

**Общероссийская общественная организация
Ассоциация медицинских сестер России**

**Общественная организация
«Ассоциация работников со средним специальным
медицинским образованием Мурманской области»**

Тренинг

**«Профилактика профессионального выгорания через обучение
эффективной коммуникации в медицинской среде». День 1**

ПРОГРАММА

Дата проведения 13 ноября 2025 года

Место проведения: Мурманск, улица Ломоносова, дом 16 Мурманский медицинский колледж

Спикер:

Куликова Анна Александровна - клинический психолог, специалист по эмоциональному интеллекту и психокатализу, АНО Лидеры Перемен

- | | |
|-------------|---|
| 9.30-10.00 | Регистрация |
| 10.00-10.30 | Открытие семинара-тренинга
Знакомство участников, презентация программы, вводный шеринг. |
| 10.30-12.15 | Профессиональное выгорание. Методы профилактики и преодоления |
| 12.15-12.20 | Дыхательная гимнастика
Пятиминутка физической активности |
| 12.20-12.35 | Кофе-брейк/перерыв |
| 12.35-14.00 | Лидер и команда. Методы эффективного управления при выявлении выгорания у сотрудников |
| 14.00-15.00 | Перерыв |
| 15.00-16.45 | Построение сети эффективной коммуникации как фактор профилактики профессионального выгорания |
| 16.45-16.50 | «Умная гимнастика»
Пятиминутка физической активности |
| 16.50-17.05 | Кофе-брейк/перерыв |
| 17.05-17.45 | Методы саморегуляции как профилактика профессионального выгорания |
| 17.45-18.00 | Финальная дискуссия
- прогресс-чек для участников (что нового узнали, что открыли в себе, чему научились)
- ответы на вопросы слушателей |

Семинар построен в сочетании коротких лекций и заданий, выполняемых индивидуально или в паре со слушателем, сидящим рядом. Все элементы

образовательной программы включают теоретическую часть и диалог спикера с залом.

Банк ситуационных заданий накоплен в ходе 5-летнего совместного проекта «Психологи – медикам», реализованного АНО «Лидеры Перемен» совместно с РАМС