



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
СЕВЕРНОГО ОКРУГА»**

**ОТДЕЛ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ ЧЕЛНО-ВЕРШИНСКИЙ**

Социальный проект «В гармонии с собой»

2024 г.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

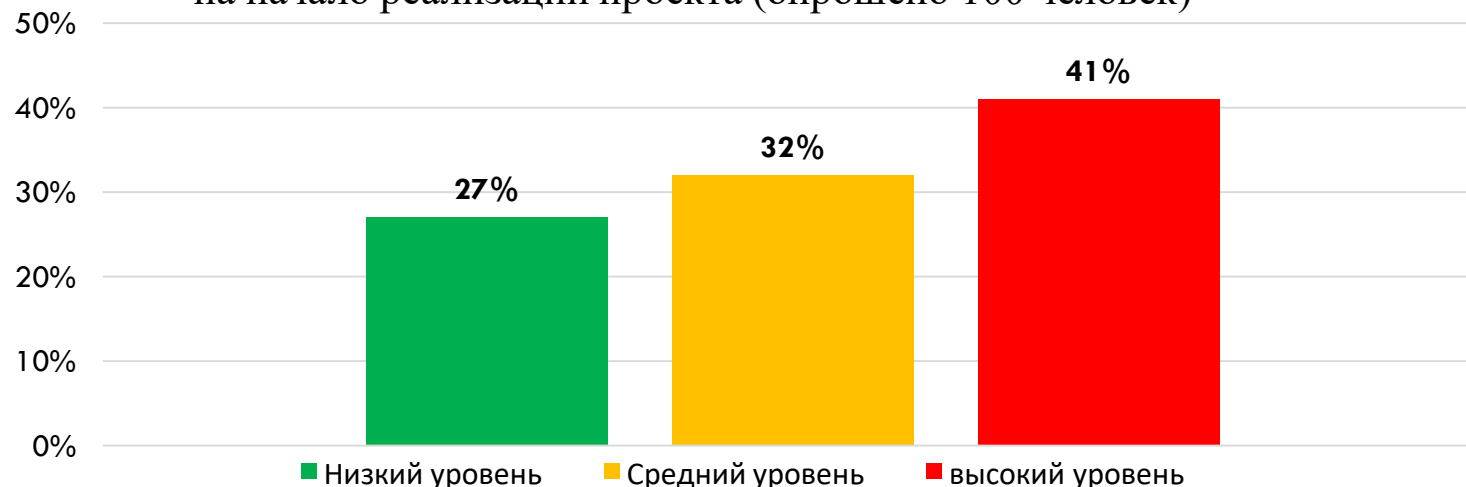
Социальные работники, заведующие отделениями
отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Челно-Вершинский



ПРОБЛЕМА

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

Уровень эмоционального выгорания социальных работников на начало реализации проекта (опрошено 100 человек)



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 социальных работников по профилактике эмоционального выгорания, формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний.



Задачи проекта:

Оценить эмоциональное состояния социальных работников.

Обучить социальных работников 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 – 3 750 руб. на приобретение расходный материалов

Партнеры

организационное

ГБУ ЦППМСП
м.р. Челно-
Вершинский

предоставление помещения

МАУ «Дом
молодежных
организаций»

информационное

Сайт и
социальные
сети АНО
«ЦСОН
Северного
округа

РЕАЛИЗАЦИЯ

ТЕСТИРОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППЫ

ПРОЕКТА

Опросник на определение уровня психологического выгорания

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. 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, почти никогда, иногда, часто, каждый день.

Текст опросника

Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально истощенным		✓				
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон»		✓				
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу	✓					
4. Я хитрую, потому что чувствую, что коллеги и учителя не стараются учитывать эти интересы			✓			
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, учителями без цели и в расхождении во мне	✓					
6. После работы мне на некоторое время хочется уйти		✓				
7. Я умею находить приемлемые решения в конфликтных ситуациях, возникающих при общении					✓	
8. Я чувствую усталость и апатию	✓					
9. Я уверена, что моя работа нужна школе						✓
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю	✓					
11. Я замечаю, что моя работа становится мучительнее	✓					
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 ИНФОРМАЦИОННОЙ КАМПАНИИ

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- **Физические симптомы** (усталость, утомление, истощение, мышечная боль, бессонница, затрудненное дыхание, тошнота, треморная дрожь, головные боли, повышенная артериальная давление, жажда и избыточные заботы о коже, боли в сердечно-сосудистой системе);
- **Эмоциональные симптомы** (недовольство собой, беспокойство в работе и личной жизни, раздражение, усталость, ощущение бессмысленности и безразличности);

Лечение и профилактика СЭВ.
Профилактические и лечебные мероприятия должны выполняться на основе действий: снижение рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением, улучшение условий его труда, характеру взаимоотношений в коллективе, личностные реакции и адаптивность.

Но и сам человек, учитывая следующие рекомендации сможет предотвратить

Самодиагностика – это краткое, откровенное 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 **самодиагностику**. Максимально повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух (**давайте** даются себе не утром, после сна или вечером перед сном, а в момент конкретной сложной ситуации).

«Самодиагностика»
Если вы заранее предвидите сложность в деле, либо трудную ситуацию, сформулируйте текст программы и мысленно прочитайте его несколько раз. Например, «Знаю сегодня у меня все получится», «Знаю сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Я могу разрешить любую трудную ситуацию».

Варианты удачных фраз для **самодиагностики**:

- Я особенно ценю свою жизнь.
- Я шестую с триумфом по своей благополучной жизни.
- Я рождена для счастья.
- Я создана только для побед.
- Моя жизнь прекрасна, а становится еще лучше с каждым днем.
- Я вижу счастье.

«Самосообщение»
В жизни люди часто не получают должательной оценки своего поведения со стороны. Поэтому важно поощрять себя сами. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «У меня все получилось!». «Я справился!». Неоднородно 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, вставая, 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
г.д. Чельно-Вернинский

Эмоциональные выгорание: причины возникновения и профилактика

ГБУ ЦППМСП
г.д. Чельно-Вернинский

Саморегуляция эмоционального состояния



с. Чельно-Вернинский
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 обл...
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 обл...
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 обл...
cso44.ru

Освещение на официальном сайте организации, социальных сетях

