**Пояснительная записка**

**к программе “Работа в удовольствие”.**

**Профилактика профессионального выгорания среди работников социальной сферы.**

**Актуальность**

Профессиональная деятельность работника социальной службы, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе специальностей с высокой моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Не редко встречающиеся стрессовые ситуации, в которые попадает специалист социальной сферы в процессе сложного социального взаимодействия с клиентом, оказывают негативное воздействие на здоровье работника социальной сферы.

**Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессия социального работника по определению требует значительных эмоциональных вложений, так как связана с общением с людьми и со всеми трудностями, которые из этого вытекают (негативные эмоции, переживания, конфликты), не редко связана со стрессами, ненормированным рабочим днем.

От социального работника общество ожидает не только умения работать физически, он так же обязан справляться с психологическими трудностями клиента. Таким образом, от психического и физического состояния сотрудника социальной сферы во многом зависит и психологическое здоровье его клиентов, и степень их социальной адаптации. Проблема профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания является актуальной и требует осуществления комплексных превентивных и ситуативных мер, которые могут и должны проводиться объединенными усилиями психологов, социологов и социальных работников. Самый важный результат такой социально-психологической работы — это восстановление адаптивных возможностей личности, быстрое купирование на ранних стадиях развития синдрома эмоционального выгорания и выработка эффективных средств, для адаптации в профессиональной деятельности и окружающей социальной среде.

**Цель программы:** профилактика профессионального выгорания среди работников социальной сферы с помощью групповых занятий.

**Задачи программы:**

1. Сформировать целевую группу;
2. Создать комфортную, безопасную среду для работы с участниками целевой группы;
3. Провести психологическую диагностику синдрома профессионального выгорания;
4. Ознакомить членов группы с синдромом профессионального выгорания;
5. Сформировать у участников навыки оказания самопомощи в стрессовой ситуации: обучить приемам снятия эмоционального напряжения, приемам повышения самооценки, настроения;
6. Способствовать формированию позитивных, оптимистических установок, как в отношении себя, так и в отношении других людей, работы.

**Инновация:** данная программа адаптирована для работы с сотрудниками социальной сферы, реализуется впервые.

**Целевая группа:** взрослые от 18 лет и старше.

**Сроки реализации:** 2019 - 2024 гг., занятие проводятся 1 раз в месяц, тренинг включает 3 занятия, продолжительностью 90 минут, применяется в групповой работе, количество участников группы 8 - 20 человек.

**Направленность программы:** программа имеет социально-педагогическую направленность.

**Материально - техническое обеспечение:** специально оснащенный кабинет для групповой работы, бумага для письма и рисования, маркеры, цветные карандаши, ручки, ватманы, DVD проигрыватель с набором дисков для релаксации, флипчарт.

**Диагностический инструментарий:** методика диагностики уровня эмоционального “выгорания” (модификация методики В. В. Бойко).

**Формы проведения занятий:**

1. групповая психодиагностика;
2. тренинг;
3. обсуждения и дискуссии.

**Основные методы работы:**

1. психогимнастические упражнения,
2. коммуникативные игры,
3. групповые дискуссии,
4. моделирование ситуаций,
5. арт-терапевтические техники,
6. релаксационные техники,
7. обратная связь,
8. рефлексия.

**Ожидаемые результаты**

В процессе тренинга, участники научатся приемам снятия эмоционального напряжения, формированию позитивных, оптимистических установок, в отношении себя и других людей, повысят свою “стрессоустойчивость”, что будет способствовать профилактике профессионального выгорания.

**Оценка эффективности программы:**

1. Осуществляется путем сопоставления первичной и повторной диагностики.
2. Осуществляется посредством наблюдения.