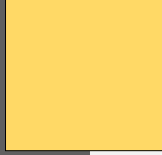


«Психологическое и эмоциональное благополучие»





АКТУАЛЬНОСТЬ

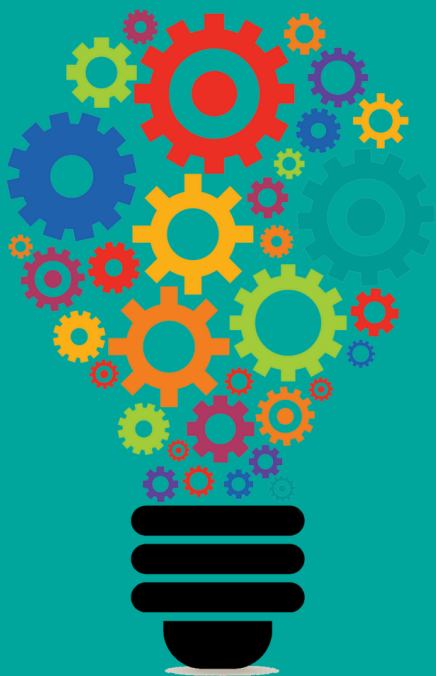
- ✓ ***Повышенное психоэмоциональное напряжение приводит к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям.***
- ✓ ***Необходимость формирования у педагогов навыков саморегуляции и управления собственным психоэмоциональным состоянием, что будет способствовать профилактике неблагоприятных состояний и заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью***
- ✓ ***60% учителей испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Нарушения в нервно-психическом здоровье вследствие воздействия вредных факторов имеют более 35% педагогов после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% педагогов после 20 лет стажа работы.***



ЦЕЛЬ

***Формирование у педагогов желания
заботиться о своем психологическом
здоровье, потребности в
эмоциональном благополучии как залого
успешности в педагогической
деятельности***

ЗАДАЧИ



- ✓ Освоить навыки и умения в области сохранения и укрепления здоровья
- ✓ Снизить риски развития эмоционального выгорания
- ✓ Организовать мероприятия по профилактике стресса, депрессии, тревожных расстройств

МЕРОПРИЯТИЯ

✓ Диагностический модуль

- исследования психологического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

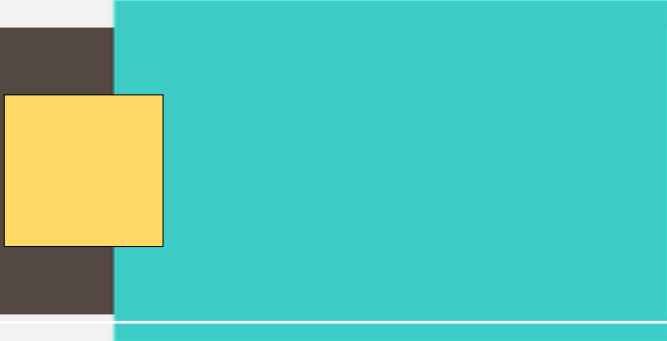
✓ Информационно-познавательный модуль

- информирование о проблемах состояния психологического здоровья педагогов по результатам психодиагностики и предоставление практических рекомендаций о методах его сохранения и укрепления.

✓ Оздоровительный модуль

- психопрофилактические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения и развитию рефлексии у педагогов посредством тренингов, мастер-классов, комнат психологической разгрузки, психологических консультаций

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ



Стресс-оценка на рабочем месте

Для мониторинга стресса на рабочем месте используется психологическое тестирование и физиологические исследования. Психологические исследования–опросы проводятся с использованием сертифицированных компьютеризированных методов психологического тестирования и применением бланковых методов сбора данных. При физиологических исследованиях применяется комплекс методов, позволяющих дважды, в начале и в конце рабочего дня, оценить функциональное состояние центральной нервной и сердечно - сосудистой систем.

Индикаторы результата:

Количество работников с высоким уровнем стресса, удовлетворенных работой и др. (% изменений к предыдущему периоду).

ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья

Дни/Недели/Месяцы психоэмоционального здоровья–мероприятия, проходящие на территории образовательного учреждения.

Задачами мероприятия являются: информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, обеспечить доступность консультации и поддержки психолога, ознакомить с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.

Индикаторы результата:

Количество работников, принявших участие в мероприятиях(процент к предыдущему мероприятию, целевой показатель охвата мероприятий 20-30% от численности подразделения/компании)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

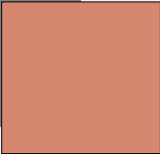
Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте
Образовательные программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Обучение работников по программам : управление эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса, аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, дыхательные практики.

Индикаторы результата:
Кол-во работников, вовлечённых в образовательные мероприятия (процент к предыдущему году, целевой показатель: 100%)

Комната психологической разгрузки
Комната психоэмоциональной разгрузки–отдельное помещение, оснащенное современным оборудованием для профилактики и коррекции неблагоприятных психофизиологических состояний, устранения психоэмоциональных рисков у работников. Профилактика утомляемости работников на рабочем месте и как результат повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок.
Тренировка навыков релаксации с помощью альфа-, бета-, тета-ритмов головного мозга с помощью тренажеров аудиовизуальной стимуляции (майн д машина)

Индикаторы результата:
Количество работников группы риска, посетивших комнату(% изменений к предыдущему периоду.)

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ



- ✓ **Человеческие:** сотрудники, которые будут задействованы в работе над проектом, «Лидеры психологического благополучия»
- ✓ **Материально-технические:** плакаты, буклеты, тесты, оборудование и оснащение для кабинета психологической разгрузки
- ✓ **Информационные:** социальные сети, мессенджеры, корпоративный интернет сайт

РЕЗУЛЬТАТ

- Повышение уровня психологического здоровья
- Снижение рисков профессионального выгорания
- Улучшение качества образовательного процесса