

**Общероссийская общественная организация
Ассоциация медицинских сестер России**

***Региональная общественная организация «Ассоциация средних
медицинских работников Республики Марий Эл»***

Тренинг

**«Профилактика профессионального выгорания через освоение
эффективных методов управления коллективом»**

ПРОГРАММА

дата проведения 18.09.2025г.

Место проведения: Республика Марий Эл, г. Йошкар – Ола, ул. Вознесенская,
дом 87, Марийский театр юного зрителя.

День 1	Профилактика профессионального выгорания, стратегии поведения в конфликте.
Материалы	Медиа аппаратура для демонстрации презентации, столы, стулья, 2 микрофона, флип-чарт, маркеры разных цветов.
9.00-10.00	Регистрация
10.00-10.30	Открытие семинара-тренинга Знакомство участников, презентация программы, вводный шеринг.
10.30-12.15	«Профессиональное выгорание. Методы профилактики и преодоления». Мини-лекция с элементами, диагностики, дискуссии, практические задания. - Профессиональное выгорание. Виды, стадии, симптомы - Причины профвыгорания. Внешние и внутренние факторы - Методы профилактики и преодоления профессионального выгорания
12.15-12.20	«Дыхательная гимнастика» Пятиминутка физической активности
12.20-12.35	Перерыв
12.35-14.00	«Лидер и команда. Методы эффективного управления при выявлении выгорания у сотрудников» Мини-лекция, психологическое тестирование, групповые и индивидуальные упражнения. - Лидер и команда. Диагностика личного потенциала и трудовой среды. - Методы эффективного управления командой

	- Методы управления при выявлении профессионального выгорания
14.00-15.00	Обед / перерыв
15.00-16.45	«Построение сети эффективной коммуникации как фактор профилактики профессионального выгорания» Лекция, упражнения, дискуссии, игровые задания. - Коммуникация внутри команды и с окружающими - Стратегии и тактика построения коммуникативной сети - Конфликты и стратегии поведения - Снижение конфликтности при управлении изменениями
16.45-16.50	«Умная гимнастика» Пятиминутка физической активности
16.50-17.05	Перерыв
17.05-17.45	«Методы саморегуляции как профилактика профессионального выгорания» Обучение комплексу методов саморегуляции - Дыхательные техники - Нейрогимнастика - Дневник самонаблюдений
17.45-18.00	Подведение итогов - прогресс-чек для участников (что нового узнали, что открыли в себе, чему научились) - домашнее задание (подумать какие кейсы, из профессионального опыта, они бы хотели проиграть в игровой форме)