

Социальный проект «Профилактика синдрома эмоционального выгорания работников образования»

От того на сколько здоровым будет педагогическое сообщество напрямую зависит настоящее и будущее отечественного образования, его авторитетное положение в мире.

Добиваться повышения социального статуса педагогических работников в профессиональной среде и в обществе могут только педагоги здоровые и крепкие духовно и физически.

Одна из приоритетных задач Учреждения содействии формированию здорового образа жизни работников образования и обучающихся решается следующими направлениями:

- предоставления гарантий и компенсаций работникам, занятым во вредных и (или) опасных условиях труда;
- организации и проведении оздоровления и отдыха, сохранение санаториев-профилакториев, спортивно-оздоровительных баз отдыха и лагерей для оздоровления педагогов;
- увеличение количества и повышение качества предоставляемых оздоровительных услуг для педагогов;
- создание социальной рекламы, направленной на формирование уважительного отношения со стороны общества к профессиональной деятельности педагога;
- проведения проверок за соблюдением трудового законодательства в области защиты прав на охрану труда работников образования;
- разработки эффективных механизмов, обеспечивающих выполнение работодателями требований по сохранению здоровья работников педагогики;
- защита прав членов Профсоюза на охрану труда и здоровья;
- содействие введению в нормативы финансирования мероприятий по охране труда (обеспечение спецодеждой и другими средствами индивидуальной защиты работников образовательных организаций);

- периодические медицинские осмотры, диспансеризация;
- сохранение права на досрочное назначение педагогическим работникам трудовой пенсии в связи с педагогической деятельностью;
- материальная поддержка работникам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в том числе связанных со здоровьем.

При наличии такой мощной системы мероприятий по здоровьесбережению педагогического сообщества, **проблема улучшения и сохранения здоровья остаётся АКТУАЛЬНОЙ.**

В последнее время, на наш взгляд, ослаблено внимание к вопросам здоровья работников. Происходят пожары на рабочих местах, участились несчастные случаи на производстве, работники в основном заняты тем, чтобы заработать более достойную зарплату и при этом на своё здоровье обращают своё внимание периодически. В течение последних десятилетий проблема сохранения здоровья, в том числе и психического, работников образовательных учреждений становится особенно острой. Одной из причин отметить переход современной системы образования на личностно-ориентированные модели, где повышаются требования со стороны общества к личности работника образования, его роли в учебном процессе. Педагогические работники, устремлённые повышением материального благополучия, надеются лишь на собственные силы, роль профсоюза ослабевает.

Известно, что педагогическая деятельность отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой. Работнику учреждения приходится постоянно расходовать свою эмоциональную энергию, подкреплять ею разные аспекты общения: внимательно выслушивать детей и их родителей, сопереживать, сострадать, сочувствовать; усиленно запоминать и интерпретировать информацию; быстро принимать решения. Постоянное чувство ответственности за жизнь и здоровье детей усиливает нервное перенапряжение, ведёт к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Одной из основных задач Учреждения является **повышение качества жизни работников.** В рамках решения этой задачи Учреждение изучает уровень жизни работника, реализует различные меры по повышению жизненного уровня

в различных формах, ведёт контроль за обеспечением здоровых и безопасных условий труда и это, несомненно, важно и необходимо, но недостаточно.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовании – ещё одно перспективное направление деятельности Учреждения.

Мы сделали некоторые попытки целенаправленной деятельности.

В нашем ДООУ создана творческая группа активистов, в состав которой входят: заведующий, педагог – психолог, старший воспитатель, заместитель директора по хозяйственной части ...

Мы обнаружили, что к концу учебного года наряду с удовлетворённостью от совместной продуктивной деятельности наступает некоторая усталость, «истощение» что следует сказать и о других работниках образовательных учреждений.

В каждом учреждении по-своему ведётся работа по оздоровлению работников. Мы предполагаем, что деятельность в рамках данного проекта позволит нам изменить ситуацию, осуществить перемены и проявить активность в сфере общественной и личностной жизни. На наш взгляд наш проект интересный и, мы думаем уникальный и своевременный.

Только здоровая личность может формировать здоровое общество.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое благополучие — это полноценное функционирование человеческого организма и всех его систем.

Социальное благополучие — это умение человека жить в обществе, понимать и принимать его нормы и правила.

Душевное благополучие — это эмоциональное, личностное состояние человека.

Личностное благополучие — это наличие у каждого человека возможности самореализоваться.

Эмоциональное благополучие — это умение человека адекватно выражать свои чувства, душевные переживания, понимать их и принимать эмоциональное состояние других.

В своей деятельности мы исходим из понимания того, что необходимо укреплять все аспекты здоровья участников образовательного процесса — это позволит осуществить профилактику выгорания в профессиональной деятельности.

Для изучения феноменологии проявления состояния эмоционального выгорания в педагогической деятельности психологи Омска провели психологические исследования среди 218 педагогов школ.

Педагоги этих школ имеют разный опыт педагогической деятельности (от 2 месяцев до 25 лет), преподают разные предметы.

Таким образом, исследования показали, что состояние эмоционального выгорания характерно для педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и чаще всего проявляется в педагогической деятельности 1–2 раза в течение года.

Изучив их опыт, мы провели в ДООУ анкетирование и увидели следующее:

- Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов (70%) ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, курсов, то есть после того, как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности.
- В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями
- Небольшой процент (6–8%) выделяют следующие ситуации эмоционального выгорания: проведение открытых мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, окончание учебного года.

Причины возникновения состояний эмоционального выгорания:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность, эмоциональная перегрузка;
- отсутствие четкой связи между процессом обучения, воспитания и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;

- жесткие временные рамки деятельности, ограниченность времени занятий для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, моральное и материальное стимулирование;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

В своей деятельности мы исходим из понимания того, что необходимо укреплять все аспекты здоровья работников через организацию системы здоровьесбережения, через реализацию проекта здоровьесбережения.

Срок реализации проекта 2017-2020 учебный год.

Цель проекта: осуществление деятельности по сохранению и укреплению здоровья работников детского образовательного учреждения, профилактика эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Формирование чувства защищённости.
2. Повышение уверенности в себе.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Коррекция межличностных отношений в коллективе.
5. Формирование коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение психологического климата в коллективе;
- Объединение усилий по сохранению и укреплению здоровья работников;
- Снижение ситуативной и личностной тревожности работников;
- Формирование навыков регуляции негативных состояний;
- Повышение самооценки и уверенности в себе.

Мы создадим условия для полноценной и активной жизни работников нашего района.

Этапы реализации проекта.

На первом этапе цель деятельности творческой группы при работе с коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью.

На втором этапе необходимо также сформировать у работников мотивацию для продолжения совместной деятельности.

Третий этап деятельности — психодиагностический. Цель этого этапа — определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока.

Формы и методы деятельности:

1. Консультирование работников, в ходе которого осуществляется психологическое просвещение педагогов, направленное на формирование психологической культуры по отношению к своему психическому здоровью, к своему организму в целом.
2. Создание библиотеки «Синдром эмоционального выгорания» представлена информацией из Интернет-сайтов, газетных статей.
3. Проведение семинара - тренинга «Формирования навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний, коммуникативного взаимодействия».
4. Включение в мероприятия игр-разминок, которые помогают снять напряжение, создают тёплую, дружескую атмосферу, поднимают настроение, позволяют раскрепостить и почувствовать себя свободнее, и как следствие способствуют более продуктивной работе.
5. Поведение деятельности клубов по интересам: «Волшебный крючок», «Вода – источник здоровья», «Культура чаепития»
6. Проведение вечеров эмоциональной разгрузки – «Встреча в театре», «Старый дом», «Театр оперы и балета», «Арт–Созвездие»

7. Презентация творческих номеров на профессиональных вечерах - встречах, календарных праздниках для всего коллектива
8. Организация юбилейных праздников для персонала способствует самоутверждению педагогов, повышению их самооценки, эмоционально-положительных выплесков.
9. Организация праздников для определённых категорий работников: День матери, День пожилого человека....
10. Разработка рекомендаций, помогающих в сложных жизненных ситуациях.
11. Разработка методичек.

Темы семинаров:

1. Понятие психического здоровья и его влияние на деятельность.
Экология души.
2. Стрессы в жизни человека и способы саморегуляции в ситуации стресса.
3. Профилактика эмоционального выгорания, способы снятия психоэмоционального напряжения.
4. Особенности межличностных отношений в коллективе.
5. Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях, способы психологической защиты.

Показателями психического здоровья личности:

- принятие ответственности за свою жизнь и жизнь рядом живущих;
- умение жить в настоящем времени и изменять его;
- способность к пониманию и принятию других.

Включённость в творческую, общественную деятельность позволяет работникам переключиться с проблем, позволяет созидать, сорадоваться, позволяет быть в центре внимания, быть признанными, и приобрести душевное равновесие спокойствие.

Планируемые достижения:

В ходе реализации программы деятельности по сохранению психического здоровья педагога в образовательном учреждении мы планируем достиг следующих результатов:

- Активное посещение методических мероприятий;
- Увеличение числа людей, посещающих клубы по интересам;
- Повышение инициативы в организации и проведения совместного досуга.
- Улучшение психологического климата в коллективе;
- Снижение ситуативной и личностная тревожность педагогов;
- Формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- Повышается самооценки и уверенности в себе.

Нашим перспективным направлением является повышение правовой грамотности членов профсоюза – это также может быть средством профилактики синдрома эмоционального выгорания. Мы планируем это осуществлять через консультативную помощь работнику, через библиотечную деятельность и через встречи с людьми правозащитной системы.

Бюджет проекта.

№		Всего	Имеется	Требуется
Оборудование.				
1	Мультимедиа In Focus LP 240/ LP 250	40000	40000	0
2	Принтер EPSON STYLUS C 110	3400	3400	0
3	Компьютер LG	8000	8000	0
4	Сканер HP Officet	12000	0	12000
5	Брошюровщик WB 150	5600	1600	4000
6	Ламинатор SATURN	5000	2000	3000

7	Фотокамера SONY	6000	0	6000
8	Принтер EPSON STYLUS	4000	0	4000
9	Видеокамера	15000	0	15000
Итого по оборудованию:		99000	55000	44000
Мебель				
1	Шкаф для гардероба	7000	7000	0
2	Стулья	10000	10000	0
3	Стеллаж для книг	20000	10000	10000
4	Стенд	3000	0	3000
5	Стол	12000	4000	8000
Итого по мебели:		52000	31000	18000
Издательская деятельность.				
1	Плѐнка для ламинирования А-3 А-4	10000	0	10000
2	Бумага для оформления, печати А-4 А-3	5000	1000	4000
3	Ватман	1000	200	800
4	Канцелярские товары (маркеры, фломастеры, папки и др.)	4000	1000	3000
Итого по издательской деятельности:		20000	2200	17800
Методическая, педагогическая литература, периодическая печать.				
1	Литература	4000	1000	3000
2	Подписка на периодическую печать	2000	0	2000
Итого по методической, педагогической литературе, периодической печати.		8000	1500	6500
Общая стоимость проекта: 179000 Имеется: 89700 Требуется: 89300				

ПРИЛОЖЕНИЕ

Способы изменения самооценки

- Постарайтесь позитивно относиться к жизни.
- Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.
- Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное

- Относитесь к людям так, как они того заслуживают, выискивайте в каждом человеке не недостатки, а достоинства
- Относитесь к себе с уважением
- Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые
- Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе
- Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
- Начинайте принимать решение самостоятельно
- Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать
- Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние
- Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости»
- Начинайте рисковать
- Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
- Обретите веру: в человека, в обстоятельства и т.д.

Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите

Упражнения Р. Ассаджиоли позволяющие приобрести опыт психологической самопомощи:

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.
2. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения

не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.

3. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.
4. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.
5. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:
 - а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически и т.д.);
 - б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);
 - в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
 - г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
 - д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
 - е) каково общее настроение (мрачное, напряженное и т.д.).

Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.

Примеры релаксационных упражнений

(составитель: О.А. Гурова, педагог-психолог школы)

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.
4. Затем лежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.
5. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.
6. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.
7. Затем лежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.
8. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.
9. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).
10. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.
11. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись,

дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

12. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Рекомендации для работников.

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.
2. Использование тайм-аутов. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.
4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные

профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. Избегание ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.
6. Эмоциональное общение. Когда менеджер анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.
7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.



Профсоюз работников народного образования и науки РФ

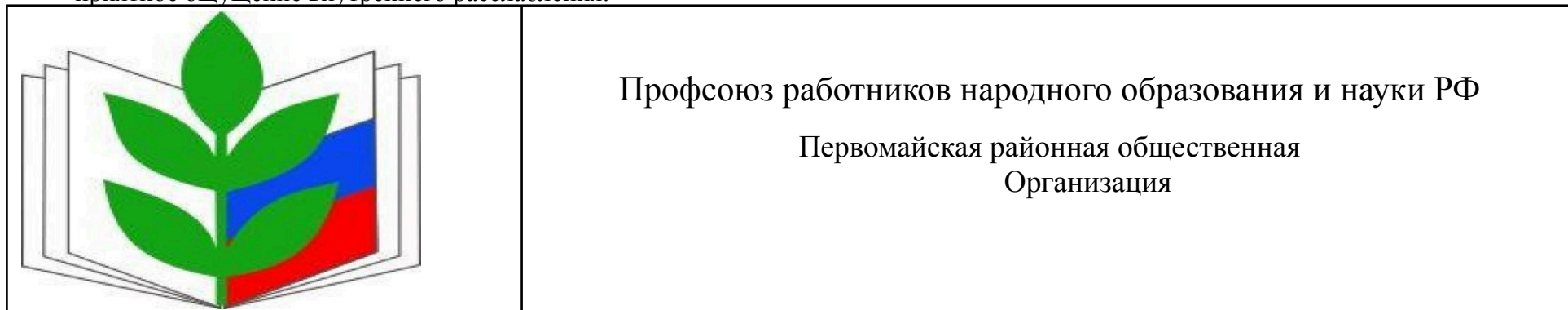
Первомайская районная общественная
Организация

Примеры релаксационных упражнений

(по материалам О.А. Гурова, педагог-психолог школы)

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.
2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.
4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.
5. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.
6. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.
7. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.
8. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.
9. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).
10. В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.
11. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

12. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.



Профсоюзная путевка

Продолжается работа по оздоровлению членов профсоюза - работников образования Новосибирской области.

Пролонгированы Соглашения по оздоровлению с санаториями Новосибирской области: «Парус», «Лесная сказка» и «Сибиряк» города Бердска, «Золотой берег» в Чемском бору. Подписано новое Соглашение с санаторием «Крона» города Бердска.

Можно приобрести путевки в санатории «Краснозерский», «Доволенский», «Озеро Карачи» Новосибирской области и санатории города-курорта Белокуриха Алтайского края – «Эдем», «Родник Алтая», «Россия».

Продолжается работа с ООО «Профессиональная санаторно-курортная компания «Сириус»» по оздоровлению на курортах Черноморского побережья Кавказа и КавМинВодах.

Предложения ООО «ПСКК «Сириус»» по санаторно-курортному лечению на Кавказских Минеральных Водах и Черноморском Побережье

Санаторий «Им. Н.А. Семашко» (г. Кисловодск)

Санаторий «Украина» (г. Ессентуки)

Санаторий «Тарханы» (г. Пятигорск)

Санаторий «Руно» (г. Пятигорск)

Санаторий «им. А.М. Горького» (г. Кисловодск)

Санаторий «Минеральные Воды-2» (п. Новотерский)

Санаторий «Долина Нарзанов» (г. Железноводск) - бывший «Восход»

Санаторий «Горный воздух» (г. Сочи, п. Лоо)

База отдыха «Энергетик» (Туапсинский район, п. Шепси)

Гостевой дом «Вояж» (Туапсинский район, п. Шепси)

За справками обращаться в областной комитет Профсоюза

**Новосибирская областная
общественная организация
Профсоюза работников народного
образования и науки РФ**

Председатель - Сутягина Светлана

Геннадьевна:

+7(383) 221-36-92 sgsutyagina@nios.ru

Полномочия профсоюза:

- защита социально-трудовых прав работников, в том числе посредством обращения в органы, рассматривающие трудовые споры;
- ведение коллективных переговоров, заключение коллективных договоров или соглашений, контроль за их исполнением;

Способы изменения самооценки

- Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да — то не откладывайте
- Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые вами решения вы всегда можете оправдать и обосновать



О Сибири

автор: Елена Богданова

Я по белому снегу снежному

Твердой поступью с хрустом пройду,

Не нужны мне моря безбрежные,

Лишь в Сибири я счастье найду!

От мороза лицо все красное,

Ведь мороз у нас жжет, не щадя.

Только небо лазурное, ясное,

И просторами дышит земля.

Здесь пушистые кедры, огромные,

Раскидавшись в тайне вековой,

Вам помашут лапами томными

● контроль за соблюдением работодателем законодательства о труде; ● получение информации от работодателя, органов государственной власти и местного самоуправления по социально-трудовым вопросам.	● Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние ● Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи. Имейте и любите свои «слабости» ● Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика	И укажут дорогу домой. Если сердце твое горячее, Этот край не забудет никак, Ты в душе человек настоящий, Я тобою горжусь, Сибиряк!
---	---	--

	Профсоюз работников народного образования и науки РФ Первомайская районная общественная Организация Упражнения Р. Ассаджиоли позволяющие приобрести опыт психологической самопомощи:
---	--

Возьмите цветные карандаши или фломастеры. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

6. Теперь пусть рука начнет рисовать. Позвольте руке рисовать все, что заблагорассудится, абстрактное и конкретное. Качество рисунка значения не имеет. И пусть рука движется как хочет — плавно или отрывисто, медленно или быстро.
7. Когда вы почувствуете, что закончили рисунок, изучите его. Действительно ли он закончен или чего-то недостает? Если да, то добавьте все, что хотите.
8. Примите свой рисунок как человека, прибывшего из далекой страны, обычаи которой сильно отличаются от наших. Вместо того чтобы оценивать рисунок, прислушайтесь к тому, что он рассказывает.
9. Проанализируйте свой рисунок и ответьте на вопросы:
 - а) в какой манере выполнен рисунок (по-детски, нервно, механически и т.д.);
 - б) как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах);
 - в) как использовано пространство (не хватило места, осталось незаполненным или использовано беспорядочно);
 - г) статичный или динамичный рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или стремительное);
 - д) каково взаимоотношение между элементами (противостоят друг другу, теснятся, нарисованы вместе, отдельно);
 - е) каково общее настроение (мрачное, напряженное и т.д.).

Данное упражнение помогает лучшему пониманию и художественному выражению чувств.



История создания профсоюзов

Более двух веков назад, в 1792 году произошла знаменитая забастовка прядильщиков Ланкашира, ознаменовавшая собой начало борьбы рабочего класса за свои права.

Первые профсоюзы состояли из высококвалифицированных рабочих определенной отрасли. Низкооплачиваемый наемный труд по-прежнему оставался для работодателя практически бесплатным. Запрет на участие в профсоюзах неквалифицированных работников, провел резкую черту между представителями разных слоев рабочего сообщества, фактически разграничив их на 2 лагеря. Большинство профсоюзов, однако, выступало за интересы всех работников данной отрасли, добиваясь поощрений для них в большей или меньшей степени.

К 1850-ому году, профсоюзы стали неотъемлемой частью процесса регулирования отношений между работодателем и наемным рабочим. Членство в профсоюзах означало социальную защищенность от произвола частных нанимателей, позволяло получать большую зарплату. Так, например, рабочие США, входившие в состав профсоюзных организаций, получали на 20-30% больше, чем их коллеги, не вступившие в профсоюз.

Известны и еще несколько причин, по которым владельцы крупных промышленных предприятий были вынуждены считаться с мнениями профсоюзных представителей.

1. Профсоюзы, представляющие интересы высококвалифицированных рабочих, могли существенно тормозить работу на предприятиях, устраивая массовые забастовки. Члены профсоюза, будучи специалистами своего дела, давно осознали ценность собственного труда. Предприниматели, понимавшие, что без профессиональных кадров невозможно обеспечить эффективную работу фабрики, шли на некоторые уступки работникам.
2. Профсоюзы, как представители рабочего класса, иногда выдвигали требования по смягчению условий труда для неквалифицированных работников, что вызывало симпатию со стороны последних. Разгон профсоюза во многих случаях означал полную парализацию работы предприятия на неопределенный срок, что было недопустимо в условиях жесткой конкуренции.
3. По мере становления промышленного общества, проблема безработицы стояло все менее остро. Промышленники в изменившихся экономических условиях, не могли набрать новых людей так же просто, как и раньше. Ценность труда возрастала, по мере открытия предприятий и расширения уже существующих.

Профсоюзы СССР, однако, занимались некоторыми видами деятельности, направленными на улучшение жизни работников. Профсоюзные организации при предприятиях занимались поиском жилья для рабочих и их семей, проводили улучшение условий их существования. Эти меры, однако, нельзя назвать чисто профсоюзными. Скорее, они относятся к определенной части государственного аппарата или управления предприятия, отвечающей за быт работников.

Бурные 1990-ые годы ознаменовались сокращением всего промышленного производства страны, вынудили людей выходить из состава профсоюзов и надеяться только на собственные силы. Во многом, отголоски тех времен, ощущаются и в наше время. В связи с этим, важнейшими задачами, которые ставят перед собой вновь образующиеся профсоюзы, становятся: защита интересов рабочего населения и представительная роль профсоюзов в органах местного и федерального управления.

Современные профсоюзы активно взаимодействуют с представителями предприятий для улучшения всех этапов производственного процесса, выявлении новейших технологий, позволяющих сделать труд рабочих гораздо проще. Это направление, над которым берут шефство ныне действующие профсоюзы, позволяет руководителям предприятий получать большие выгоды от сотрудничества с организациями по защите прав рабочих.

<http://www.union-don.ru>