

Программа психологического клуба «Психология для жизни» для сотрудников университета.

Основная цель программы – создание благоприятной психологической атмосферы среди преподавателей и других работников вуза, а также профилактика эмоционального выгорания и стресса.

Цели программы:

1. Поддержка психоэмоционального состояния сотрудников – снижение уровня стресса, повышение устойчивости к профессиональным вызовам.
2. Развитие коммуникативных навыков – улучшение взаимодействия между сотрудниками, формирование культуры конструктивного общения.
3. Профилактика эмоционального выгорания – выявление ранних признаков усталости и помощь в их преодолении.
4. Повышение мотивации и вовлеченности – развитие интереса к работе через личные и профессиональные достижения.
5. Создание комфортной рабочей среды – укрепление корпоративной культуры и сплочение команды.

Задачи программы:

1. Организация тренингов и семинаров по развитию личностных качеств и профессиональных компетенций.
2. Внедрение методов релаксации и снятия напряжения.
3. Формирование у сотрудников позитивного отношения к работе и жизни.
4. Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями.
5. Поддержка процесса адаптации новых сотрудников.
6. Повышение осведомленности о здоровом образе жизни и способах поддержания психического здоровья.

Формы работы:

1. Регулярные встречи клуба – ежемесячные собрания, где сотрудники могут обсудить актуальные вопросы, поделиться своими успехами и трудностями.
2. Тренинги и мастер-классы – мероприятия, направленные на развитие конкретных навыков (например, управление временем, стрессоустойчивость).
3. Психологические игры и упражнения – интерактивные формы работы, помогающие развивать навыки коммуникации и эмоциональную гибкость.

Методы работы:

1. Методы групповой терапии – работа в малых группах, обсуждение проблем и поиск решений совместно.
2. Арт-терапия – использование творчества для самовыражения и снятия эмоционального напряжения.
3. Медитативные практики – обучение техникам медитации и релаксации для снижения уровня стресса.
4. Коучинг – групповые сессии с целью постановки целей и разработки плана их достижения.
5. Ролевые игры – моделирование различных рабочих ситуаций для отработки навыков поведения в сложных условиях.
6. Обратная связь – регулярный обмен мнениями и предложениями по улучшению работы клуба.
7. Техники тайм-менеджмента – обучение эффективному управлению временем и приоритетами.
8. Элементы когнитивно-поведенческой терапии – изменение негативных мыслительных паттернов на более продуктивные.

9. Активные методы обучения – использование игр, упражнений и дискуссий для повышения вовлеченности участников.
11. Работа с метафорическими картами – визуальный инструмент для осознания внутренних переживаний и поиска ресурсов.
12. Гештальт-подход

Ожидаемые результаты программы:

1. Улучшение психоэмоционального состояния сотрудников:
 - Снижение уровня стресса и тревожности.
 - Повышение эмоциональной устойчивости перед профессиональными вызовами.
 - Уменьшение симптомов эмоционального выгорания.
2. Развитие коммуникативных навыков:
 - Улучшение качества взаимодействия между коллегами.
 - Укрепление доверия и взаимопонимания в коллективе.
 - Развитие навыков конструктивной критики и обратной связи.
3. Повышение мотивации и вовлеченности:
 - Увеличение удовлетворенности своей работой.
 - Рост интереса к профессиональным задачам и личному развитию.
 - Появление чувства принадлежности к команде и корпоративной культуре.
4. Профилактика эмоционального выгорания:
 - Раннее выявление признаков переутомления и своевременная поддержка.
 - Обучение методам саморегуляции и управления эмоциями.
 - Формирование здоровых привычек для поддержания баланса между работой и личной жизнью.
5. Создание комфортной рабочей среды:
 - Сплоченность коллектива и улучшение корпоративной культуры.
 - Поддержка новых сотрудников в процессе адаптации.
 - Внедрение здорового образа жизни и методов релаксации в повседневную практику.

Обратная связь и адаптация программы:

- Постоянное совершенствование программы на основе отзывов участников.
- Адаптация содержания мероприятий под текущие нужды и запросы сотрудников.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Цель</i>	<i>Наименование форм работы, упражнений</i>
Занятие №1	Вводное занятие. Знакомство с программой, цели, задачи программы.	Установление контакта между участниками, знакомство с целями и задачами программы, определение ожиданий и потребностей каждого участника.	Круг знакомств: участники рассказывают о себе, своих ожиданиях от участия в клубе. - Упражнение «Карта ценностей»: каждый участник определяет свои ключевые ценности и цели на участие в клубе. - Обсуждение правил и норм работы в группе.
Занятие №2	Тренинг коммуникации	Собственно знакомство; ломка льда отчуждения; снятие беспокойства от нахождения в незнакомой среде; физический, мышечный «разогрев» участников, впрыск адреналина в кровь, стартовый разбег; создание атмосферы спонтанности, сотворчества, соревнования, игры.	Тренинг
Занятие №3	Как справляться с эмоциями и усталостью, которые возникают в плотном потоке событий	Осознание причин усталости, стресса и первых признаков эмоционального выгорания, изучение техник борьбы со стрессом.	- Лекция о причинах возникновения усталости, стресса и признаках эмоционального выгорания. - Дискуссия о личных стратегиях управления стрессом.
Занятие №4	Способы саморегуляции. Практическое занятие методами Арт-терапии	Внедрение методов релаксации и снятия напряжения. Повышение осведомленности о здоровом образе жизни и способах поддержания психического здоровья.	Техники Арт-терапии
Занятие №5	Способы саморегуляции. Практическое	Внедрение методов релаксации и снятия напряжения.	Практическое занятие: техники дыхания,

	занятие методами телесно-ориентированной терапии	Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями.	медитация, прогрессивная мышечная релаксация.
Занятие №6	Тренинг «Выбор»	Совместно глубже раскрыть понятие выбора и исследовать процесс его совершения, раскрыть важность осознанного подхода к совершению выбора, познакомить участников с проактивным подходом к выбору	Тренинг
Занятие №7	Прокрастинация, выгорание... Как управлять собственной энергией	Профилактика эмоционального выгорания – выявление ранних признаков усталости и помощь в их преодолении. Повышение осведомленности о здоровом образе жизни и способах поддержания психического здоровья.	Групповая работа. Элементы когнитивно-поведенческой терапии – изменение негативных мыслительных паттернов на более продуктивные.
Занятие №8	Мастерство коммуникаций	Развитие коммуникативных навыков – улучшение взаимодействия между сотрудниками, формирование культуры конструктивного общения.	Лекция с элементами тренинга
Занятие №9	Как эффективно управлять временем и приоритетами. Техники тайм-менеджмента	обучение эффективному управлению временем и приоритетами.	Лекция с элементами тренинга. Техники тайм-менеджмента – обучение эффективному управлению временем и приоритетами.
Занятие №10	Тренинг командообразования	Повышение мотивации и вовлеченности – развитие интереса к	Тренинг

		<p>работе через личные и профессиональные достижения.</p> <p>Создание комфортной рабочей среды – укрепление корпоративной культуры и сплочение команды.</p>	
Занятие №11	Деловая игра «Шерлок»	<p>Концентрация внимания;</p> <p>Выработка стратегии; Умение правильно задавать вопросы; Умение слушать и слышать;</p> <p>Развитие креативного мышления</p>	<p>Участники игры оттачивают следующие компетенции: умение слышать и слушать, умение видеть масштабно, умение быть гибким, умение быстро находить компромисс, умение договариваться.</p> <p>Ценность деловой игры «Шерлок» в том, что каждый участник команды в свой раунд становится «Лидером». Он отвечает за результат всей команды. Каждый участник игры получает возможность увидеть свои зоны роста, свои сильные стороны.</p>
Занятие №12	Заключительное занятие, подведение итогов	<p>Подвести итоги работы клуба, наметить планы на дальнейшую работу.</p>	<p>Закрытие программы: подведение итогов, неформальное общение, обмен мнениями, результатами работы и планами на будущее сотрудничество.</p> <p>Фотосессия.</p>