

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

тренінг навичок саморегуляції та протидії вигорянню

Для кого: для всіх робітників, хто надає психосоціальну допомогу:

- ◆ працівників соціальних служб;
- ◆ членів мобільних бригад;
- ◆ психологів, соціальних працівників, педагогів;
- ◆ спеціалістів з моніторингу та юридичної допомоги;
- ◆ працівників гарячих ліній;
- ◆ волонтерів.

Мета тренінгу:

✓ **Проінформувати**

- що таке професійне вигоряння;
- яка діяльність у зоні високого ризику;
- які є ознаки професійного вигоряння.

✓ **Розповісти**, чому важливо дбати про свій емоційний добробут, та на які зони його можна розподілити.

✓ **Допомогти** звернути увагу на свій актуальний стан і визначити, у якій зоні емоційного добробуту ви знаходитесь зараз.

✓ **Усвідомити**, для чого саме вам відновлення? Для чого важливого у житті?

✓ **Розібратися**, як піклуватися про себе на роботі та поза неї.

✓ **Створити** свій власний рецепт відновлення життєвого балансу.

Тривалість: 1,5 - 2 години.

Формат: очно, онлайн.

Рекомендована група: 10-12 учасників.

Матеріали: папір та ручка для записів (для учасників), роздруковані слайди А4.

Авторка - Ірина Скорих,
психотерапевтка Служби турботи про психічне здоров'я БФ "Право на захист".

I. Знайомство. Шерінг. (20 хв.)

Питання для шерінгу:

- Ваше ім'я.
- Яку посаду Ви займаєте?
- Як довго Ви працюєте у сфері психосоціальної допомоги?
- Коли останній раз Ви були у відпустці?

II. Психоедукація. (10 хв.)

Чому працівники психосоціальної допомоги в зоні високого ризику професійного вигорання?

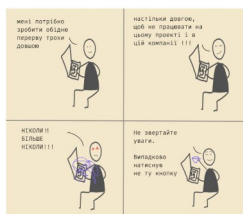
ВИСОКА ЗОНА РИЗИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ:

- ☒ висока інтенсивність контактів
- ☒ велике навантаження у воєнний час
- ☒ робота в небезпечних умовах
- ☒ постійний контакт зі стражданнями людей

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Що таке професійне вигорання?

ЩО ТАКЕ ВИГОРЯННЯ?



Вигорання — це синдром втрати енергії, відчуття перевантаженості, напруження, втоми, розчарування в роботі та бажання її змінити.

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Ознаки вигорання

ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ:



- * спілкування з бенефіціарами стає буденним, сірим;
- * зникає бажання якісно включитися в контакт;
- * не хочеться приступати до роботи;
- * зникає бажання йти на чергування чи виїзд, запізнення;
- * виникає роздратування під час контактування з тим, кому допомагаємо;
- * виникає бажання швидко завершити розмову чи поїзду;

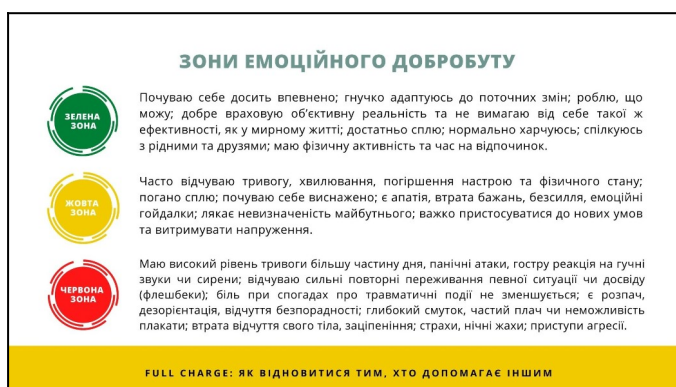
FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Чому важливо дбати про свій власний ресурс.



Зони емоційного добробуту.

Коментар: "Наші емоційні стани умовно можна розділити на три зони, які допоможуть оцінити, чи ми в порядку і добре про себе дбаємо, чи наш стан потребує певної регуляції".



III. Питання до учасників, короткий шерінг з відповідями (10-15 хв).

Інструкція: Визначте будь ласка, у якій зоні емоційного добробуту ви знаходитесь зараз? Чи могли б Ви поділитися з нами?"

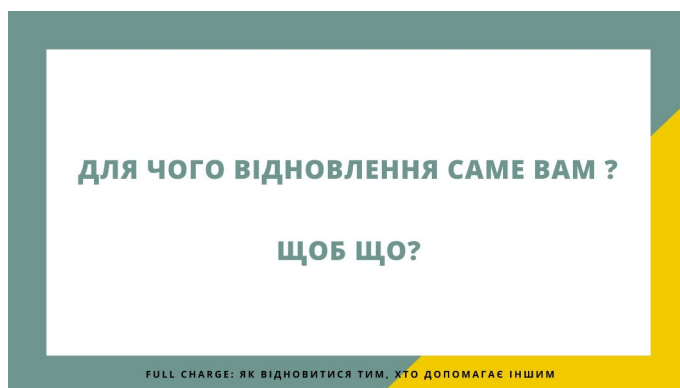
Коментар після обговорення:

"Зелена зона. Якщо більшість з наведеного про вас - все добре! Ви чудово справляєтесь самотійно.

Жовта зона. Навіть якщо небагато з наведеного про вас, це ознака відхилення від рівноваги, і варто подбати про відновлення власних емоційних ресурсів. І це вже привід звернутися за фаховою допомогою до психолога.

Червона зона. Якщо хоча б щось з цього переліку про вас, це означає доволі важкий стан, який потребує невідкладної допомоги спеціаліста. В цьому випадку дуже радимо звернутися до психолога у найближчий час."

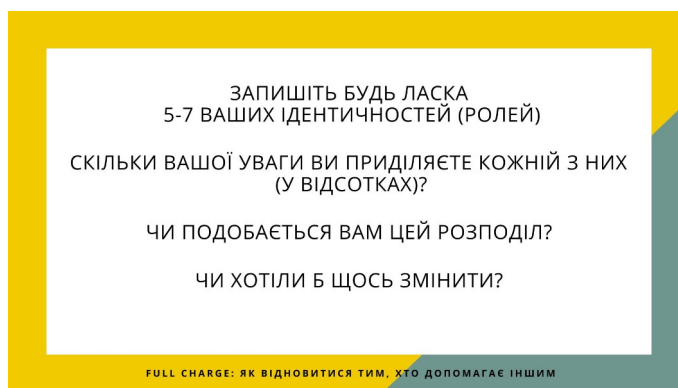
IV. Рефлексивні питання. Шерінг. (10-15 хв.)



Коментар: Дати достатньо часу учасникам, щоб вони могли не поверхнево, а на більш глибокому рівні віднайти власні відповіді на запитання. І разом обговорити цю тему. Коли цілі будуть ясними, тоді і мотивація на те, щоб дбати про власний стан, буде високою.

V. Практичне завдання. Шерінг. (10-15 хв.)

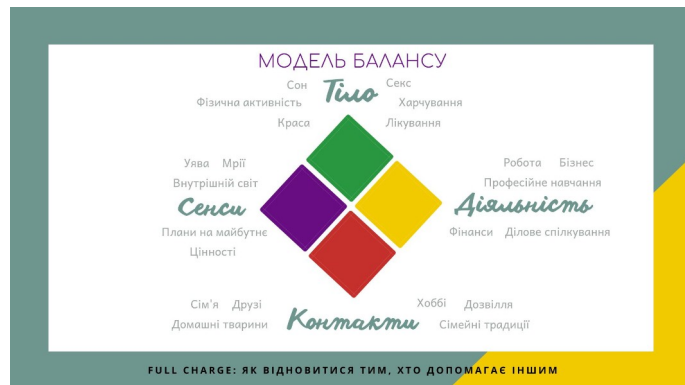
Інструкція: "В житті ми перебуваємо в багатьох ролях: на роботі ми працівники, у сім'ї - партнери, батьки, діти, сиблінги, а ще ми друзі, члени всіляких спільнот та просто люди. І в кожній ролі ми відчуваємо себе по-різному, що додає певних барв нашому життю. Давайте проведемо невеличке дослідження." Запропонувати наступні питання для рефлексії.



Шерінг. Обговорення відповідей.

VI. Життєвий баланс.(5 хв.)

Коментар: "В Позитивній психотерапії Н. Пезешкіана модель життєвого балансу всі наші процеси розділяє на чотири сфери: Тіло, Діяльність, Контакти та Сенси. Для повноти життя важливо однаково розвиватися та приділяти увагу кожній з цих сфер.



VII. Практичне завдання.(20 хв.)

Інструкція: "Для повноцінного відновлення нам потрібно збільшувати кількість життєвих процесів, що додають сил та енергії, та прибрати процеси, що нашу енергію забирають. Пропоную віднайти такі процеси для кожної життєвої сфери".

Коментар: Можна цю роботу зробити як індивідуально, так і в групах — двійках чи трійках.

Тіло

	На роботі	Поза роботою
Додати	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Прибрати	✗ ✗ ✗	✗ ✗ ✗

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Діяльність

	На роботі	Поза роботою
Додати	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Прибрати	✗ ✗ ✗	✗ ✗ ✗

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Контакти

	На роботі	Поза роботою
Додати	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Прибрати	✗ ✗ ✗	✗ ✗ ✗

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Сенси

	На роботі	Поза роботою
Додати	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Прибрати	✗ ✗ ✗	✗ ✗ ✗

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

VIII. Завершальний шерінг. (20 хв.)

Інструкція: "Поділіться будь ласка своїм станом на зараз та враженнями про нашу зустріч".

ВИСОКА ЗОНА РИЗИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ:

- ☒ **висока інтенсивність контактів**
- ☒ **велике навантаження у воєнний час**
- ☒ **робота в небезпечних умовах**
- ☒ **постійний контакт зі стражданнями людей**

ЩО ТАКЕ ВИГОРЯННЯ?



Вигоряння — це синдром втрати енергії, відчуття перевантаженості, напруження, втоми, розчарування в роботі та бажання її змінити.



ОЗНАКИ ВИГОРЯННЯ:

- * спілкування з бенефіціарами стає буденним, сірим;
- * зникає бажання якісно включатися в контакт;
- * не хочеться приступати до роботи;
- * зникає бажання йти на чергування чи виїзд, запізнення;
- * виникає роздратування під час контактування з тим, кому допомагаємо;
- * виникає бажання швидко завершити розмову чи поїздку;

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ



Щоб тривало працювати в таких сферах, де є допомога іншим людям, де високі ризики вигорання, нам необхідно постійно дбати про свій емоційний добробут.

Це марафон, а не стометрівка, тому нам так важливо дбати про свої сили, щоб робити свою справу без виснаження та руйнування фізичного та психічного здоров'я.

ЗОНИ ЕМОЦІЙНОГО ДОБРОБУТУ



Почуваю себе досить впевнено; гнучко адаптуюсь до поточних змін; роблю, що можу; добре враховую об'єктивну реальність та не вимагаю від себе такої ж ефективності, як у мирному житті; достатньо сплю; нормально харчуюсь; спілкуюсь з рідними та друзями; маю фізичну активність та час на відпочинок.



Часто відчуваю тривогу, хвилювання, погіршення настрою та фізичного стану; погано сплю; почуваю себе виснажено; є апатія, втрата бажань, безсилля, емоційні гойдалки; лякає невизначеність майбутнього; важко пристосуватися до нових умов та витримувати напруження.



Маю високий рівень тривоги більшу частину дня, панічні атаки, гостру реакція на гучні звуки чи сирени; відчуваю сильні повторні переживання певної ситуації чи досвіду (флешбеки); біль при спогадах про травматичні події не зменшується; є розпач, дезорієнтація, відчуття безпорадності; глибокий смуток, частий плач чи неможливість плакати; втрата відчуття свого тіла, заціпеніння; страхи, нічні жахи; приступи агресії.

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

ДЛЯ ЧОГО ВІДНОВЛЕННЯ САМЕ ВАМ ?

ЩОБ ЩО?

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

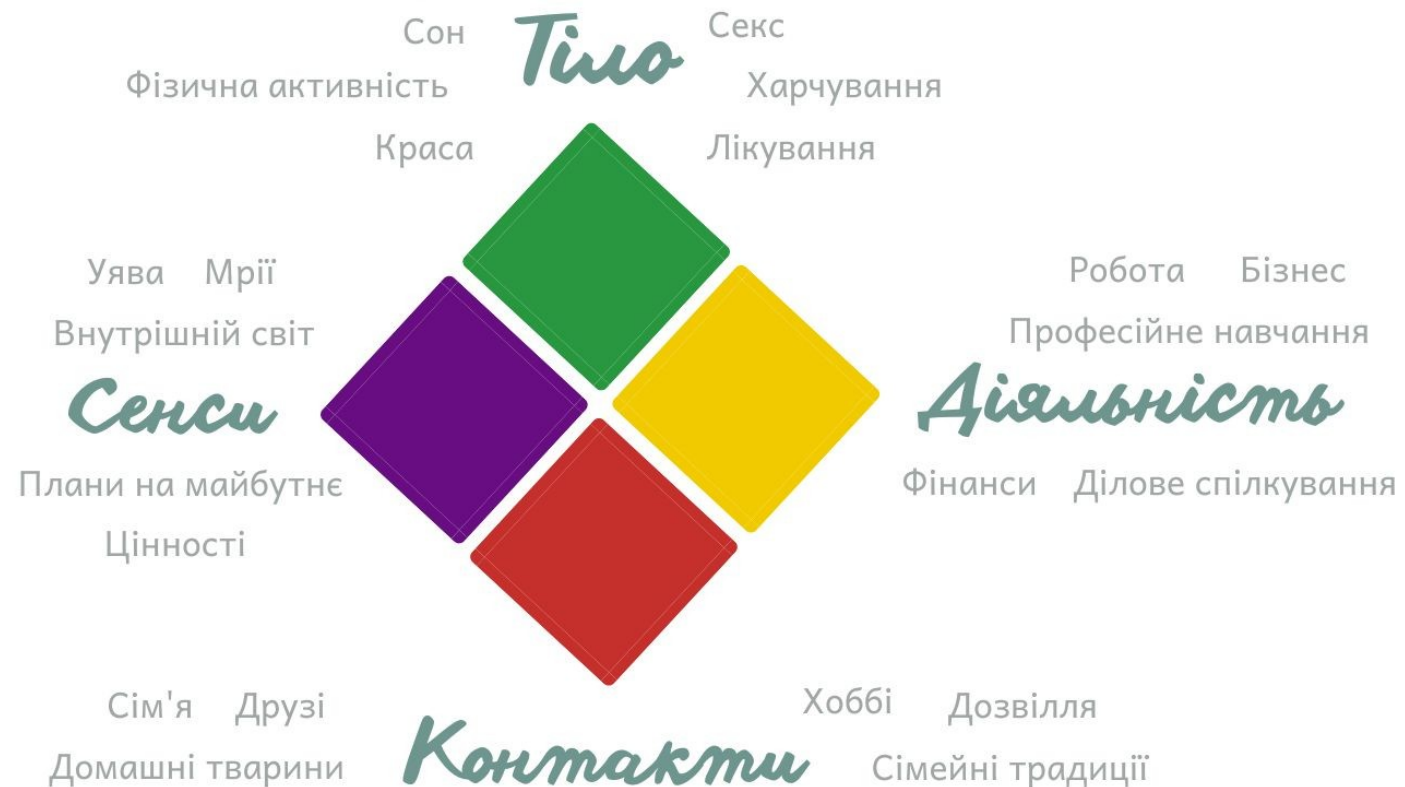
ЗАПИШІТЬ БУДЬ ЛАСКА
5-7 ВАШИХ ІДЕНТИЧНОСТЕЙ (РОЛЕЙ)

СКІЛЬКИ ВАШОЇ УВАГИ ВИ ПРИДІЛЯЄТЕ КОЖНІЙ З НИХ
(У ВІДСОТКАХ)?

ЧИ ПОДОБАЄТЬСЯ ВАМ ЦЕЙ РОЗПОДІЛ?

ЧИ ХОТІЛИ Б ЩОСЬ ЗМІНИТИ?

МОДЕЛЬ БАЛАНСУ



FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Тіло

На роботі

Поза роботою

Додати



Прибрати



FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Діяльність

На роботі

Поза роботою

Додати



Прибрати



FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Контакти

На роботі

Поза роботою

Додати



Прибрати



FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ

Сенси

На роботі

Поза роботою

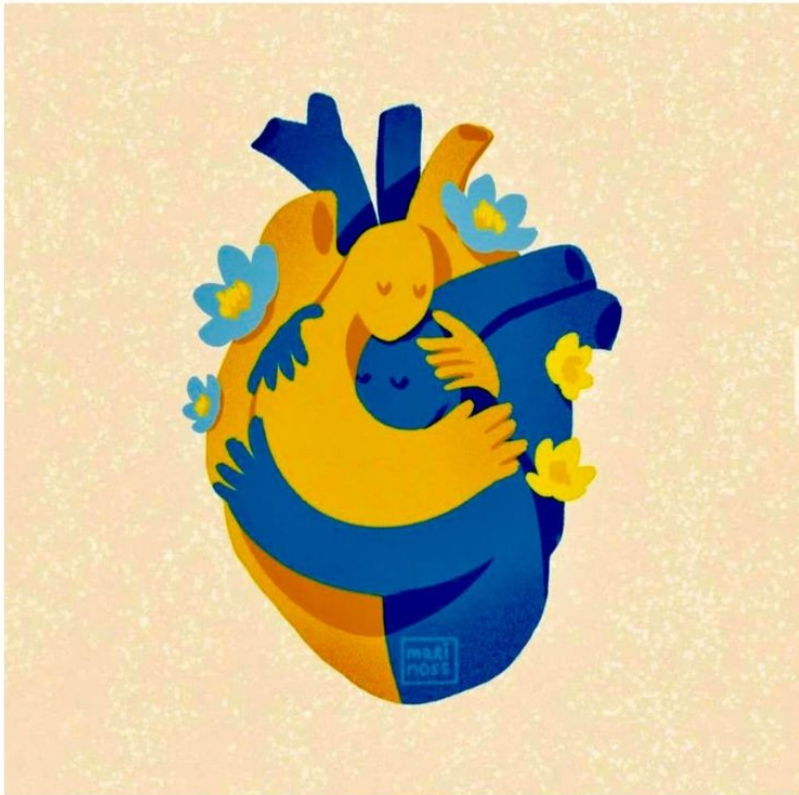
Додати



Прибрати



FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ



**Майте гарний
день!**

**Майте гарний
настрій!**

Бережіть себе!

І Слава Україні!

FULL CHARGE: ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТИМ, ХТО ДОПОМАГАЄ ІНШИМ