

**Общероссийская общественная организация  
Ассоциация медицинских сестер России**

**ТРОО «Профессиональная ассоциация медицинских сестер  
Томской области»**

**Тренинг**

**«Профилактика профессионального выгорания через обучение  
эффективной коммуникации в медицинской среде». День 2**

**ПРОГРАММА**

**Дата проведения** 12 сентября 2025 года

**Место проведения:** г. Томск, ул. Смирнова, 44/1, ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж»

**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