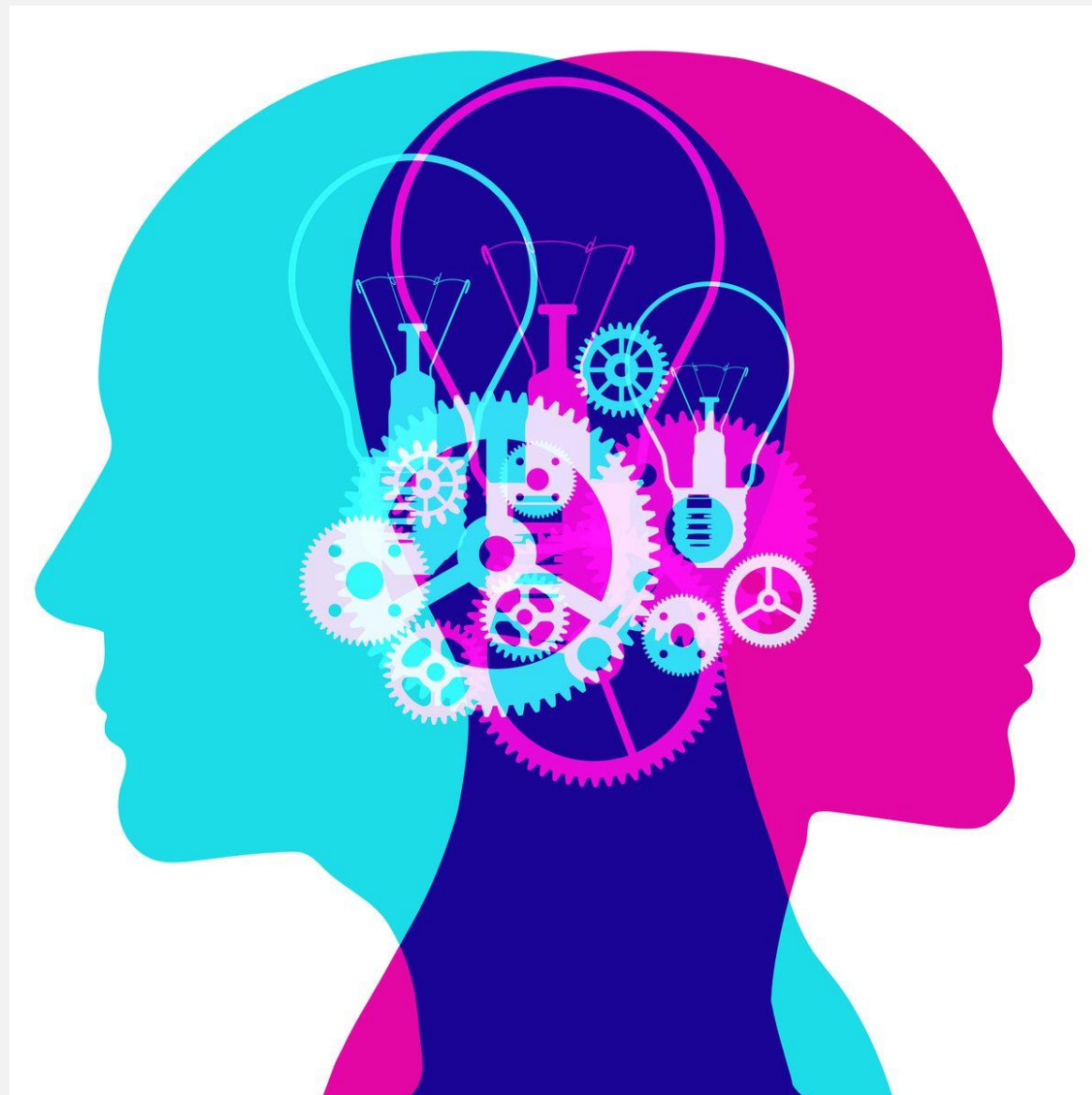


«Психологическое и эмоциональное благополучие»

Программы корпоративного
здоровья для работников
профессионального
образования



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% педагогов испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Нарушения психосоматического здоровья вследствие воздействия неблагоприятных факторов имеют более 35% педагогов после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% педагогов после 20 лет стажа работы.
- ✓ Программа реализуется в рамках национального проекта «Демография»



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

✓ Практический модуль

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

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ



Мониторинг психоэмоционального состояния педагогов	Самодиагностика
Первичная диагностика (сентябрь)	1 раз в месяц с обратной связью психолога (индивидуальная консультация)
Промежуточная диагностика (декабрь)	
Повторная диагностика (май)	

ИНФОРМАЦИОННО- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Проведение Дня психологии

День психологии- мероприятия, проходящие на территории организации.

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.

ИНФОРМАЦИОННО- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Просветительская работа

Еженедельное наполнение контента сайта и социальных сетей организации информацией по сохранению психологического здоровья

ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Проведение психопрофилактических мероприятий

Программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия.

Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, арт - терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.

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.

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

- ✓ **Человеческие:** педагог-психолог
- ✓ **Материально-технические:** плакаты, буклеты, тесты, оборудование и оснащение для кабинета психологической разгрузки, приобретение сертифицированных компьютеризированных методов психологического тестирования
- ✓ **Информационные:** социальные сети, мессенджеры, корпоративный интернет сайт

РЕЗУЛЬТАТ

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