



**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

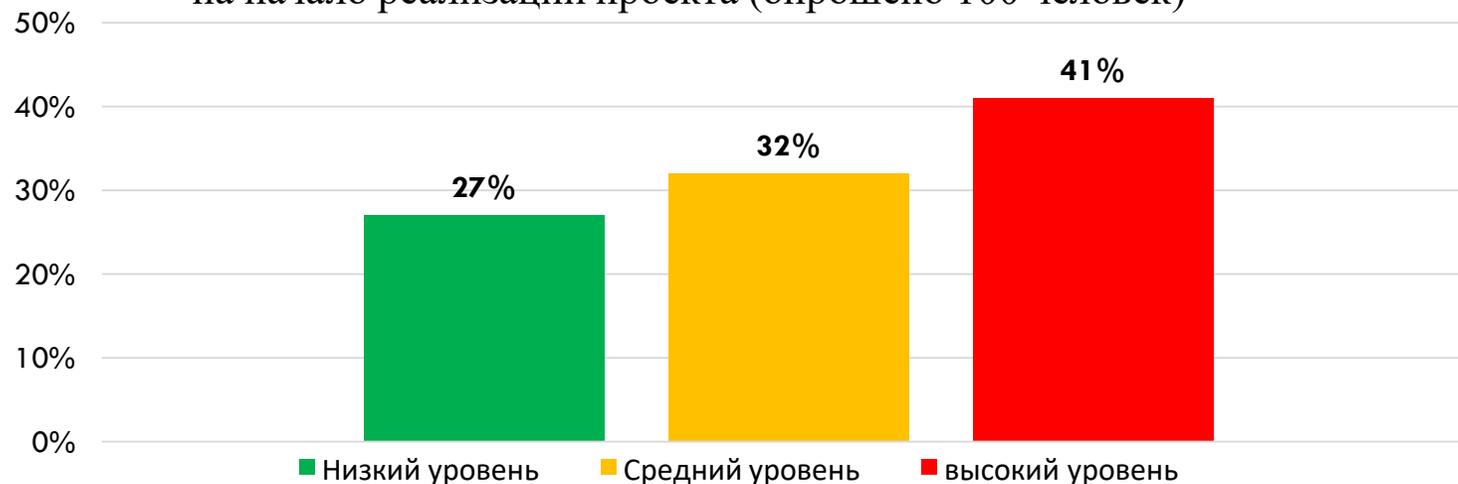
Социальные работники, заведующие отделениями  
отдела социального обслуживания населения в муниципальном районе Челно-Вершинский



# 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 хворю постоянно, что мешает мне работать, учиться и стараться учитывать эти в рабочих делах			✓			
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегам, ученикам без таланта и расхоплюю в них	✓					
6. После работы мне на некоторое время хочется отдохнуть		✓				
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 людям	✓					✓
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю	✓					
11. Я замечаю, что моя работа становится менее интересной	✓					
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 шествою с триумфом по своей благополучной жизни.
- Я рожден(а) для счастья.
- Я создан(а) только для побед.
- Моя жизнь прекрасна, а становится еще лучше с каждым днем.
- Я вижу счастье.

**«Самосознание»**  
В жизни люди часто не получают должной 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!». Неоднократно хвалите 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

