

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ПРЕДГОРНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**

**Программа  
профилактики эмоционального  
профессионального выгорания  
«Будь в ресурсе»**

**ст. Ессентукская  
2024 г.**

## Пояснительная записка.

Профессия, которая относится к социальной сфере «человек-человек», отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, и которые наиболее подвержена влиянию эмоционального выгорания.

Профессия социальный работник приобретает все большую и большую социальную важность. От социального работника общество ожидает не только умения работать физически, он так же обязан справляться с психологическими трудностями клиента. Таким образом, от психического и физического состояния сотрудника социальной сферы во многом зависит и психологическое здоровье его клиентов, и степень их социальной адаптации, именно поэтому проблема профилактики эмоционального выгорания является актуальной.

Впервые о синдроме эмоционального выгорания заговорил американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Основным его проявлением он считал нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до глубоких когнитивных искажений). Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов рабочего человека. Нарастающее эмоциональное истощение ведет к личностному дискомфорту у специалиста и к серьезному снижению эффективности труда. С точки зрения концепции стресса (Г.Селье), профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома, стадия истощения. В 1981 году Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: "Запах горячей психологической проводки".

**Таким образом актуальность данной программы** обусловлена тем, что эмоциональное выгорание – это профессиональная болезнь тех, чья работа связана с постоянным общением с людьми. И социальная служба в первую очередь находятся в группе риска по возникновению данного синдрома. Не всегда данную проблему определяют термином «профессиональное выгорание», но присущие этому явлению симптомы знакомы практически всем. Это и потеря интереса к изначально любимой работе, и немотивированные вспышки агрессии и гнева по отношению к клиентам, коллегам, утрата мотивации к профессиональной деятельности, и, как следствие, снижение эффективности работы, пренебрежение исполнением своих обязанностей, негативная самооценка, усиление агрессивности, пассивности, чувства вины. Накопившись, эти проявления приводят человека к депрессии, результатом которой становятся попытки избавиться от работы: уволиться, сменить

профессию, отвлекаясь любыми доступными, зачастую, саморазрушительными способами. В связи с этим большое внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психического здоровья, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** Создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального выгорания и формированию позитивного самовосприятия в профессии для укрепления психологического здоровья сотрудников центра социального обслуживания.

### **Задачи программы:**

1) Повышать информационно-теоретическую компетентность сотрудников, связанную с вопросами формирования эмоционального выгорания, причинах его возникновения и способах преодоления.

2) Обучать сотрудников психотехническим приемам саморегуляции при негативных эмоциональных состояниях;

3) Развивать мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности, формирование позитивного самовосприятия и мировоззрения.

4) Способствовать сохранению в коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности.

### **Используемые методы и методики.**

- ✓ Методика «Самодиагностика» уровня эмоционального выгорания;
- ✓ Метод наблюдения;
- ✓ Арт-терапевтические, релаксационные методы, дыхательная гимнастика;
- ✓ Когнитивные приемы и методики;
- ✓ Игровые техники;
- ✓ Вербально-коммуникативный метод;
- ✓ Телесно - ориентированная терапия;
- ✓ Гештальт-терапевтические техники;
- ✓ Нейрографика

**Сроки реализации программы.** Программа реализуется в течение календарного года. Занятия проводятся 1 раз месяц и индивидуально по запросу.

**Длительность занятий:** 20-40 минут.

**Форма организации:** групповая и индивидуальная по запросу.

**Планируемые результаты (целевые ориентиры).**

- 1) Повышение уровня информационно-теоретической компетентности сотрудников, связанной с вопросами профессионального выгорания.
- 2) Овладение психотехническими приемами саморегуляции при негативных эмоциональных состояниях.
- 3) Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления, формирование позитивного самовосприятия сотрудников в профессии.
- 4) Улучшение психологического климата в коллективе.

## Тематический план занятий по программе «Будь в ресурсе»

№ занятия	Содержание занятия	Цель	Кол–во занятий
1	Преодоление или профилактика эмоционального выгорания	Знакомство с понятием эмоционального выгорания Самодиагностика Поиск ресурсных состояний и способов, противодействующих эмоциональному выгоранию	1
2	Метод преодоления тревоги (гештальт-терапевтическая техника)	Преодоление тревожности	1
3	Техника «Остановка мыслей»	Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов	1
4	Техника «Офис негативных мыслей»	Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов	1
5	Техника «Спор с отрицательными мыслями»	Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов	1
6	Техника «Отвлечения»	Контролирование отрицательных мыслительных стереотипов	1
7	Нейрографика»	Проработка неосознанных страхов и различных убеждений, снятие внутренних запретов.	1
8	Время для себя любимых	Поиск ресурсных состояний	1
9	Приемы релаксации	Расслабление, восстановление сил,	

		создание позитивного настроя.	1
10	Метафора в нашей жизни «Тараканы в голове»	Поиск способов, противодействующих эмоциональному выгоранию	1
11	«Колесо жизненного баланса»	Расстановка приоритетов	1
12	«Источник Силы» Метафора в нашей жизни «Многообразии ресурсов»	Активизация ресурсного потенциала	1