

# ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

---

ВЫПОЛНИЛИ:

ТЕМЧУК ДИАНА

РЫКАЛОВ РОМАН

АБАКУМОВ ЕВГЕНИЙ

- 
- **Ключевые слова:** психология, стресс, стрессоустойчивость, профессиональное выгорание, коррекция.
  - **Цель программы** – овладение способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов для сохранения и укрепления психического здоровья.

---

- **Задачи программы:**

- познакомить участников с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
- обучить способам психической саморегуляции;
- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья

·  
ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ОДНОВРЕМЕННОЕ УЧАСТИЕ 8  
– 10 ЧЕЛОВЕК, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ 4 ЧАСА.

---

- **Ожидаемые результаты:**
- овладение умениями и навыками психической саморегуляции;
- снижение уровня психического выгорания
- повышение уровня сопротивляемости стрессам;
- активизация личностных ресурсов;
- улучшение настроения и самочувствия

---

- **Способы контроля ожидаемых результатов:**

- диагностика уровня психического выгорания (методика А.А. Рукавишникова);
- групповая и индивидуальная рефлексия;
- отзывы участников программы

---

- **Структура программы:**

- 1 .Подготовительный этап – знакомство, диагностика, лекция. (1 ч)
- 2 .Основной этап – тренинг саморегуляции. (2 ч)
- 3 .Итоговый этап – завершение тренинга, диагностика, рефлексия. (1 ч)

## Упражнения для расслабления мышц

Группы мышц	Упражнения
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кисть, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10. Вытянуть губы трубочкой

# 3. ИТОГОВЫЙ ЭТАП

---

- **Завершение тренинга.**
- Ведущий выражает благодарность сотрудникам за участие в программе, отвечает на вопросы участников, подводит итоги мероприятия.
- **3.2 Итоговая диагностика** с использованием методики «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова.
- **3.3 Рефлексия.**
- Расскажите о состоянии своего тела (ощущениях) и своих чувствах (эмоциях).
- **Ответьте на вопросы:**
- Что вы чувствуете здесь и сейчас? Что ощущает ваше тело? (в начале и в конце занятия).
- Что важного и значимого для себя вы получили от занятия? -
- Что стало для вас важным, ценным, запоминающимся на занятии?
- Что вызвало трудности?
- Что бы вы привнесли в мероприятие в будущем?

# ИТОГ:

---

- Данная программа рассчитана на цикличное применение тренинговых упражнений для совершенствования усвоенных навыков с постепенным увеличением выполняемых упражнений и расширением сферы сознательного контроля; рекомендована цикличность - 1 раз в месяц на протяжении 0,5 года.
- По окончании программы всем участникам выдаются буклеты-памятки

# МАКЕТ БУКЛЕТА - ПАМЯТКИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ:



Рис. 1. Буклет-памятка

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием и воздействием на себя с помощью слов, мысленных образов, управления мысленным поведением и дыханием.

**Упражнение "Глубина"**  
Инструкция: Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Не дышите 10-15 секунд. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

**Упражнение "Мысленная картинка"**  
Инструкция: Сядьте и сделайте глубокий вдох. Попробуйте сделать паузу. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

**Упражнение "Мобилизация сил"**  
Инструкция: Сядьте и сделайте глубокий вдох. Попробуйте сделать паузу. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

**Упражнение "Мощная энергия"**  
Инструкция: Сядьте и сделайте глубокий вдох. Попробуйте сделать паузу. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

**Упражнение "Сила воли"**  
Инструкция: Сядьте и сделайте глубокий вдох. Попробуйте сделать паузу. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

**Упражнение "Сила духа"**  
Инструкция: Сядьте и сделайте глубокий вдох. Попробуйте сделать паузу. Если чувствуете напряжение, сделайте паузу. Если чувствуете скуку, попробуйте изменить ритм работы.

Рис. 2. Буклет-памятка

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

