

## Учебная программа

### **«Синдром эмоционального выгорания у работников социальной службы»**

Название учреждения дополнительного образования:  
OÜ Kersti Võlu Koolituskeskus

#### **1. Название учебной программы:**

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

#### **3. Цель и достигаемые результаты обучения**

Цель: профилактика возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у социальных работников.

Достижимые результаты обучения. В результате проведения курса обучающиеся:

- знают о симптомах и причинах синдрома эмоционального выгорания (СЭВ);
- умеют определять свой уровень СЭВ
- умеют анализировать свои риски СЭВ;
- владеют навыками саморегуляции.

#### **4. Целевая группа и условия начала обучения**

Целевая группа: социальные работники

Условия начала прохождения обучения: опыт работы в социальной службе

#### **5. Объем и структура обучения, учебная среда и учебные средства**

Объем и структура обучения: общее количество часов -24.

лекция - 9 часов;

тренинговое занятие, - 7 часов;

супервизионное занятие - 2.5 часа;

диагностика и анализ результатов диагностики- 3 часа;

самоанализ -2.5 часа.

Учебная среда: обучение проводится в учебном центре, полностью оборудованном для проведения всех перечисленных видов работ ( проектор, доска, компьютер).

#### **6. Описание учебного процесса, в т.ч. содержание обучения, учебные методы и материалы.**

Структура и объем обучения	Содержимое обучения и учебные материалы	Методы обучения
Аудиторная работа 1 час	Понятие «эмоциональное выгорание», стадии развития синдрома и его влияние на личность	Лекция, демонстрация слайдов
Аудиторная работа 2.5 часа	Диагностика уровня эмоционального выгорания: тест предложенный <u>Виктором Бойко</u> , позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.	тестирование
Аудиторная работа 2.5 часа	Обсуждение результатов тестирования	самоанализ и обратная связь
Аудиторная работа 1.5 часа	Симптомы эмоционального выгорания	Лекция
Аудиторная работа 1.5 часа	Упражнения на работу с симптомами в теле	тренинговое занятие и обратная связь
Аудиторная работа 1 час	Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания	Лекция, демонстрация слайдов

Структура и объем обучения	Содержимое обучения и учебные материалы	Методы обучения
Аудиторная работа 1.5 часа	Личностные особенности как способ профилактики синдрома	Лекция
Аудиторная работа 2.5 часа	Упражнения - приемы визуализации	тренинговое занятие и обратная связь
Аудиторная работа 1.5 часа	Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний	Лекция, демонстрация слайдов
Аудиторная работа 1 час	<b>Балинтовские группы</b> — метод повышения профессиональных коммуникативных навыков, снижения профессионального стресса и «эмоционального выгорания».	Лекция
Аудиторная работа 2.5 часа	Балинтовская группа	тренинговое занятие, супервизия
Аудиторная работа 1.5 часа	Активирующие техники и методы релаксации	Лекция, демонстрация слайдов
Аудиторная работа 2 часа	Упражнения, дыхательная гимнастика	тренинговое занятие,
Аудиторная работа 1.5 часа	Подведение итогов работы.	самоанализ и обратная связь,

По окончании учебного процесса предоставляется: сертификат, как завершение обучения.