

Профилактика профессионального выгорания. **Организация рабочих процессов в театральном инклюзивном коллективе.**

Елена Попова
практик-исследователь,
координатор театральных проектов общественной организации Круг (ООО СТР Круг),
тренер, перформер — студия ИТС Круг.

Сотрудничество с научно-исследовательскими, образовательными учреждениями и культурными институтами

общественная организация
Круг
(ООО СТР Круг)
1988



Методическая деятельность, образование специалистов через ВУЗ, практика студентов; подготовка волонтеров, тренеров, актеров

Выездные мероприятия реабилитационные и театральные летние лагеря

35 образовательных программ
17 инклюзивных
11 предполагают работу с родителями

ГБОУ ДО ЦДТ «Строгино»

Проектная деятельность
Постановочные проекты Интегрированной театральной студии ИТС Круг (с 1995).
Всероссийский фестиваль особых театров «Протеатр» (с 1999).

Организация:
выставок, праздников, арт-терапевтических программ, конференций, семинаров, мастер-классов, постановочных лабораторий, паблик-токов, лекций
д/ специалистов инклюзивных коллективов, образовательных курсов
д/ специалистов культурных институций





Время бежит вверх







Сборник статей
по материалам
научно-практической
конференции



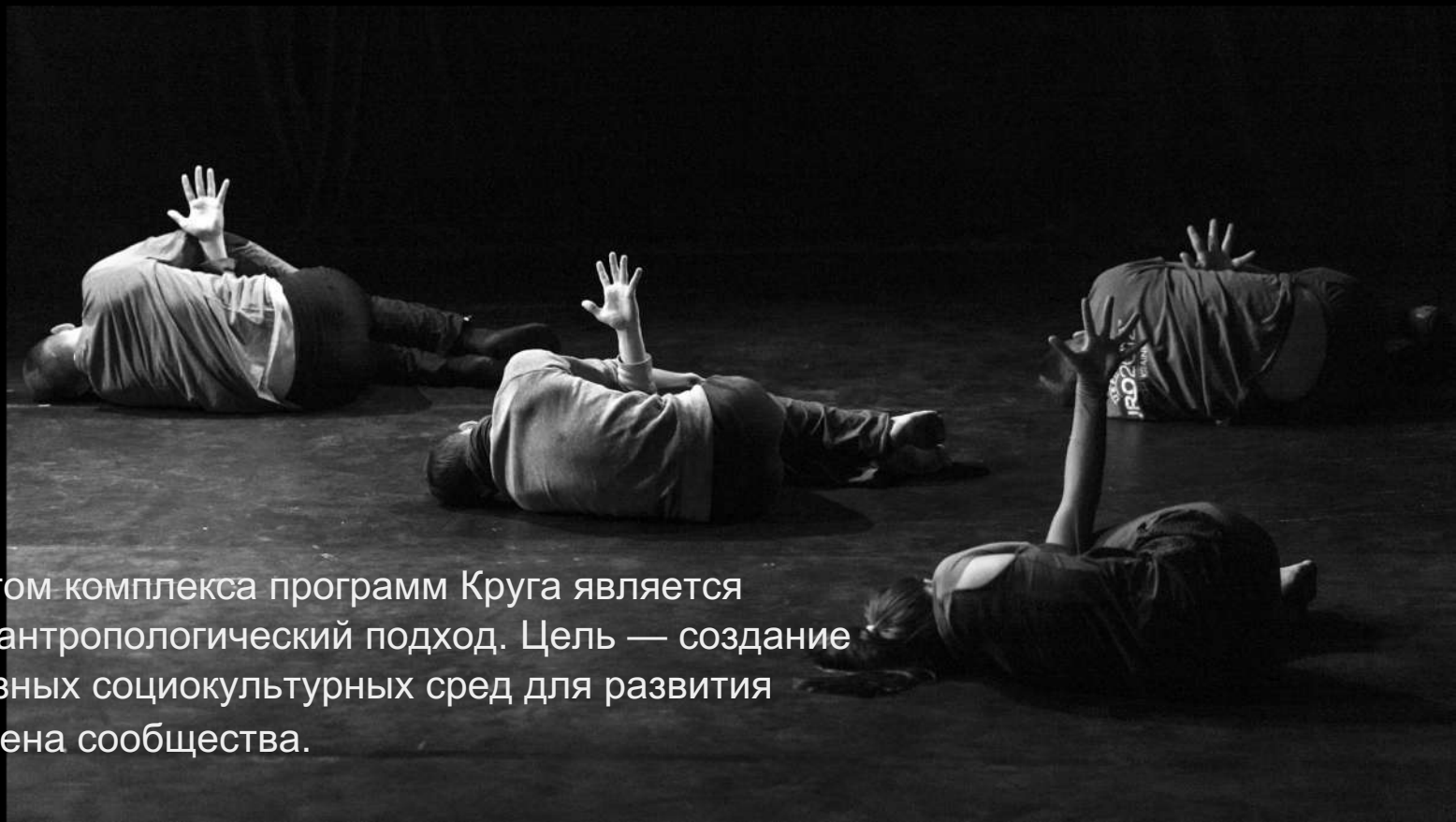
Четвертый Всероссийский
фестиваль особых театров
«ПРОТЕАТР»



<https://proteatr.ru/>
фестиваль Протеатр



Фундаментом комплекса программ Круга является культурно-антропологический подход. Цель — создание разнообразных социокультурных сред для развития каждого члена сообщества.



Профессиональное выгорание

синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Характеризуется тремя параметрами:

- чувством эмоционального истощения и нехватки энергии;
- повышенной психической дистанцированностью от работы, чувством негативизма или цинизма, связанными с работой;
- снижением профессиональной эффективности.



Стадии профессионального выгорания по Дж.Гринберг

1. Энтузиазм и вовлеченность. (Зачем мне выходной? Проект такой важный и интересный, давайте еще поработаем, могу задержаться). Эта стадия недооценена — здесь можно предупредить выгорание.
2. Усталость и снижение участия, злость.
3. Недомогание, раздражительность, недовольство окружением.
4. Истощение, снижение работоспособности, недовольство собой.
5. Разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере.

Для диагностики эмоционального выгорания используется методика MBI (Maslach Burnout Inventory) и опросник В. В. Бойко. Для тестирования и самотестирования специалистов разных профессий используется опросник по профессиональному выгоранию Е. П. Ильина.

Признаки профессионального выгорания К.Маслач, С. Джексон:

- 1. Эмоциональная усталость.** У человека заканчиваются силы. Он борется с постоянной усталостью от работы. Становится сложно контролировать себя (состояние когда выходные и отпуск – не помогают).
- 2. Деперсонализация.** У сотрудника развивается цинизм. Становится все равно что происходит с окружающими, среди которых коллеги, пациенты, клиенты.
- 3. Обесценивание достижений.** Человеку все чаще кажется что попытки чего-либо добиться на работе и в жизни напрасны, а поставленные цели находятся слишком далеко.

<https://vygorenie.com/test-na-emocionalnoe-vygotanie/>



- то что я делаю не помогает
- то что я делаю недостаточно системно
- то что я делаю меняет ситуацию в одном конкретном месте, а не повсеместно
- то что я делаю недостаточно эффективно
- то что я делаю вызывает у других раздражение (подчеркнутой этичностью моих действий и высказываний) или восхищение тем, как_ая я благородн_ая



Профилактика

в поисках комфортного
режима можно
ориентироваться на
формулу «8-8-8»

work life баланс



Отдых

- Отдых – не уход от работы, а забота о восстановлении сил.
- Отдых – активный!
- Отдыхать до того, как наступит усталость.
- Короткий, но частый отдых лучше редкого длинного.
- Отдых – это перемена деятельности.



Работа-отдых

- Работа в офисе / дела вне офиса (природа, искусство)
- Работа с бумагами / люди
- Работаю один / общаюсь
- Аналитика / творчество
- Читаю, слушаю / говорю, пишу
- Спокойная рутина / вызов



Мотивация

- организовать здоровый образ жизни;
- благодарить;
- признавать факт влияния личного опыта на рабочие процессы, и наоборот;
- помнить, что было причиной, чтобы начать работать здесь / над данным проектом / программой;
- анализировать ценности, получаемые в качестве непосредственного блага (эмоциональный, коммуникативный опыт) — как развиваю в личной жизни и общественной, в других социальных группах;



Мотивация

- становиться результатником: учиться достигать результата, видеть и ценить его;
- развивать, создавать (себе) перспективы, исходя из глубоких потребностей (своих и коллектива);
- глубинное осмысление (своего) дела и подчеркнутое обращение к тем его аспектам, которые позволяют быть творческим.





История об очень симпатичных или пространство доверия, 2016



Всякий человек, 2018





В презентации фотографии
занятий и спектаклей
Интегрированной
театральной студии ИТС Круг,
педагог и режиссер Наталья Попова.
Спасибо фотографам:
Мария Кладинова, Мария Пospelова,
Оксана Меньшикова, Елена Балакирева,
Елена Лисянская, Георгий Шилов,
Катерина Краева, Маргарита Денисова



<https://krug.ngo/>
Практики Круга

[@itskrug](https://www.instagram.com/itskrug)
Студия ИТС Круг



Спасибо за
внимание!



Сборники и статьи
<https://ru.calameo.com/accounts/4802108>

