

Каждый из нас постоянно сталкивается с большим количеством стрессовых ситуаций, весной к ним добавляется хроническая усталость, вдобавок, большая нагрузка на работе накладывает определенный отпечаток на психическое состояние человека. На фоне всего вышеперечисленного часто у специалистов возникает синдром профессионального выгорания. От потери интереса к работе не застрахован даже высококвалифицированный работник. Считается, что специалисты, работающие непосредственно с людьми, так называемых «помогающих» профессий, являются наиболее незащищенными от воздействия этого синдрома.

Одной из задач психологов, работающих в автономном учреждении Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения» является профилактика профессионального выгорания. С этой целью, помимо еженедельных занятий, с 7 по 11 апреля в Центре проводится Неделя психологии. Это пробный проект, разработанный специально для специалистов нашего центра.

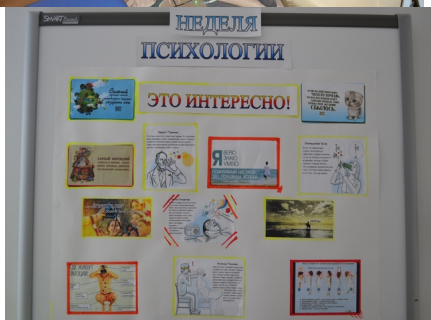
Каждое утро начинается с определения настроения коллектива. Ежедневно проводятся запланированные тренинговые занятия, направленные на сплочение коллектива, профилактику выгорания на работе - это занятия в сенсорной комнате, танце - двигательная терапия, занятия по тестопластике, арт - терапия, где каждый участник имеет возможность быть услышанным, проявить свои способности, отвлечься от рабочих моментов, найти положительное в своей деятельности. Работа выстраивается с учетом потребностей и запросов специалистов для этого параллельно проводится диагностика каждого члена коллектива. Помимо запланированных занятий в это время проводится такие игровые упражнения как «Тайный друг», «комплимент-момент», «Следопыт», акция «Ладони».

По итогам этой недели планируется мероприятие «День открытых дверей», с привлечением всех желающих получить бесплатную консультацию психологов, принять участие в занятиях, направленных на личностный рост, на повышение самооценки и уверенности в себе, способов борьбы со стрессом.

В АУ РА "КЦСОН" проходит неделя психологии

Автор: Администратор

10.04.2014 12:52 - Обновлено 10.04.2014 13:07



В АУ РА "КЦСОН" проходит неделя психологии

Автор: Администратор

10.04.2014 12:52 - Обновлено 10.04.2014 13:07

