

**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 2**

ПРОГРАММА

Дата проведения 14 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.

В начале тренинга слушатели случайным образом распределяются на группы по 6-10 человек. Каждая группа располагается за отдельным столом и выполняет все предусмотренные задания самостоятельно. По результатам работы в малых группах группа представляет условия своего задания и предлагаемое решение, а ведущий в интерактивном диалоге со всеми участниками разбирает предложенный выход из ситуации.

К прохождению тренинга второго дня допускаются слушатели, прошедшие тренинг первого дня, то есть обладающие необходимой теоретической базой.

Целью тренинга является не только готовность использовать изучаемые управленческие решения в профессиональной деятельности, но и способность по методу каскадного обучения провести аналогичные тренинги в своих организациях

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

10.00-10.15	Вступительное сообщение модератора
10.15-12.05	Тренинг «Удачное решение», направленный на профилактику конфликтов
12.05-12.10	«Умная гимнастика» Пятиминутка физической активности
12.10-12.25	Кофе-брейк/перерыв
12.25-14.00	Тренинг «Коммуникативные компетенции в конфликте»
14.00-15.00	Обед / кофе-брейк / перерыв
15.00-16.45	Тренинг «Феникс», направленная на профилактику профессионального выгорания
16.45-16.50	«Умная гимнастика» Пятиминутка физической активности

- 16.50-17.05 Кофе-брейк/перерыв
- 17.05-17.45 Тренинг «Практика саморегуляции как профилактика профессионального выгорания в коллективе»
Финальный тренинг обобщает полученные навыки и предполагает
- Проведение изученного комплекса техник саморегуляции в парах/группах
 - построение индивидуального и коллективного Дневника эмоций
- 17.45-18.00 Финальная дискуссия
- прогресс-чек для участников (что нового узнали, что открыли в себе, чему научились)
 - ответы на вопросы слушателей