



## **PERDEGIMO PREVENCIJA IR ĮVEIKIMAS**

### **Mokymų kurso programa slaugytojams, slaugos studentams ir soc. priežiūros darbuotojams**



Dr. Nijolė Galdikienė, Dr. Akvilė Virbalienė, Dr. Asta Mažionienė, Aurelija Žebrauskaitė

**VšĮ Klaipėdos valstybinė kolegija**

**Klaipėda, 2017**

**Projektas JOBIS (Nr. 2016-1-RO01-KA202-024384)** finansuojamas remiant Europos Komisijai, „Erasmus+“ KA2 programos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą

# IŽANGA

- Sveikatos priežiūros sistemos darbuotojai susiduria su plačiu psichosocialinių stresorių spektru, todėl turi didelę riziką susirgti ir patirti perdegimo sindromą, kas, savo ruožtu, gali paveikti slaugos kokybės rezultatus (Portoghese, Galletta, Coppola, Finco, and Campagna, 2014).
- Perdegimas yra plačiai pripažįstamas kaip problema sveikatos ir socialinių paslaugų teikėjų tarpe, nes jis turi didelį poveikį šių paslaugų teikimui (Morse, Salyers, Rollins, Monroe-DeVita, & Pfahler, 2012; U.S. Department of Health and Human Services, 2013).
- Perdegimas ne tik turi reikšmingą poveikį slaugytojų ir soc. Priežiūros darbuotojų fizinei, psichinei ir profesinei gerovei, tačiau jis taip pat gali neigiamai įtakoti paslaugų kokybę ir saugumą (Aiken et al., 2002).
- Perdegimas kenkia sprendimais pagrįstos slaugos praktikos įgyvendinimui ir, be abejo, yra žalingas asmenims, gaunantiems paslaugas (Woltmann et al., 2008)
- Perdegimo prevenciją ir terapiją galima modeliuoti 3 trimis lygiais: asmeniniu, (psichoterapija, patarimai dėl sveikos gyvensenos), komandiniu (tobulinant komunikaciją) ir instituciniu (grupiniai susitikimai ir parama) (Schraub S, Marx E., 2004).

## Temos aktualumas

Slaugytojai ir soc. priežiūros darbuotojai yra stresinės profesijos, pasižyminčios įvairių subtilių situacijų ir aplinkybių poveikiu, kurios gali įtakoti perdegimą. Stresoriai (įtakojantys veiksniai), kaip antai - pernelyg didelis darbo krūvis, nereguliarios ir papildomos darbo valandos, fizinis nuovargis, išgyvenimai, susiję su sergančių pacientų ir jų šeimų narių patiriamomis emocijomis, paramos stoka, netikrumas dėl gydymo, konfliktai su kolegomis, priežiūros ir medicinos personalu, mirtys, problemos, susijusios su pacientų priežiūra, techninių žinių ir įgūdžių stoka. Visi šie veiksniai rodo kritinius aspektus, kurie įtakoja potencialias perdegimo sindromo aukas. Šie aspektai labai svarbūs, siekiant skatinti sąmoningą ugdymą, kuris padėtų užtikrinti prevenciją ir individualias ar grupines intervencijos priemones, siekiant susidoroti ištikus perdegimo sindromui.

## MOKYMO PROGRAMOS METODAI

- Šios mokymo programos tikslas yra numatyti ir taikyti praktikoje intervencijos/mokymo modelį, siekiant sumažinti perdegimo sindromo atsiradimą slaugytojų, slaugos studentų ir soc. priežiūros darbuotojų tarpe.
- Mišraus mokymosi metodika yra labai novatoriška perdegimo prevencijos srityje; ji siūlo informaciją/žinias ir priemones apie perdegimą pradedantiems karjerą, bei stiprias prevencines priemones, kurios siūlomos, remiantis tarptautinio lyginamojo tyrimo/analizės išvadomis.
- Tikslinė grupė yra mokomi asmenys (slaugytojai, slaugos studentai ir soc. priežiūros darbuotojai), kurie dirba įvairiose sveikatos priežiūros įstaigose ir ne pelno organizacijose.
- Mokymo programą sudaro: 3 virtualūs ir 4 auditoriniai moduliai, siekiant apmokyti slaugytojus ir slaugos studentus ir 2 virtualūs ir 2 auditoriniai moduliai, siekiant apmokyti soc. priežiūros darbuotojus.

# Mokymo programa slaugytojams ir slaugą studijuojantiems studentams

**Kurso tikslas – suteikti žinias apie perdegimo prevenciją ir įveikimo strategijas slaugytojams ir slaugą studijuojantiems studentams.**

**Kursą sudaro 7 moduliai:**

**Modulis I.** Perdegimas ir stresas: ankstyvieji požymiai, simptomai ir paplitimas (*virtualus kursas*)

**Modulis II.** Profesinio perdegimo sindromo struktūrinis modelis ir klinikiniai simptomai (*virtualus kursas*)

**Modulis III.** Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

**Modulis IV.** Savipagalbos etika

**Modulis V.** Perdegimo prevencijos strategijos

**Modulis VI.** Perdegimo įveikimo strategijos

**Modulis VII.** Relaksacijos technikos

## Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai, simptomai ir paplitimas (*virtualus kursas*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti paaiškinti perdegimo ir streso sąvokas</b>	Perdegimo ir streso sąvokos  Skirtumai tarp streso ir perdegimo	Interaktyvus video Savarankiškas e-mokymasis	Paaiškina perdegimo ir streso sąvokas	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-oji savaitė
<b>Atpažinti pagrindinius slaugytojų darbo stresorius ir perdegimo priežastis</b>	Slaugytojų darbo stresoriai  Pagrindinės stresorių kategorijos (emociniai stresoriai, aplinkos / fiziniai stresoriai, kognityviniai stresoriai, socialiniai / tarpasmeniniai stresoriai, bendro pobūdžio stresoriai)	Savarankiškas e-mokymasis  Testas	Apibūdina slaugytojų darbe patiriamą stresą ir pagrindinius slaugytojų darbo stresorius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-oji savaitė
<b>Gebėti atpažinti perdegimo ženklus ir simptomus</b>	Įvadas į profesinį perdegimą  Ankstyvieji perdegimo ženklai ir simptomai (fiziniai, emociniai, elgesio)	Interaktyvus video Atvejo analizė Savęs įsivertinimo testas	Atpažįsta perdegimo požymius Išvardina somatinius ir emocinius perdegimo požymius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-oji savaitė
<b>Gebėti palyginti perdegimą tarp slaugytojų, dirbančių skirtingose srityse</b>	Perdegimo paplitimas pagal slaugytojų profesinės veiklos profilį: paliatyviojoje/onkologinėje slaugoje,	Mokslinių straipsnių analizė Meta-refleksija	Analizuoja ir palygina perdegimą tarp slaugytojų dirbančių skirtingose srityse	Mokslinių duomenų bazės (EBSCO ir kt.)	1-oji savaitė

	terapinėje ir geriatrinėje slaugoje, bendruomenės slaugoje, chirurginėje slaugoje, skubiojoje ir intensyviojoje slaugoje, psichikos sveikatos slaugoje, operacinėje slaugoje ir kt.				
--	--	--	--	--	--

## Modulis II. Profesinio perdegimo sindromo struktūrinis modelis ir klinikiniai simptomai (*virtualus kursas*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Atpažinti profesinio perdegimo sindromo komponentus</b>	Perdegimo sindromo modelis ir raiška  Ch. Maslach perdegimo sindromo vertinimo instrumentas (MBI)  Profesinio perdegimo sindromo komponentai (emocinis išsekimas, depersonalizacija, profesinės veiklos efektyvumo redukcija)  Emocinio išsekimo, kaip pagrindinio profesinio perdegimo	Savarankiško e-mokymosi medžiaga  Interaktyvus video  Atvejo analizė  Diskusija ir moderavimas  Testai Virtualus forumas	Apibūdina profesinio perdegimo komponentus  Išvardina emocinio išsekimo požymius  Išvardina depersonalizacijos požymius  Išvardina profesinės veiklos efektyvumo redukcijos požymius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	2-oji savaitė

	komponento, apibūdinimas  Depersonalizacijos komponento apibūdinimas  Profesinės veiklos efektyvumo redukcijos komponento apibūdinimas				
<b>Identifikuoti skirtumus tarp perdegimo stadijų</b>	Perdegimo dinamika  Perdegimo stadijos  Perdegimo klinikiniai simptomai	Interaktyvus video  Atvejo analizė  Testai	Atpažįsta skirtumus tarp streso ir perdegimo  Atpažįsta perdegimo stadijas  Atpažįsta perdegimo ankstyvuosius ženklus ir simptomus (fizinius, emocinius, elgesio)	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	2-oji savaitė



### Modulis III. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti atpažinti perdegimo sindromo rizikos faktorius</b>	Perdegimo sindromo rizikos faktoriai  Individualūs faktoriai (socialinės-demografinės ir asmenybinės charakteristikos)  Organizaciniai / su darbu susiję faktoriai	Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje  Interaktyvus video  Atvejoanalizė  Savęs įsivertinimo testas	Klasifikuoja perdegimo sindromo rizikos faktorius  Išvardina perdegimo individualius faktorius  Išvardina su darbu susijusius individualius faktorius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	2-oji savaitė
<b>Gebėti analizuoti perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais</b>	Perdegimo simptomai ir pasekmės  Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu  Perdegimo poveikis profesiniu lygmeniu  Perdegimo poveikis organizaciniu lygmeniu	Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje  Interaktyvus video  Atvejo analizė	Apibūdina perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)  E- skaidrės  Situacijų pavyzdžiai	2-oji savaitė
<b>Gebėti analizuoti veiksmingų prevencinių priemonių poveikį perdegimo</b>	Perdegimo prevencijos tyrimai  Aktyvių intervencijų taikymas	Mokslinių tyrimų analizė  Meta-refleksija	Parenka veiksmingas prevencines priemones perdegimo sindromo paplitimo mažinimui	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)  Interneto šaltiniai Internete patalpinta medžiaga	3-oji savaitė

sindromo paplitimo mažinimui	Streso valdymas				
------------------------------	-----------------	--	--	--	--

## Module IV. Savipagalbos etika (*mokymas auditorijoje*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti suprasti savipagalbos koncepciją slaugos profesijoje (kognityvinis lygis)</b>	Savęs priežiūra: etinis imperatyvas	Paskaita (Power point prezentacija)  Edukacinis filmas  Diskusijos grupėse  Savęs priežiūros įvertinimas  Savistabos plano sukūrimas	Paaiškins savipagalbos koncepciją slaugos profesijoje (kognityviniame lygyje)	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 20 min.
<b>Sužinoti pagrindines savipagalbos strategijas, geriausią praktiką ir pagrindinius gerinimo būdus</b>	Pagrindinės strategijos ir veiklos savipagalbos stiprinimui	Paskaita  Diskusijos grupėse	Išvardins pagrindines strategijas, geriausią praktiką ir pagrindinius savipagalbos stiprinimo būdus.	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 20 min.
<b>Pademonstruoti integruotą ir holistinį požiūrį į savipagalbą ir streso mažinimą</b>	Holistinis požiūris į savipagalbą ir streso mažinimą.	Paskaita  Diskusijos grupėse  Vaidmenų žaidimai  Gebėjimų stiprinimo praktinės užduotys  Savipagalbos gairės	Taikys Integruotą ir holistinį požiūrį praktinėse situacijose	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 20 min.

		Animuota medžiaga savipagalbos technikoms atlikti			
--	--	---	--	--	--

## Modulis V. Perdegimo prevencijos strategijos (mokymas auditorijoje)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti taikyti Individualias perdegimo prevencijos strategijas</b>	Individualios perdegimo sindromo prevencijos strategijos: depersonalizacija; Demografinės charakteristikos; Kontrolė; Savigarba; Ekstraversija; Elgesio strategijos streso situacijoje; Emocinis stabilumas	Interaktyvi prezentacija  Situacijų modeliavimo dirbtuvės  Savęs vertinimo testai  Atvejo analizė  Savirefleksija	Pademonstruos gebėjimą taikyti individualias perdegimo sindromo prevencijos strategijas	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 30 min.
<b>Gebėti taikyti tarpasmenines prevencines strategijas</b>	Tarpasmeninės perdegimo sindromo prevencijos strategijos: Socialinė parama; Specifiniai lyderystės įgūdžiai; Pasitikėjimo savimi, komunikacijos Tarp komandos narių įgūdžiai; bendravimo tarp komandos narių skatinimo įgūdžiai.	Interaktyvi prezentacija  Vaidmenų žaidimai  Atvejo analizė, pasikartojantys scenarijai Įgalinančios, orientuotos komunikacijos strategijos pratimai	Pademonstruos gebėjimą taikyti tarpasmenines perdegimo sindromo prevencijos strategijas	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 30 min.
<b>Gebėti taikyti Organizacines prevencines strategijas</b>	Organizacinės perdegimo sindromo prevencijos strategijos:	Interaktyvi prezentacija  Vaidmenų žaidimai	Pademonstruos gebėjimą taikyti organizacines perdegimo	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val.

	Organizaciniai patobulinimai. Organizacijos personalo mokymas. Personalo materialinis aprūpinimas. Psichologinė pagalba personalui.	Dirbtuvės Atvejo analizė	sindromo prevencijos strategijas		
--	--	-----------------------------	----------------------------------	--	--

## Modulis VI. Perdegimo įveikimo strategijos (*mokymas auditorijoje*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti taikyti pagrindines perdegimo ir streso valdymo strategijas</b>	Individualios įveikimo galimybės: atsipalaidavimo metodai; psichoterapija; Vaistai	Paskaita Darbas grupėse Diskusijos Video medžiaga (interview su ekspertais) Praktinės užduotys	Pasirinks streso valdymo strategijas Pasirengs perdegimo valdymo strategijas	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	60 min. (1 val.)
<b>Gebės pasirinkti ir taikyti streso valdymo atpažinimo ir įveikimo būdus</b>	Kognityviniai pažinimo metodai; Orientavimas į pozityvų gyvenimo būdą, perorientavimas; Laiko planavimas; Stipriųjų (silpnųjų) pusių racionalus suvokimas ir jų valdymas; Emocijų valdymas;	Paskaita Darbas grupėse Diskusijos Dirbtuvės Testai Laiko planavimo matrica	Įvertinus situaciją parinks kognityvinius įveikimo metodus	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	60 min. (1 val.)

	<p>Stresas ir įtampa darbe, jų įveikimo būdai;  Orientacija į emocijas;  Orientacija į problemas;  3 R (<b>R</b>ecognise, <b>R</b>everse, <b>R</b>esilience) metodai  (atpažinti, pakeisti kryptį, išvystyti atsparumą)</p>	Įgalinantys pratimai			
--	---	----------------------	--	--	--

## Module VII. Relaksacijos technikos (*mokymas auditorijoje*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Taikys perdegimo įveikimo praktinius metodus, siekiant pagerinti savijautą</b>	<p>Perdegimo įveikimo metodai;  Autogeninė treniruotė ir laipsniška raumenų relaksacija;  Sąmoningumas;  Savęs įgalinimas;  Vizualizacija;  Kvėpavimo pratimai;  Fiziniai pratimai ir kt.</p>	<p>Individualus piešimo pratimai, diskusija mažose grupėse, plenarinė diskusija.   Autogeninė vaizdo treniruotė; pratimai laipsniškam raumenų atpalaidavimui; relaksacinė muzika</p>	Gėbės parinkti tinkamą perdegimo įveikimo techniką, siekiant pagerinti savijautą	<p>Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai,  Priemonės autogeninėms treniruotėms atlikti, CD grotuvas</p>	120 min, (2 val.)
<b>Įvertins sąmoningumo naudą, integruojant ir naudojant žinias</b>	<p>Įvadas į sąmoningumo meditacija.  Teigiamų emocijų propagavimas.</p>	<p>Paskaitos apie užuojautą sau ir empatiją;  diskusija mažose grupėse;</p>	Pagrįs sąmoningo supratimo apie save naudą,	<p>Kilimėliai relaksacijai, projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai,</p>	120 min, (2 val.)

<p><b>kasdieniniame gyvenime</b></p>	<p>Užuojauta sau ir empatija. Savęs įgalinimo koncepcijos. Integracija į kasdienį gyvenimą.</p>	<p>Meditacinės praktikos</p> <p>Tekstų skaitymai.</p> <p>Dienoraščio apie sąmoningą savo savijautos fiksavimą formos paruošimas; Teigiamas emocijas įgalinantys pratimai.</p>	<p>Gebės praktiškai integruoti šias žinias į savo kasdienį gyvenimą</p>		
--------------------------------------	---	---	---	--	--

# Mokymo programa soc. priežiūros darbuotojams

**Kurso tikslas – suteikti žinias apie perdegimo prevenciją ir įveikimo strategijas soc. priežiūros darbuotojams**

**Mokymų kursą sudaro 4 moduliai:**

**Modulis I.** Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai ir simptomai (*virtualus kursas*)

**Modulis II.** Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

**Modulis III.** Perdegimo prevencijos strategijos

**Modulis IV.** Perdegimo įveikimo technikos

## Modulis I. Perdegimas ir stresas: ankstyvieji ženklai ir simptomai (*virtualus kursas*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti paaiškinti perdegimo ir streso sąvokas</b>	Perdegimo ir streso sąvokos  Skirtumai tarp streso ir perdegimo	Interaktyvus video Savarankiškas e-mokymasis	Paaiškina perdegimo ir streso sąvokas	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-ojisavaitė
<b>Atpažinti pagrindinius darbo stresorius ir perdegimo priežastis</b>	Pagrindinės stresorių kategorijos (emociniai stresoriai, aplinkos / fiziniai stresoriai, kognityviniai stresoriai, socialiniai / tarpasmeniniai stresoriai, bendro pobūdžio stresoriai)	Savarankiškas e-mokymasis  Testas	Apibūdina darbe patiriamą stresą ir pagrindinius darbo stresorius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-ojisavaitė
<b>Gebėti atpažinti perdegimo ženklus ir simptomus</b>	Įvadas į profesinį perdegimą  Ankstyvieji perdegimo ženklai ir simptomai (fiziniai, emociniai, elgesio)	Interaktyvus video Atvejo analizė Savęs įsivertinimo testas	Atpažįsta perdegimo požymius  Išvardina somatinius ir emocinius perdegimo požymius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	1-ojisavaitė
<b>Identifikuoti skirtumus tarp perdegimo stadijų</b>	Perdegimo dinamika  Perdegimo stadijos  Perdegimo klinikiniai simptomai	Interaktyvus video  Atvejo analizė  Testai	Atpažįsta skirtumus tarp streso ir perdegimo  Atpažįsta perdegimo stadijas	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	2-ojisavaitė



			Atpažįsta perdegimo ankstyvuosius ženklus ir simptomus (fizinius, emocinius, elgesio)		
--	--	--	---	--	--

## Modulis II. Perdegimo sindromo rizikos faktoriai ir pasekmės (*virtualus kursas*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti atpažinti perdegimo rizikos faktorius</b>	Perdegimo rizikos faktoriai  Individualūs faktoriai (socialinės-demografinės ir asmenybinės charakteristikos)  Organizaciniai / su darbu susiję faktoriai	Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje  Interaktyvus video  Atvejo analizė  Savęs įsivertinimo testas	Klasifikuoja perdegimo rizikos faktorius  Išvardina perdegimo individualius faktorius  Išvardina su darbu susijusius individualius faktorius	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)	2-ojisavaitė
<b>Gebėti atpažinti perdegimo pasekmes</b>	Perdegimo simptomai ir pasekmės  Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu	Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje  Interaktyvus video  Atvejo analizė	Apibūdina perdegimo pasekmes	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)  E- skaidrės  Situacijų pavyzdžiai	2-ojisavaitė

<b>Gebėti analizuoti perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais</b>	Perdegimo simptomai ir pasekmės  Perdegimo pasekmės asmeniniu lygmeniu  Perdegimo poveikis profesiniu lygmeniu	Savarankiškas mokymasis virtualioje-aplinkoje  Interaktyvus video  Atvejo analizė	Apibūdina perdegimo pasekmių ryšį su galimais rizikos veiksniais	Kompiuteris (Wi-Fi tinklas)  E- skaidrės  Situacijų pavyzdžiai	2-ojisavaitė
---	--	---	--	--	--------------

### Modulis III. Perdegimo prevencijos strategijos (*mokymas auditorijoje*)

Mokymosi rezultatai	Turinio aprašymas	Metodai	Vertinimo kriterijai	Ištekliai ir įranga	Trukmė
<b>Gebėti taikyti individualias perdegimo prevencijos strategijas</b>	Individualios perdegimo sindromo prevencijos strategijos: depersonalizacija; Demografinės charakteristikos; Kontrolė; Savigarba; Ekstraversija; Elgesio strategijos streso situacijoje; Emocinis stabilumas	Interaktyvi prezentacija  Situacijų modeliavimo dirbtuvės  Savęs vertinimo testai  Atvejo analizė  Savirefleksija	Demonstruos gebėjimą taikyti individualias perdegimo prevencijos strategijas	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 30 min.
<b>Gebėti taikyti</b>	Tarpasmeninės perdegimo sindromo	Interaktyvi prezentacija Vaidmenų žaidimai	Pademonstruos gebėjimą taikyti tarpasmenines	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai	1 val. 30 min.

<b>tarpasmenines prevenčines strategijos</b>	prevencijos strategijos: Socialinė parama; Specifiniai lyderystės įgūdžiai; Pasitikėjimo savimi, komunikacijos Tarp komandos narių įgūdžiai; bendravimo tarp komandos narių skatinimo įgūdžiai.	Atvejo analizė, pasikartojantys scenarijai Įgalinančios, orientuotos komunikacijos strategijos pratimai	perdegimo sindromo prevencijos strategijas		
--	--	--	---	--	--

#### Module IV. Perdegimo įveikimo technikos (*mokymas auditorijoje*)

<b>Mokymosi rezultatai</b>	<b>Turinio aprašymas</b>	<b>Metodai</b>	<b>Vertinimo kriterijai</b>	<b>Ištekliai ir įranga</b>	<b>Trukmė</b>
<b>Taikys perdegimo įveikimo praktinius metodus, siekiant pagerinti savijautą</b>	Perdegimo įveikimo metodai; Autogeninė treniruotė ir laipsniška raumenų relaksacija; Sąmoningumas; Savęs įgalinimas; Vizualizacija; Kvėpavimo pratimai; Fiziniai pratimai ir kt.	Individualus piešimo pratimai, diskusija mažose grupėse, plenarinė diskusija.  Autogeninė vaizdo treniruotė; pratimai laipsniškam raumenų atpalaidavimui; relaksacinė muzika	Gebės parinkti tinkamą perdegimo įveikimo techniką, siekiant pagerinti savijautą	Projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai, Priemonės autogeninėms treniruotėms atlikti, CD grotuvas	120 min, (2 val.)
<b>Įvertins sąmoningumo naudą, integruojant ir naudojant žinias kasdieniniame gyvenime</b>	Įvadas į sąmoningumo meditacija. Teigiamų emocijų propagavimas.	Paskaitos apie užuojautą sau ir empatiją; diskusija mažose grupėse;  Meditacinės praktikos	Pagrįs sąmoningo supratimo apie save naudą, Gebės praktiškai integruoti šias žinias	Kilimėliai relaksacijai, projektorius, popierius, rašomoji lenta, žymekliai,	120 min, (2 val.)

	Užuojauta sau ir empatija. Savęs įgalinimo koncepcijos. Integracija į kasdienį gyvenimą.	Tekstų skaitymai.  Dienoraščio apie sąmoningą savo savijautos fiksavimą formos paruošimas; Teigiamas emocijas įgalinantys pratimai.	į savo kasdienį gyvenimą		
--	--	--	--------------------------	--	--