p> <p>Цель: содействие в повышении самооценки, настроения</p>
<p>Завершение работы. Обратная связь участников тренинга. Индивидуальное консультирование</p>

## 2 ЗАНЯТИЕ

<b>Содержание работы</b>
<p>Знакомство участников.</p> <p>Цели и задачи тренинга, правила работы, регламент</p>
<p>Интерактивные упражнения, направленные на формирование безопасной,</p>

комфортной атмосферы
<p>Интерактивные упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения:</p> <p>Упражнение «Броуновское движение»;</p> <p>Упражнение «Отообрази настроение»;</p> <p>Упражнение «Самомассаж»</p>
<p>Упражнения, направленные на формирование профессиональной, нейтральной позиции специалистов по отношению к получателям услуг.</p> <p>Упражнение «Бараны», упражнение «Удержание контакта»</p>
<p>Упражнения, направленные на развитие навыков эффективной коммуникации с получателями социальных услуг (работа с эмоциональным состоянием клиента).</p> <p>Упражнение «Концентрация внимания на состоянии клиента».</p> <p>Отработка навыков в малых группах: пассивного слушания; активного слушания, отражения чувств, резюмирования</p>
<p>Упражнения, направленные на регуляцию эмоционального состояния специалистов.</p> <p>Ролевая игра «Неожиданный клиент».</p> <p>Освоение навыка регуляции собственного эмоционального состояния в упражнении «Чувства, которые переживает специалист в ходе работы с клиентом и методика работы с собственными чувствами»</p>
<p>Анализ сложных случаев в работе специалистов.</p> <p>Супервизия методом баллинтовской группы с использованием ассоциативных карт</p> <p>Задачи супервизии: формирование навыков анализа семейной ситуации; регуляции собственных эмоций и переживаний; анализа причин детского и семейного неблагополучия; определения методов работы, адекватных выявленным проблемам</p>
<p>Упражнение с использованием техник арт-терапии «Мой портрет в лучах солнца»</p>
<p>Завершение работы. Обратная связь участников тренинга. Индивидуальное консультирование</p>

### 3 ЗАНЯТИЕ

<b>Содержание работы</b>
<p>Знакомство участников.</p> <p>Цели и задачи тренинга, правила работы, регламент</p>

<p>Интерактивные упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование доверительных и поддерживающих отношений в коллективе</p>
<p>Освоение техник эффективной коммуникации с получателями социальных услуг (работа с чувствами, перефразирование, резюмирование)</p>
<p>Упражнение «Красный карандаш». Упражнение «Работа с эмоциональным состоянием клиента». Цель: формирование навыков эффективной коммуникации, регуляция эмоционального состояния участников</p>
<p>Упражнения, направленные на развитие навыков мотивации клиента, на изменение собственной ситуации (формирование ответственной позиции клиента). Упражнение в малых группах «Работа со случаем»</p>
<p>Упражнения, направленные на регуляцию эмоционального состояния специалистов. Упражнение «Дайте слово подсознанию»</p>
<p>Упражнения, направленные на развитие умения специалистов анализировать структуру семей, находящихся на обслуживании, более эффективно планировать и проводить работу с ними. Упражнение «Семейная скульптура»</p>
<p>Анализ сложных случаев в работе специалистов. Супервизия методом баллинтовской группы Задачи супервизии: формирование навыков анализа семейной ситуации; регуляции собственных эмоций и переживаний; анализа причин детского и семейного неблагополучия; определения методов работы, адекватных выявленным проблемам</p>
<p>Упражнение «Колесо жизни», направленное на оптимизацию внутреннего состояния специалистов, поиск ресурсов, формирование позитивного целеполагания</p>
<p>Упражнение «Четыре квадрата», направленное на анализ личностных особенностей специалистов, формирование положительного отношения к себе и принятия себя</p>
<p>Завершение работы. Обратная связь участников тренинга. Индивидуальное консультирование</p>