



# **ПРОГРАММА**

## **профилактики синдрома**

## **профессионального выгорания**

Приглашаем членов первичной профсоюзной организации работников РГЭУ (РИНХ) принять участие в тренинговой программе по профилактике синдрома профессионального выгорания.

Программа психологических тренингов имеет практическую направленность на профилактику эмоционального выгорания преподавателей, обучению их различным способам сохранения психического здоровья благодаря развитию их психологической культуры на личностном уровне, а также способствует повышению мотивации трудовой деятельности.

Содержание занятий побуждает участников к рефлексии, лучшему пониманию собственного поведения не только в условиях профессиональной деятельности, но и в других аспектах жизни. Каждый участник программы под руководством психолога разрабатывает свой индивидуальный план профилактики профессионального выгорания и приступает к его реализации. Программа направлена на создание позитивного импульса к росту как в личностном, так и в профессиональном плане, реализации своего творческого потенциала.

В работе используются следующие методики, технологии и методы: тестирование, мини-лекции, групповые упражнения, психофизиологические методики, техники визуализации, арт-терапевтические методы, метафорические ассоциативные карты.

Программа состоит из трёх функциональных модулей.

Курс состоит из 10 занятий по 1,5 часа (встречи с психологом проходят 1 раз в неделю в Точке кипения РГЭУ (РИНХ)).

Программу ведёт педагог-психолог ФЭК РГЭУ (РИНХ) Романовская Галина Васильевна.

Желающие участвовать в тренинговой программе могут отправить заявку на e-mail: [galina.rom73@gmail.com](mailto:galina.rom73@gmail.com)  
[gordeev.se@mail.ru](mailto:gordeev.se@mail.ru)