

**Общероссийская общественная организация
Ассоциация медицинских сестер России**

**Оренбургское региональное отделение Общероссийской
общественной организации
«Ассоциация медицинских сестер России»**

Тренинг

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

ПРОГРАММА

Дата проведения 13 ноября 2025 года

Место проведения: г. Оренбург, ул. Гаранькина, 22 Областная детская клиническая больница

Спикер:

Мехоношин Михаил Владимирович - психолог, полиграфолог, региональный координатор службы психосоциальной поддержки Российского Красного Креста Пермского края, спикер проекта "Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий "Феникс", психолог-волонтер гуманитарных миссий #МЫВМЕСТЕ с Донбассом по оказанию психологической поддержке мирному населению.

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