




Карточка проекта

1	Наименование проекта: Профилактика выгорания при обучении Курс 1/ семестр ВЕСНА		
2	Лидер проекта Тетерина Дария Станиславовна 3363, 1 курс	Наставник команды Веткина Анна Владимировна	Трек проекта социальный
3	Команда проекта		
	Петрова Валерия Викторовна	3371	
	Вдовский Илья Олегович	3093	
	Шлычкова Снежана Александровна	3681	
	Георгиев Алексей Юрьевич	3093	
	Ябанжи Николай Захарович	3071	
Информация о проекте			
4	Целевая аудитория: Студенты колледжей и высших учебных заведений		
5	Проблема, которую решает проект: Возникновение депрессивного состояния из-за высокой нагрузки в учебных заведениях.		
6	Новизна решения: Повышенный уровень тревожности, депрессии и других проблем в обучающейся среде делают вопрос профилактики выгорания особенно актуальным.		
7	Решение /Продуктовый результат проекта Памятки для студентов о том, как справиться с эмоциональным выгоранием во время учебы. Она поможет молодым людям понять свои границы, потребности и эмоции, а также научить их управлять своими эмоциями и стрессом.		
	<div><div>КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЫГОРАНИЯ</div><div><p>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ</p><p>Состояние, характеризующееся истощением, которое приводит к снижению сил, интенсивности ощущения эмоций, сопровождается утратой радости по отношению к любым активным жизнедеятельности. В наше время случаи синдрома выгорания встречаются всё чаще. Следует провести разительную черту между эмоциональным выгоранием и переутомлением. Переутомление отличается тем, что оно является физиологическим состоянием организма; следствие длительной активности без отдыха. Оно проходит довольно быстро, если человек позволил себе достаточное время для отдыха. Эмоциональное выгорание, в свою очередь, первым делом отличается эмоциональным истощением. Чаще всего возникает у людей, связанных с профессией человека – человеком, тем не менее, постепенно распространяется и на другие профессии.</p><p>ПРИЧИНЫ</p><ol style="list-style-type: none">1. Увеличение нагрузки на работе.2. Монотонная деятельность.3. Прогнозируемые требования руководителей.4. Наличие разбора швей.5. Разнообразие сотрудников.6. Отсутствие вознаграждений.7. Несоответствие оценки деятельности её объёму и качеству и пр.</div><div><p>КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ</p><p>Лёгкое. Практически каждый человек в какой-либо момент ощущает симптомы выгорания. Обнаружение признаков такого истощения возможно при интенсивной нагрузке. В таком случае симптоматика схожа с переутомлением: раздражительность, отсутствие желаний, иногда может появляться расстройство сна. При завершении ситуации (пустя недолгое время) симптоматика исчезает самостоятельно.</p><p>Хроническое. При наличии хронического длительного напряжения эмоциональное выгорание переходит на более серьёзный уровень. Состояние характеризуется эмоциональным истощением, постоянной усталостью, наличием телесных жалоб, снижением работоспособности, ухудшением отношений с людьми и другими симптомами. В данном случае чаще всего требуется помощь специалиста для того, чтобы более качественно и безопасно вернуться в оптимальное состояние.</p></div></div>	<div><div>СИМПТОМЫ</div><div><p>Физические. Ощущаются человеком, как наличие какого-либо дисбаланса в организме: бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли.</p><p>Эмоциональные. Наличие эмоциональной ригидности (чувство одиночества) или наоборот, довольно часто эмоциональные проявления (агрессия, истерика). Конкретные проявления зависят от личностных особенностей человека.</p><p>Поведенческие. Характеризуются заметным для окружающих изменением поведения, а именно: появлением усталости в течение рабочего дня, импульсивное поведение в различных сферах, отказ от привычки пить и пр.</p><p>Познавательные. Проявляются потерей интереса ко всему: к своему делу, к участию в различных действиях, к происходящему вокруг; в целом.</p><p>Социальные. Наличие изоляции, потери интереса к взаимодействию с людьми.</p><p>ряд рекомендаций, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания.</p></div><div><p>РЯД РЕКОМЕНДАЦИЙ</p><p>Разграничение сфер деятельности: выполнение своих обязанностей, выход за границы которых должен быть исключением из правил, а не одним из них.</p><p>Грамотное планирование: построение удобного графика позволит вам верно распределить ресурсы, что минимизирует риск возникновения излишней загруженности.</p><p>Верное оборудование рабочего места: отдых от ваших личных устройств на работе. Комфортные условия позволят с большим удовольствием выполнять рабочие задачи. Отсутствие тенденции «перепрыгивать» работы домой.</p><p>Необходимо переключение ролей на рабочем месте вы являетесь ответственным сотрудником, а за его пределами выберите наиболее подходящие и комфортные на данный момент для себя роли.</p><p>Соблюдение режима дня: касается, как режима сна / бодрствования, так и питания, наличие свежего воздуха.</p><p>Наличие хобби: позволить себе то, что поможет вам изобрести отвлечься и расслабиться, найдите наиболее подходящий вариант отдыха для вас.</p></div><div><p>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ</p></div></div>	?
8	Эффекты и индикаторы успешности (ключевые характеристики продукта) Рост числа заинтересованных студентов, уровень удовлетворенности пользователей.		
9	Инициатор проекта Обучающиеся	Наименование кафедры/заказчика КЦЭУП	
10	Участие в конкурсах (наименование конкурса, результат, дата, место проведения)	Не было	