АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
СЕВЕРНОГО ОКРУГА»

ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ ЧЕЛНО-ВЕРШИНСКИЙ

Проект
В гармонии с собой

2024г.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

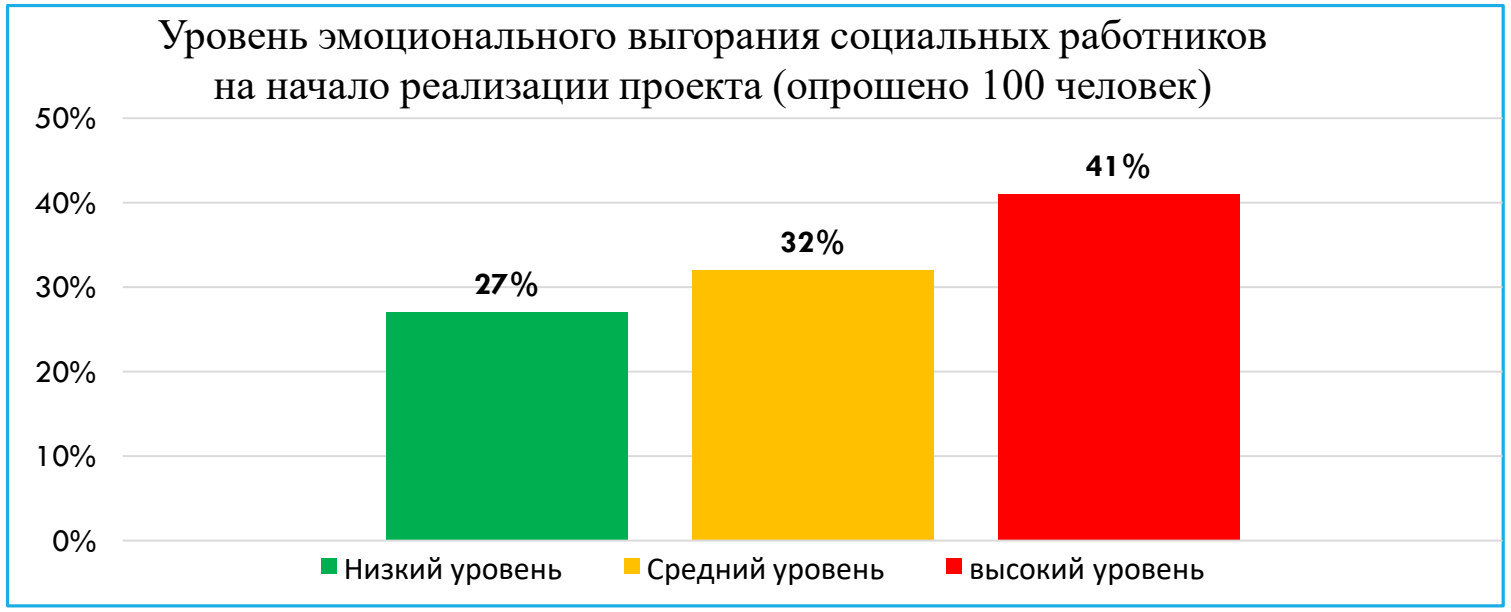
Социальные работники, заведующие отделением
и начальник отдела социального обслуживания населения в м.р. Челно-Вершинский





ПРОБЛЕМА

Социальные работники ежедневно работают с уязвимыми группами населения: одинокими гражданами пожилого возраста, лицами с ограниченными возможностями, сталкиваясь с человеческой болью, трудной жизненной ситуацией получателей социальных услуг. Это может привести к эмоциональному истощению и профессиональному выгоранию, которое затрагивает не только отдельного социального работника, но оказывает влияние на получателей социальных услуг, коллег и общую эффективность работы.





РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Повышение осведомленности работников по вопросам профилактики эмоционального выгорания, формирование навыков собственной эмоциональной саморегуляции, овладение приемами восполнения своих психологических ресурсов, предотвращение возникновения симптомов эмоционального выгорания.



Психологическое упражнение «Девочка, Дракон и Самурай»



Упражнение «Неожиданные картинки или рисунок по кругу»



Упражнение «Карандаши»

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Повышение грамотности сотрудников отдела по профилактике эмоционального выгорания, формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний.



Задачи проекта:

Оценить эмоциональное состояния социальных работников.

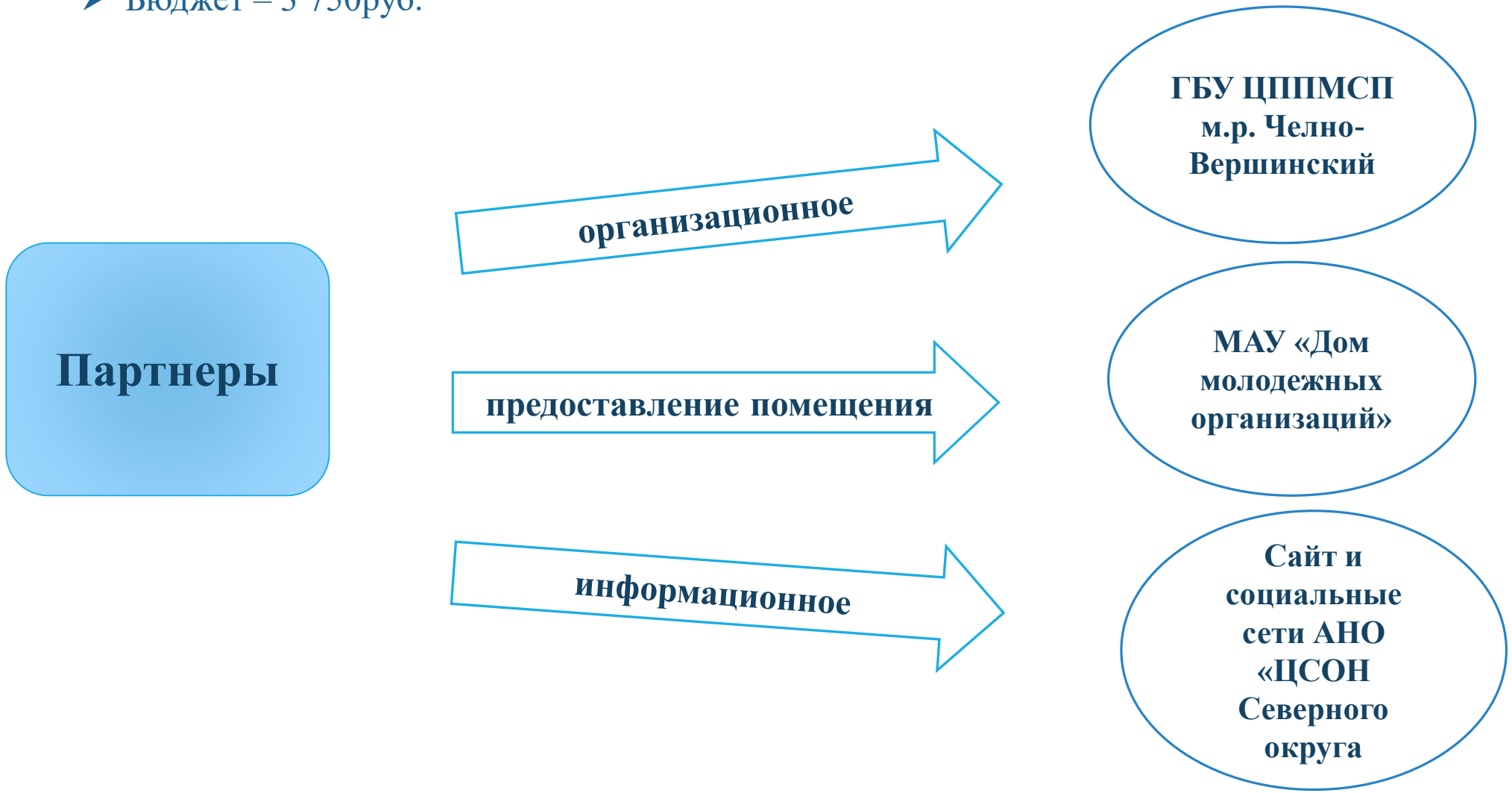
Обучить социальных работников и заведующих отделением способам снятия напряжения, саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.

Разработать и распространить информационный материал по профилактике эмоционального выгорания

Провести итоговое мероприятие «Актив. Здоровье. Позитив»

РЕСУРСЫ

- Период реализации – март – август 2024 г.
- Территории реализации – муниципальный район Челно-Вершинский
- Бюджет – 3 750руб.



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

ТЕСТИРОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППЫ



Опросник на определение уровня психологического выгорания

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Инструкция.

Отметьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Текст опросника

Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным		√				
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»		√				
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу	√					
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, учениии и стараюсь учитывать это в интересах дела			√			
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, учениками без симпатии и расположения к ним	√					
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться		√				
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении					√	
8. Я чувствую утомленность в школе	√					
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						√
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю	√					
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня	√					
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление				√		
13. Моя работа все больше меня			√			





Тестирование работников на определение уровня психологического выгорания

(Авторы методики тестирования: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Вариант адаптирован Н.Е.Водопьяновой)

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАСТЕР-КЛАССОВ И ТРЕНИНГОВ





Мастер - класс
«Тепло моей души»





Тренинг по профилактике
эмоционального выгорания





Мастер – класс
«Зарядись позитивом»

РЕАЛИЗАЦИЯ

ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «АКТИВ. ЗДОРОВЬЕ. ПОЗИТИВ»

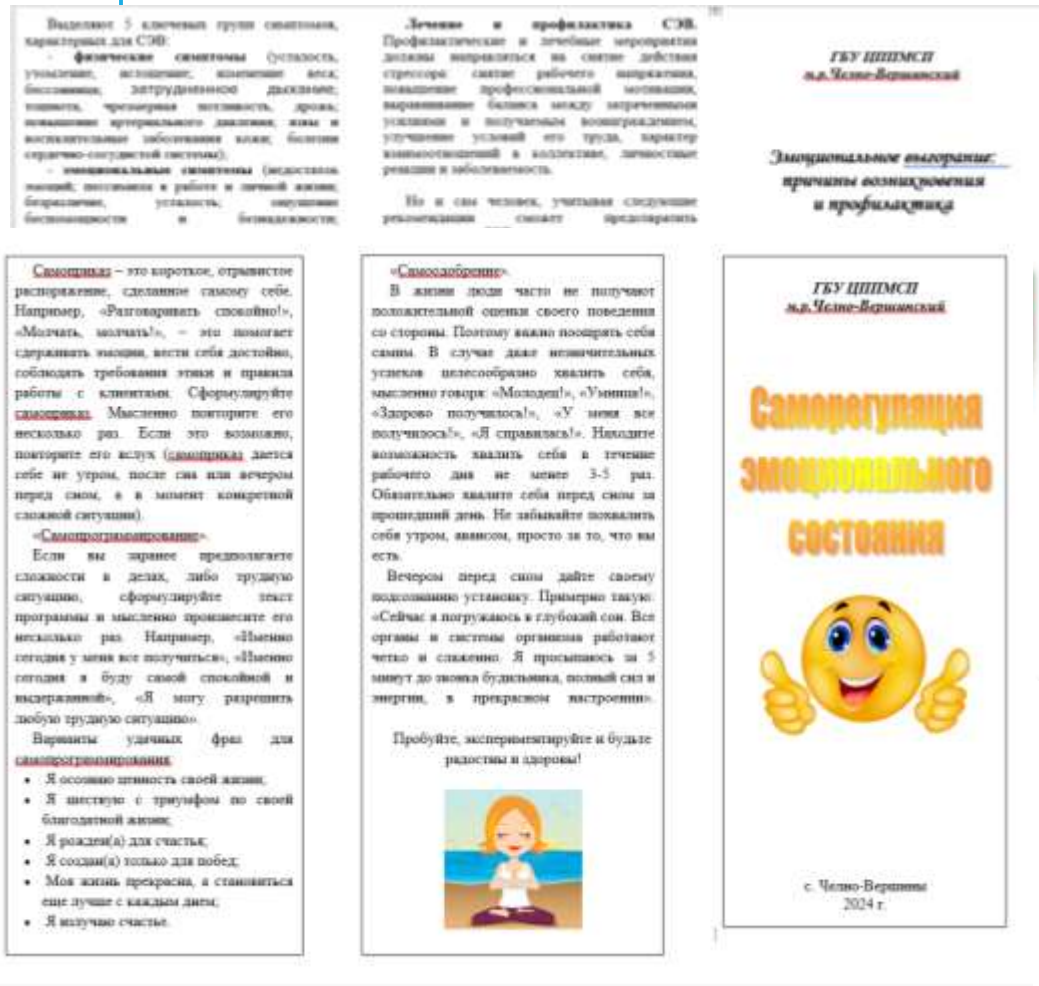








РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ



Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- **физические симптомы** (усталость, утомление, истощение; изменение веса; бессонница; затрудненное дыхание; тошнота, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язва и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы);
- **эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций; пессимизм в работе и личной жизни; безразличие; усталость; ощущение беспомощности и безнадежности;

Лечение и профилактика СЭВ.

Профилактические и лечебные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением, улучшение условий его труда, характер взаимоотношений в коллективе, личностные реакции и заболеваемость.

Но и сам человек, учитывая следующие рекомендации, может предотвратить

ГБУ ЦППМСП
м.р.Челно-Вершинский

Эмоциональное выгорание: причины возникновения и профилактика

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух (самоприказ дается себе не утром, после сна или вечером перед сном, а в момент конкретной сложной ситуации).

«Самопрограммирование».

Если вы заранее предполагаете сложности в делах, либо трудную ситуацию, сформулируйте текст программы и мысленно произнесите его несколько раз. Например, «Именно сегодня у меня все получиться», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Я могу разрешить любую трудную ситуацию».

Варианты удачных фраз для самопрограммирования:

- Я осознаю ценность своей жизни;
- Я шествую с триумфом по своей благодатной жизни;
- Я рожден(а) для счастья;
- Я создан(а) только для побед;
- Моя жизнь прекрасна, а становиться еще лучше с каждым днем;
- Я излучаю счастье.

«Самоодобрение».

В жизни люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «У меня все получилось!», «Я справилась!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. Обязательно хвалите себя перед сном за прошедший день. Не забывайте похвалить себя утром, вначале, просто за то, что вы есть.

Вечером перед сном дайте своему подсознанию установку. Примерно такую: «Сейчас я погружаюсь в глубокий сон. Все органы и системы организма работают четко и слаженно. Я просыпаюсь за 5 минут до звонка будильника, полный сил и энергии, в прекрасном настроении».

Пробуйте, экспериментируйте и будьте радостны и здоровы!

ГБУ ЦППМСП
м.р.Челно-Вершинский

Саморегуляция эмоционального состояния

с. Челно-Вершины
2024 г.





Разработаны и распространены буклеты по профилактике эмоционального выгорания

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ

АНО "ЦСОН Северного округа"
15 апр в 9:07

Микропроект «В гармонии с собой»

10.04.2024 в ОСОН м.р. Челно-Вершинский прошло второе занятие в рамках реализации микропроекта «В гармонии с собой», мастер – класс «Тепло моей души».
Показать ещё



Микропроект «В гармонии с собой» | Центр социального обслу...
cso44.ru

АНО "ЦСОН Северного округа"
20 мая в 13:49

Микропроект «В гармонии с собой»

14.05.2024 г. партнер проекта - Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Челно-Вершинский, в рамках реализации микропроекта «В гармонии с собой», провел очередное занятие с группой сотрудников ОСОН в м.р.Челно-Вершинский на тему Показать ещё



Микропроект «В гармонии с собой» | Центр социального обслу...
cso44.ru

АНО "ЦСОН Северного округа"
19 авг в 14:18

Микропроект «В гармонии с собой»

Подходит к завершению реализация микропроекта «В гармонии с собой», который направлен на обучение способам преодоления эмоционального выгорания сотрудников отдела социального обслуживания населения в м.р. Челно-Вершинский.
Показать ещё



Микропроект «В гармонии с собой» | Центр социального обслу...
cso44.ru

Освещение на официальном сайте организации, социальных сетях

РЕЗУЛЬТАТЫ



Количество социальных работников, прошедших тестирование для определения уровня эмоционального выгорания -100

Количество работников, принявших участие в мастер классах и занятиях по профилактике эмоционального выгорания – 110

Количество работников, овладевших знаниями, приемами и способами снятия напряжения, саморегуляции и рекомендациями по дальнейшей профилактике эмоционального выгорания – 110

Количество распространенных информационных буклетов - 200

Количество сотрудников, приявших участие в оздоровительном мероприятии «Актив. Здоровье. Позитив» - 56

МИКРОПРОЕКТА



- Заведующие отделением 1 раз в квартал будут проводить с социальными работниками мероприятия по профилактике эмоционального выгорания.
- Полученные знания и навыки по профилактике эмоционального выгорания будут использоваться социальными работниками ОСОН в муниципальном районе Челно-Вершинский для укрепления и сохранения благоприятного, позитивного эмоционального самочувствия.
- В октябре 2024 года микропроект будет опубликован на платформе Смартека.