Государственное бюджетное учреждение

социального обслуживания Владимирской области

«Болотский психоневрологический интернат»

**Программа**

**профилактики эмоционального выгорания**

**«Гармония души»**

Разработчик и исполнитель:

Ковалева Олеся Викторовна

2025г

***В зависимости от того, как человек относится к себе***

***и к своей жизни, он будет либо «звездой»,***

***либо «свечкой», чья участь –***

***гореть и плакать.***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В последнее время в нашей стране все чаще звучит термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) применительно к профессиям, где взаимодействие с людьми является основой деятельности. Работа с людьми предполагает общение, а при общении необходимо проявлять эмоции. Работая в сфере социальных услуг, а именно в условиях психоневрологического интерната, испытывая постоянные стрессы, связанные с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь обслуживаемых граждан, высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд и могут вызывать сильное напряжение и стресс и способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний, формированию защитного поведения, в результате чего сотрудники нашего учреждения подвергаются большому риску эмоционального выгорания.

«Эмоциональное выгорание» это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость.

Развитию СЭВ способствуют личностные особенности: высокий уровень эмоциональной лабильности; высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций; рационализация мотивов своего поведения; склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью "внутреннего стандарта" и блокированием в себе негативных переживаний; ригидная личностная структура.

Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания:

* Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни);
* Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях.
* Опыт успешного преодоления профессионального стресса;
* Высокая мобильность;
* Общительность, самостоятельность;
* Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.
* В диагностическом обследовании приняли участие сотрудники, всего 46 человека. В процентом соотношении результаты распределились следующим образом: 47,8 % (22 человека): баня – 1; мужской корпус – 11; женский корпус – 10 сотрудников имеют сложившиеся симптомы эмоционального выгорания, 28,2% (13 человек): баня – 5; мужской корпус – 3; женский корпус – 5; имеют складывающиеся симптомы эмоционального выгорания. Остальные 23,9 % ( 11 человек): баня – 3; мужской корпус – 5; женский – 3 сотрудника не имеют симптомов эмоционального выгорания.

Актуальность данной программы в том, что «синдром эмоционального выгорания» оказывает негативное влияние на самочувствие, эмоциональную устойчивость сотрудников учреждения психоневрологического интерната, их профессиональное общение и деятельность. Так же процесс распространения явления «синдрома эмоционального выгорания» может создавать условия для текучести квалифицированных кадров в учреждении.

**Раздел 1.** **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целевая группа:** сотрудники ГБУСОВО «Болотский психоневрологический интернат»

**Цель Программы**: Предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у сотрудников психоневрологического интерната.

**Задачи Программы:**

* Провести исследование для определения уровня эмоционального выгорания среди сотрудников учреждения;
* Проинформировать сотрудников учреждения о присутствии риска эмоционального выгорания, дать представление о его причинах, основных симптомах и способах профилактики;
* Обучить персонал способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.
* Повысить уровень психологических знаний, сформировать желание использовать их в работе над своими проблемами, сформировать потребность в саморазвитии;
* Представить анализ результатов исследования по реализации программы «Гармония души».

**Формы работы**

*Групповые:*

- тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, социальных установок. Так же тренинг является методом создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

- сеансы релаксации с целью достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения сотрудников.

- семинары-практикумы с целью информирования и привлечения сотрудников к участию в реализации данной программы.

*Индивидуальные:*

- индивидуальные консультации по запросу сотрудника

- коррекционные занятия по рекомендации психолога.

**Методы работы:**

* **Психологическая диагностика** сотрудников по опроснику на выгорание В.В.Бойко.
* **Дискуссии** - обсуждение спорного вопроса, проблемы.
* **Психологическое просвещение –** расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.

**- Мозговой штурм** (мозговая атака— англ. brainstorming)— оперативный метод

решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором

участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество

* вариантов решения, в том числе самых фантастичных.
* **Игровые методы** – методы психологической подготовки персонала, включающие деловые игры.
* **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
* **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию
* **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.
* **Раздел 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
* Программа реализуется в течение одного года. Продолжительность занятия от 30 до 40 минут каждое. Продолжительность сеанса релаксации от 15 до 20 минут каждое. Программа состоит из встреч с каждой группой сотрудников учреждения.
* Нестабильность состава сотрудников, частая его сменяемость, разный возраст, специфика режима [работы](http://www.cpd-tula.ru/) учреждения обуславливают необходимость гибкости программы, темы которой не требуют строгой последовательности. Это позволяет сотрудникам на любом этапе реализации программы включиться в процесс.
* Тематика занятий определена достаточно условно. Содержание деятельности может быть упрощено и усложнено в зависимости от конкретного опыта.
* Реализация программы осуществляется в тесном взаимодействии со специалистами различных областей.
* Эффективность реализации поставленных задач во многом зависит от содержания  активности и мотивации сотрудников учреждения.
* Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.
* Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).
* Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.
* В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием.
* Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники, не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.
* Один раз в год подготавливается информационная статья о ходе реализации программы с приложением фотографий мероприятий для размещения в СМИ, на Официальном сайте ГБУСОВО «Болотский психоневрологический интернат».
* **План основных мероприятий реализации Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **Организационный этап** | | | |
| 1 | Проведение диагностики сотрудников  «Диагностика эмоционального выгорания» В.В.Бойко | декабрь | Ковалева О.В. |
| 2 | Разработать памятки, рекомендации по тематике, информационных листов. | январь | Ковалева О.В. |
| 3 | Подобрать упражнения для сеансов релаксации | январь | Ковалева О.В. |
| **Основной (практический) этап** | | | |
| 1 | Проведение тренингов, дискуссий, семинаров-практикумов по тематикам «Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины. Источники напряжения в профессиональной деятельности сотрудников психоневрологического интерната», «Самооценка и уровень притязаний», «Приглашение в хорошее самочувствие» (Приложение 2). | В течение реализации программы  с февраля по декабрь | Ковалева О.В. |
| 2 | Проведение сеансов релаксации, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, расслабление. | В течение реализации программы  с февраля по декабрь | Ковалева О.В. |
| 3 | Распространение буклетов, памяток, информационных листов, направленных на закрепление приобретенных навыков позитивного мышления, снятия напряжения, восстановления гармоничного состояния. | В течение реализации программы  с февраля по декабрь | Ковалева О.В. |
| 4 | Фиксирование проведенной работы в письменной форме. | В течение реализации программы  с февраля по декабрь | Ковалева О.В. |
| **Аналитический этап** | | | |
| 1 | Контрольный опрос сотрудников. | декабрь | Ковалева О.В. |
| 2 | Анализ результатов. | декабрь | Ковалева О.В. |

**Раздел 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Материально- технические ресурсы**

- Помещение не менее 18 м 2.

- Столы и стулья из расчета на группу.

- Ковровое покрытие (для проведения релаксирующих упражнений и медитации).

- Магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи / компьютер.

- Маркерная доска.

- Проектор.

- Писчая бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые/ гелиевые ручки из расчета на одного человека.

**2. Информационно - методические ресурсы**

Библиотечный фонд ГБУСОВО «Болотский психоневрологический интернат», сеть интернет, Официальный сайт ГБУСОВО «Болотский психоневрологический интернат».

После занятий сотрудники учреждения получают памятки с рекомендациями по данной тематике. Материалом для занятий служат пособия по практической психологии, используются психологические карты с аффирмациями.

**3. Наглядные материалы:**

* наборы психологических карт с аффирмациями;
* вырезки из журналов с изображениями ситуаций, эмоций, настроения.
* **Раздел 4. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ**
* Функционирование программы обусловлено четко выстроенной системой управления программой, в соответствии с которой осуществляется контроль за реализацией программных мероприятий:

**Директор учреждения**

**Заместитель директора**

**Заведующий отделением**

**Психолог**

**Сотрудник Учреждения**

* Контроль проводится на всех этапах реализации Программы.
* Направления контроля:
* - Предварительный контроль - осуществляется на подготовительном этапе, непосредственно перед началом осуществления практической деятельности с целью проверки готовности к реализации мероприятий программы.
* -Текущий контроль – проводится ежеквартально весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий.
* - Итоговый контроль - проводится на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности.
* **Критерии оценки эффективности реализации Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ожидаемые результаты** | **Критерии оценки** | |
| **качественные** | **количественные** |
| Определить уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди сотрудников учреждения с помощью диагностического исследования. | Проведение диагностического обследования методом тестирования, анкетирования, интервью. | Провести диагностическое обследование 1/3 доли сотрудников от общего количества. |
| Сотрудники учреждения повысят свои знания о синдроме эмоционального выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики. | Разработка и распространение буклетов, памяток, информационных листов о синдроме эмоционального выгорания. | Количество выпущенных буклетов, памяток и информационных листов. |
| Показать психологические техники и приемы в ходе мероприятий по профилактики эмоционального выгорания с сотрудниками учреждения, в результате чего они обучатся способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях. | Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания. | Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным. |
| Повысится уровень психологических знаний и навыков у сотрудников учреждения, сформируется желание использовать их в работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии. | Проведение семинаров, тренингов, тематических бесед о синдроме эмоционального выгорания. | Количество проведенных мероприятий по отношению к запланированным. |
| Снизится риск эмоционального выгорания среди сотрудников учреждения. | Проведения мониторинга, анализа проведенных мероприятий. | Риск эмоционального выгорания среди сотрудников психоневрологического интерната снизится на 15%. |

**Список литературы, учебных видеоматериалов и ресурсов Интернета:**

* 1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
* 2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
* 3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект,2001.
* 4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
* 5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
* 6. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания
* 7. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса : учебное пособие
* 8. Оксинойд К.Э.Управление социальным развитием организации/ Учеб.пособие. – М: Флинта: МПСИ, 2007.
* 9. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998.№8.С. 84-89.
* **Интернет-ресурсы. Режим доступа:**
* 1. ariom.ru/litera/osho/osho-37.htm - 29k
* 2. www.psystatus.ru/article.php?id=82 - 73k
* 3. health.mpei.ac.ru/sindrom.htm - 37k
* 4. psylist.net/praktikum/19.htm - 28k
* 5. magazine.mospsy.ru/nomer5/s16.shtml - 37k
* 6. www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2 - 52k
* 7. http://www.neuroplus.ru/bolezni/simptomy-i-sindromy/sindrom-emocionalnogo-vygoraniya.html#ixzz3yoZCfgQX

# **Приложение1**

**«Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В.Бойко)**

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фаза стресса | № | СИМПТОМ |
| НАПРЯЖЕНИЕ | 1 | Переживание психотравмирующих обстоятельств |
| 2 | Неудовлетворенность собой |
| 3 | «Загнанность в клетку» |
| 4 | Тревога и депрессия |
| РЕЗИСТЕНЦИЯ | 1 | Неадекватное эмоциональное реагирование |
| 2 | Эмоционально-нравственная дезориентация |
| 3 | Расширение сферы экономии эмоций |
| 4 | Редукция профессиональных обязанностей |
| ИСТОЩЕНИЕ | 1 | Эмоциональный дефицит |
| 2 | Эмоциональная отстраненность |
| 3 | Личностная отстраненность (деперсонализация) |
| 4 | Психосоматические и психовегетативные нарушения |

*Инструкция.*Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Heт».

Текст опросника

1. Организационные недостатки на paботе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит or моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь oт них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. 64 Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

*Ключ*

НАПРЯЖЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 1+ | 2 | 13+ | 3 | 25+ | 2 | 37- | 3 | 49+ | 10 | 61+ | 5 | 73- | 5 |
| Неудовлетворенность собой | | | | | | | | | | | | | |
| 2– | 3 | 14+ | 2 | 26+ | 2 | 38- | 10 | 50- | 5 | 62+ | 5 | 74+ | 3 |
| «Загнанность в клетку» | | | | | | | | | | | | | |
| 3+ | 10 | 15+ | 5 | 27+ | 2 | 39+ | 2 | 51+ | 5 | 63+ | 1 | 75- | 5 |
| Тревога и депрессия | | | | | | | | | | | | | |
| 4+ | 2 | 16+ | 3 | 28+ | 5 | 40+ | 5 | 52+ | 10 | 64+ | 2 | 76+ | 3 |

РЕЗИСТЕНЦИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 5+ | 5 | 17- | 3 | 29+ | 10 | 41 + | 2 | 53+ | 2 | 65+ | 3 | 77+ | 5 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | | | | | | | | | | | | | |
| 6+ | 10 | 18- | 3 | 30+ | 3 | 42+ | 5 | 54+ | 2 | 66+ | 2 | 78- | 5 |
| Расширение сферы экономии эмоций | | | | | | | | | | | | | |
| 7+ | 2 | 19+ | 10 | 31- | 2 | 43+ | 5 | 55+ | 3 | 67+ | 3 | 79- | 5 |
| Редукция профессиональных обязанностей | | | | | | | | | | | | | |
| 8 + | 5 | 20+ | 5 | 32+ | 2 | 44- | 2 | 56+ | 3 | 68+ | 3 | 80+ | 10 |

ИСТОЩЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональный дефицит | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 9+ | 3 | 21+ | 2 | 33 + | 5 | 45- | 5 | 57 + | 3 | 69- | 10 | 81+ | 2 |
| Эмоциональная отстраненность | | | | | | | | | | | | | |
| 10 + | 2 | 22 + | 3 | 34- | 2 | 46+ | 3 | 58 + | 5 | 70+ | 5 | 82+ | 5 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | | | | | | | | | | | | | |
| 11 + | 5 | 23 + | 3 | 35+ | 3 | 47+ | 5 | 59+ | 5 | 72+ | 2 | 83 + | 10 |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | | | | | | | | | | | | | |
| 12+ | 3 | 24 + | 2 | 36+ | 5 | 48 + | 3 | 60+ | 2 | 72+ | 10 | 84+ | 5 |

Приложение 2

**Занятие №1**

**Тема: «Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины. Источники напряжения в профессиональной деятельности сотрудников психоневрологического интерната и их эффективное преодоление».**

**Цель:** Знакомство с понятием «Эмоциональное выгорание». Выявление уровня СЭВ у сотрудников психоневрологического интерната. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

Ход занятия:

1. **Упражнение «Знакомство».** Каждый участник передает по кругу мяч или клубок, называя при этом свое имя и по два качества положительные и отрицательные.
2. **Дискуссия.**  «Эмоциональное выгорание у сотрудников психоневрологического интерната: причины, симптомы». Основные понятия: Понятие «Эмоциональное выгорание». Причины эмоционального выгорания у сотрудников психоневрологического интерната, и способы его преодоления. Дискуссия.
3. **Мозговой штурм** «Эмоциональное выгорание – это…». Решение проблемных ситуаций возникающих в течении рабочего дня.
4. **Диагностика проявления СЭВ** у всех участников группы (опросник на выгорание МВI К. Маслач и С.Джексон).
5. **Упражнение «Ассоциации».** Каждый участник группы фломастерами или карандашами изображает на листе любой предмет быта, с которым себя ассоциирует на рабочем месте. Затем происходит обсуждение рисунков.
6. **Сеанс релаксации «Семь свечей»** направленный на тренировку расслабляющего дыхания.
7. **Заключительная часть.** Рефлексия.

**Занятие№2**

**Тема: «Самооценка и уровень притязаний»**

**Цель:** Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влияния на успешность профессиональной деятельности сотрудников психоневрологического интерната. Выработка навыков повышения уровня самооценки. Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Ход занятия:

1. **Разминка. Упражнение «Снеговик».** Каждый участник стоя пытается изобразить замершего снеговика, при этом сжимая все мышцы тела. Психолог может подходить к участникам и дотрагиваться, проверяя, хорошо ли он замерз. Затем представляем, что наступила весна, стало пригревать солнышко и снеговик начал таять. После чего происходит расслабление мышц, и участники изображают растаявшего снеговика.
2. **Упражнение «Кто я?».** Каждый участник должен ответить на вопрос «Кто я?» десятью разными словами или словосочетаниями. Это задание участники выполняют на отдельных карточках. Затем каждый участник зачитывает свои варианты.

**3. Упражнение «Личный герб и девиз».** Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музыкой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. После самопрезентации своего герба и девиза происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

**4. Упражнение «Сосредоточение на ощущениях».** Сосредоточтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкасания с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувсвуйте ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину. Сосредоточьте свое внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица. Почувствуйте свое дыхание. Побудьте в этом состоянии несколько минут

**5. Заключительная часть.** Обратная связь. Памятки с рекомендациями

**Занятие №3**

**Тема: «**Приглашение в хорошее самочувствие**»**

**Цель:**  создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления, снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Ход занятия:

**1.Упражнение «Картинка».**

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Сотрудники объясняют свой выбор.)

**2. Упражнение «Откровенно говоря».**

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

**3.Упражнение «Моя аффирмация»**

Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями.

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения.

**4.Упражнение-медитация «Сад моей души»**.

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации. Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу.

***Текст к упражнению***

* Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.
* Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.
* Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.
* А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

**5. Заключительная часть.** Обратная связь. Памятки с рекомендациями

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

***Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)***

* **Трудно ли вам было отвечать?**
* **Было ли для вас что-то новое?**
* **Считаете ли вы полезным упражнение?**
* **Открыли ли вы что-то новое для себя?**
* **Как вы себя сейчас чувствуете?**
* **Какие у вас сейчас ощущения?**

Вопросы наклеиваются на грани кубика. Участники выбирают один вопрос путем перекидывания кубика друг другу и отвечают на него.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

***Возможный алгоритм работы с чрезмерными эмоциями.***

***Рекомендации, которые необходимо знать каждому!***

1. ***Противострессовое дыхание.*** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Это главная составляющая психосоматического равновесия.
2. ***Минутная релаксация.*** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.
3. ***Инвентаризация.*** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно не торопясь, мысленно найдите в помещении 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на «инвентаризации». Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.
4. ***Смена обстановки.*** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдете на улицу.
5. ***Расслабление.*** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 мин, после чего ***медленно*** поднимайте голову (так, чтобы не закружилась).
6. ***Отвлечение.*** Займитесь какой-нибудь деятельностью (стирка белья, уборка, мытье посуды и т.д.). Секрет прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода - помогает «спустить пар».
7. ***Музыка.*** Включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Это вызывает положительные эмоции.
8. ***Общение.*** Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом, или позвоните кому-нибудь по телефону.

***Дыхание.*** Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно продолжите прерванную деятельность

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**ПАМЯТКА**

**Как повысить самооценку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| **№ 1** | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | 1. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений 2. Если негативные мысли будут иметь месть, постарайтесь тут же переключиться на приятное |
| **№ 2** | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | 1. Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества |
| **№ 3** | Относитесь к себе с уважением | * Составьте список своих достоинств * Убедите себя в том, что вы имеете таковые |
| **№ 4** | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | * Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе * Если «да» – то не откладывайте |
| **№ 5** | Начинайте принимать решение самостоятельно | * Помните, что не существует правильных или неправильных решений * Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать |
| **№ 6** | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | * Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи… * Имейте и любите свои «слабости» |
| **№ 7** | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | * Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций * Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите |



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**ПАМЯТКА**

**Основы эффективного общения**



* 1. Если Вы хотите в чем-либо отказать другому, скажите ему ясно и однозначно «да» или «нет»; объясните, почему такое решение, однако не извиняйтесь слишком долго.
* Отвечайте без паузы — так быстро, как только это вообще возможно.

1. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откро­венно.
2. Просите прояснить, почему Вас просят о чем-либо, чего Вы не хотите делать.
3. Смотрите на человека, с которым Вы говорите. Следите за его невербальным поведением: есть ли какие-либо признаки не­уверенности в поведении партнера (руки около рта, бегающие глаза и т.п.).
4. Если Вы злитесь, то дайте понять, что это касается поведения партнера и не затрагивает его или ее как личность.
5. Если Вы комментируете поведение другого, используйте речь от первого лица — местоимение «Я»: «Если ты ведешь себя та­ким образом, то я чувствую себя так-то и так-то...». По возмож­ности предлагайте альтернативные способы поведения, которые, по Вашему мнению, будут лучше Вами восприняты.
6. Хвалите тех (и себя в том числе), кому, по Вашему мнению, удалось вести себя уверенно (независимо от того, достигнута цель или нет).
7. Не упрекайте себя, если Вы были не уверены или агрессив­ны.
8. Попытайтесь вместо этого выяснить, в какой момент Вы «соскользнули» с правильного пути, и как Вы можете поступить вместо этого в подобных ситуациях в будущем. Плохие привычки быстро не исчезают, новые навыки не падают с неба.

Для расположения к себе людей в ситуации общения и установления не только коммуникативного, но и психологического контакта можно использовать следующие приемы:

1. «Имя собственное»– заключается в том, что звук собственного имени вызывает у человека практически всегда осознаваемое чувство приятного. Таким образом, запомнив сразу имя человека и продемонстрировав это собеседнику, сотрудник вызывает положительные эмоции и может рассчитывать на доброжелательное отношение.

2. «Зеркало отношения» – связан с выражением переживаний на лице человека. Чем доброжелательнее выражение лица у человека, тем более приятен этот человек для окружающих. Однако, не стоит использовать данный прием постоянно, в основном он применяется для снятия напряженной обстановки и нейтрализации конфликтов с наименьшей затратой сил и энергии.

3. «Золотые слова» – строится на основе комплиментов (слов, содержащих небольшое преувеличение положительных качеств человека). В основе механизма действия этого приема лежит психологический феномен внушения. Основное правило использования комплиментов – осторожность их использования, иначе они превращаются в лесть и производят негативный эффект.

4. «Терпеливый слушатель» – заключается в терпеливом и внимательном выслушивании собеседника на протяжении долгого времени. Как правило, затраченное время в данном случае компенсируется положительным эффектом.

5. «Личная жизнь» – основан на удовольствии, которое получает каждый человек, говоря о себе и своих интересах. Темой разговора в этом случае может стать увлечение собеседника, стремление обсуждать какую-либо тему, тяга к критике какого-либо социального явления и пр.



ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**ПАМЯТКА**

**Конфликт: Правила урегулирования**

 Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам и мнениям другой стороны. Конфликт — особое взаимодействие людей, групп, и их объединений кото- рые возникают при их несовместимых взглядах, позициях и интересах. Этнический конфликт - это особая форма конфликта, обладающего некоторыми особенностями:

1.В конфликтующих группах усматривается разделение по этническому (национальному) признаку;

2.Стороны ищут поддержки в своей национальной или этнически дружествен- ной среде (группе)

3.В отдельных видах межнациональных конфликтов каждый участник пытается оказаться правым, доказывая свою точку зрения;

4.Новые участники объединяются с од- ной из сторон конфликта исходя из об- щей национальной принадлежности, даже если эта позиция им не близка; 5.Конфликты чаще всего не являются существенными по сути и происходят вокруг тех или иных целей и интересов групп.

10 правил урегулирования конфликта:

1. Отказ от насилия. Если существует угроза обострения конфликта или если он уже достиг большой остроты, тогда правило №1— объявить отказ от любых форм физического насилия или запугивания.

2. Смена точки зрения. Возложение всей вины за конфликт на одну сторону чрезвычайно затрудняет любую попытку конструктивно подойти к его урегулированию. Если же считать конфликт общей проблемой сторон, тогда появляется возможность увидеть его в новом свете, взглянуть на него с другой точки зрения.

3. Готовность к переговорам. Без контактов с другими сторона- ми конфликта пути ослабления его опасности остаются заблокированными. Переговоры помогают выявить главную причину конфликта, а также снижают вероятность неверного понимания слов и событий.

4. Готовность к диалогу. Диалог способствует тому, что противники начинают видеть друг в друге партнеров по конфликту. Благодаря этому у них появляется готовность вырабатывать решение совместными усилиями.

5. Посредничество. Если даже диалог невозможен, ситуация далеко не безнадежна. В подобных случаях часто бывает полезно прибегнуть к посредничеству третьей стороны.

6. Доверие. Работа над урегулированием конфликта требует доверия. Поэтому следует избегать односторонних действий, а свои собственные шаги делать абсолютно прозрачными и понятными другим.

7. Правила честной игры. Участникам урегулирования конфликта следует установить обязательные для всех правила касательно совместного взаимодействия и общения. Необходима полная уверенность в партнере: знание того, что партнеры ведут честную, укрепляет доверие.

8. Понимание другой стороны. В процессе диалога или благодаря посредничеству можно прийти к пониманию точки зрения партнеров по конфликту, к осознанию испытываемого ими давления и стоящих за ними интересов, которые вынуждают их вести себя так, а не иначе, и учитывать все это в собственном поведении. В таком случае вырастает и собственная готовность взять на себя долю ответственности за конфликт.

9. Поиски общего. Настрой на поиск сходств, а не различий между конфликтующими сторонами позволяет увидеть значительную общность их убеждений и ценностей.

10. Баланс интересов и примирение. Между конфликтующими сторонами развиваются новые отношения. В идеале находится решение, приемлемое - по крайней мере, частично - для обеих сторон, и их примирение становится возможным.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Памятка**

**Достижение своей цели**



#### 1. Составьте ясное представление о том, чего вы хотите достичь

Вы не можете двигаться к цели, если у вас нет четкого понимания того, что собой представляет эта цель. Эта картина должна быть конкретной.

#### 2. Регулярно представляйте свой успех

Чтобы более четко представлять свою цель, как можно чаще визуализируйте ее достижение. Старайтесь представить это как можно детальнее, возможно, даже распишите цель в мельчайших подробностях.

#### 3. Свяжите достижение своей цели с огромным удовольствием

Третий шаг заключается в создании ассоциации между достижением вашей цели и огромным удовольствием, которое это принесет. Подумайте, как вы будете чувствовать себя, когда достигнете успеха. На что это будет похоже? Сколько радости это принесет? Как вы будете праздновать?

#### 4. Свяжите сильную боль с мыслью о неудаче

Другим мотиватором, подталкивающим вас к цели, является боль, которую вы ассоциируете с фактом ее недостижения. Какие боли вы связываете с недостижением ваших целей? Чего у вас НЕ будет? Как это будет выглядеть в глазах окружающих? Как вы будете себя чувствовать?

#### 5. Старайтесь делать что-то важное каждый день для достижения ваших целей

Нужно каждый день что-то делать для ее достижения цели. Начните с определения важных видов деятельности, которые понадобятся для этого. Каждая цель может быть разбита на ряд шагов, а те, в свою очередь, – на дела, которые нужно выполнить. Необходимо делать что-то каждый день из этого списка.

#### 6. Всегда помните о своей цели

Вам нужно не только представлять четкую картину того, чего бы вы хотели достичь, но и всегда держать ее в голове. Например, можно сделать памятку из фотографий того, что вы хотите достичь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Памятка**

**Эффективное планирование времени**

 Ритм, в котором живет большинство из нас, вряд ли можно назвать спокойным и размеренным. Нехватка времени, аврал и жесткий цейтнот являются испытаниями, справиться с которыми под силу далеко не каждому. Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии. Поэтому, чтобы не стать жертвой стресса или, еще хуже, синдрома хронической усталости, займемся управлением временем или тайм-менеджментом.

### Все успешные люди делают это

Все успешные люди очень продуктивны. Они много работают и много успевают, а это не одно и то же. Под продуктивностью, в первую очередь, подразумевается результат, а не процесс. Если Вы намерены повысить свою производительность, твердо решите сделать это. Люди тратят время впустую, потому что они так и не решили повысить свою производительность.

И если Вы решились, то не отступайте и повторяйте то, что делают все успешные люди, пока это не станет Вашей второй натурой. Основной секрет личной эффективности заключается в правильном распределении времени. Тайм-менеджмент помогает избежать незавидной участи заложника собственного бизнеса или карьеры.

### Планирование высвобождает время

 Те, кто добился успеха в своей жизни, много времени посвящают планированию. Ежедневное планирование просто необходимо для повышения производительности и эффективного управления временем.

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач — это своего рода карта, которая не даст Вам сбиться с пути к намеченной цели. C вечера готовьте список задач, которые нужно сделать завтра. Придя на работу, Вы всегда будете знать, с чего начать свой день.

Продолжайте работать с составленным списком в течение дня: при появлении нового дела вносите его в список с учетом приоритетности по отношению к ранее запланированным задачам. Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее. Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой, прибавит энтузиазма и зарядит энергией.

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

Сложную задачу всегда делите на мелкие подзадачи. Здесь хорошо помогает дерево решений, где ключевая задача — дерево, а подзадачи для ее выполнения — ветви. Продолжайте «разветвление» до тех пор, пока процесс выполнения всей задачи не станет простым и прозрачным.

Перед тем, как начать что-либо делать, вспомните о правиле 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при ее решении.

### Самое главное — определить главное

 Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения. Важная задача имеет серьезные последствия, если не будет выполнена в срок.

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.

Буква Д означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют. Для расстановки приоритетов в каждой группе задач, используйте цифры, которые будут указывать на последовательность выполнения дел. Таким образом, самое важное дело в Вашем списке должно быть обозначено как А1.

### Закон принудительной эффективности

Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Все дела можно разделить на 4 группы:

1. Срочные и важные;
2. Важные, но не срочные;
3. Срочные, но не важные;
4. Не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

* Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.
* Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.
* Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.
* Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

### Слово «нет» экономит неожиданно много времени

Самое главное слово для организации собственного времени — это вежливое «нет». Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайте так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

Следите за тем, на что Вы тратите свое рабочее и свободное время. Отмечайте занятия, которые являются пожирателями Вашего времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное переключение каналов телевизора или чтение рекламных листовок и газет).

Составьте рейтинг таких никчемных занятий, назвав его «Я больше никогда не буду этого делать», и заносите туда те дела, которые не приносят Вам никакой пользы и не приближают Вас к цели.

### 3 вопроса для Вашей эффективности

Всегда задавайтесь вопросом о том, какие долгосрочные последствия имеет та или иная задача, и что произойдет, если Вы ее вообще не выполните. Задавайте себе 3 следующих вопроса в течение дня:

1. Какие дела самые важные и ценные?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**ПАМЯТКА**

**Комплекс упражнений для саморегуляции.**

**Прием «Полет».**

Встаньте, закройте глаза, опустите руки вдоль тела. Медленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

**Прием «Расхождение рук»**

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

**Приём «Автоколебания тела»**

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, медленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное - искать приятный ритм и темп раскачивания.

**Техника саморегуляции дыхания.**

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь.
3. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2,3,4 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3-4 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Медленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под  действием  солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи,  корпуса, ног и т.д.

Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение желательно выполнять на полу.

**Упражнение « Воздушный шар»**

Цель: Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, Закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

**ПАМЯТКА**

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение «Ладошки»**

Сжимаем и разжимаем ладони, держа руки вверх и согнутыми в локтях (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Насос»**

Поклоны в пояс, ноги на ширине плеч. Руки тянем к полу, но не касаемся его. Спина круглая, не распрямляем ее полностью, возвращаясь в исходное положение (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение « Поворот головы»**

Повороты головы влево-вправо (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Погончики»**

Кулаки прижимаем к животу и затем резко опускаем вниз, с усилием, словно отжимаемся от пола (12 подходов по 8 вдохов-движений).

**Упражнение «Подтягивание»**

Сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед.

**Упражнение: «Шаги»**

Встаньте прямо, поставьте ноги чуть уже, чем на ширину плеч — исходное положение. Передний шаг: поднимите ногу согнутую в колене на уровне живота, а на опорной ноге слегка присядьте, затем вернитесь в исходное положение. Задний шаг: пяткой ноги «ударьте» себя по ягодице, а на опорной ноге слегка присядьте, вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги с каждым вдохом-движением.

(Передний шаг: 32 вдоха-движения за один подход.

**Звуковая гимнастика**



Состояние спокойное, расслабленное состояние. Положение стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм.

Е — Воздействует на щитовидную железу.

О — воздействует на сердце и легкие.

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

У — воздействует на органы, расположенные в области живота.

Я — воздействует на работу всего организма.

М — воздействует на работу всего организма.

Х — помогает очищению всего организма.

ХА — помогает повысить настроение.