

Програма проведення заходу

Тема: «Профілактика професійного вигорання медичних працівників»

Вид заходу: тренінг

Дата проведення: 8 квітня

Місце проведення: КЗ «Чернігівський базовий фаховий медичний коледж» Чернігівської обласної ради

Адреса: Чернігівська область, м.Чернігів, вул.П'ятницька, 42

Кількість учасників: 20 осіб

Тривалість: 6 академічних годин, що відповідає 4,5 астрономічним годинам.

Тренер: – Ганна ЧЕПУРНА, доцент кафедри психології Національного університету «Чернігівська політехніка».

Час	Зміст
08:45 - 09:00	Реєстрація учасників
09:00 - 09:20	ВСТУП. Відкриття заходу. Вітальне слово тренера. Актуальність теми.
09:20 - 09.50	Лекція-бесіда «Профілактика професійного вигорання медичних працівників» з питань феномену емоційного вигорання, чинників професійного стресу у медичних працівників в умовах війни, структури та динаміки протікання; особливостей поведінки медичних працівників у стресових умовах; ознак реакцій травмованого мозку (відчуття загрози, сенсорний хаос, емоційні гойдалки); технік психоемоційного відновлення, релаксації; симптомів професійного вигорання на початкових стадіях; стратегій подолання професійного стресу медичних працівників.
09.50 – 10.00	Обговорення, обмін досвідом
10.00 – 11.00	Тренінг з профілактики професійного вигорання: формування практичних навичок конструктивного подолання професійного стресу та профілактики професійного вигорання: ✓ формування навичок конструктивного подолання професійного стресу медичних працівників та психоемоційного відновлення (робота з тілесними практиками, дихальні вправи, метод майндфулнес, техніки саморегуляції емоційних станів, вибудова гнучких кордонів психологічного простору (робота в групах).
11.00 – 11.15	Перерва (15 хв)

11:15 – 12.45	Продовження тренінгу з профілактики професійного вигорання: <ul style="list-style-type: none">✓ формування навичок розрізнення симптомів професійного стресу та професійного вигорання;✓ сформуванню вміння емоційної саморегуляції та опанування тілесних технік релаксації.
12.45 – 13.00	Обговорення та підведення підсумків заходу
13.00 – 13.30	Підсумкове тестування. На виконання тестових завдань надається 30 хвилин (15 тестових завдань).