Программа Лабораториисоциальных технологий: «Развитие профессиональных компетенций и профилактики профессионального выгорания»

Модератор: Середа Марина Валерьевна

Ведущие: Китаева Анастасия Ивановна, Смирнова Анастасия Алексеевна

Продолжительность: 1 час 30 минут

Цель секции: Создание пространства для практического освоения и обмена эффективными инструментами и методиками, направленными на повышение профессиональной компетентности сотрудников и формирование устойчивости к профессиональному выгоранию. Секция призвана дать участникам конкретные, применимые в работе знания и навыки, а также стимулировать их к дальнейшему саморазвитию и заботе о своем благополучии.

Целевая аудитория: Работники государственных учреждений социального обслуживания населения, заинтересованные в профессиональном росте и сохранении своего психологического здоровья.

Ключевые задачи секции:

- **Практическая направленность:** Акцент на интерактивных форматах
- **Комплексный подход:** Объединение тем развития компетенций и профилактики выгорания, показывая их взаимосвязь.
- **Обмен опытом:** Создание пространства для участников, чтобы поделиться своими находками и успешными практиками.
- **Персонализация:** Предоставление участникам возможности выбрать наиболее актуальные для них направления и инструменты.
- **Мотивация:** Вдохновение участников на активное применение полученных знаний и дальнейшее развитие.

Структура секции

1. Вступительное слово и знакомство

Приветствие и представление модератора/спикеров: Краткое обозначение цели и задач секции.

  - Быстрый опрос (с помощью онлайн-инструментов или поднятием рук) о текущих вызовах в развитии компетенций или стрессовых ситуациях.

2. Основной блок: «Мастерская компетенций» (30минут)

- **«Гибкие навыки (Soft Skills) для адаптивности»**
  - **Фокус:** Развитие креативности, эмоционального интеллекта, обучаемости, умения работать в команде и адаптироваться к изменениям.
  - **Формат:** Интерактивные упражнения на развитие креативности, короткие медитации для повышения осознанности, групповые задачи на сотрудничество.

- предотвратить выгорание.
- **Анонс следующего блока.**

2. Основной блок: «Аптечка антивыгорания» (30 минут)

Этот блок будет более общим, с акцентом на практические техники самопомощи и профилактики.

- **Лекция-практикум: «Сигналы выгорания и техники самодиагностики»**
    - **Фокус:** Распознавание ранних признаков профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений).
    - **Формат:** Мини-лекция с интерактивными вопросами, короткий самоопросник для участников.
- **Мастер-класс: «Ресурсы и практики для восстановления и профилактики»**
    - **Фокус:** Обучение конкретным техникам, которые можно применять в повседневной жизни для снижения стресса и поддержания энергетического баланса.
    - **Примеры техник:**
        - **Техники релаксации и осознанности:** Дыхательные упражнения, короткие медитации, прогрессивная мышечная релаксация.
        - **Управление энергией:** Приемы для восстановления сил в течение рабочего дня (короткие перерывы, “энергетические” паузы).
        - **Границы и забота о себе:** Установка личных границ, важность отдыха, хобби, физической активности.
    - **Формат:** Демонстрация техник, практическое выполнение участниками под руководством ведущего.

5. Интеграция и планирование (30 минут)

- **«Мост» между компетенциями и выгоранием:** Как освоенные компетенции (например, самоорганизация, эффективная коммуникация) напрямую способствуют профилактике выгорания.
- **«Личный план действий»:** Участникам предлагается кратко записать 1-2 конкретных шага, которые они сделают в ближайшее время для развития компетенций или применения техник профилактики выгорания.
- **Обмен идеями (по желанию):** Возможность для нескольких участников кратко поделиться своими планами или инсайтами.

6. Заключительное слово и обратная связь

Подведение итогов секции: Краткое резюме основных выводов.

- **Призыв к действию:** Мотивация участников к постоянному развитию и заботе о себе.
- **Сбор обратной связи:** Предложение заполнить краткую анкету или оставить комментарии (онлайн или на бумаге).