

Паспорт проекта

1	Название проекта	Для тебя, волонтер
2	Структура проекта	<p>Обоснование социальной значимости и актуальности</p> <p>Описание – основная часть</p> <p>Ожидаемые результаты</p> <p>Заключение: от автора</p> <p>Приложение 1: Наполнение курса психологической поддержки</p>
3	Руководитель проекта	Бухмиллер Татьяна Шамилевна
4	Автор проекта	Бухмиллер Татьяна Шамилевна
5	Краткая аннотация проекта	<p>Как поддержать тех, кто сам помогает другим? Об этом и для этого наш проект.</p> <p>В проекте предусмотрено три составляющих. Если коротко – здоровье души, тела и культурная программа. Основная, конечно, психологическая помощь и поддержка.</p> <p>При работе с волонтерами в нашем проекте мы обучаем их:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрым техникам саморегуляции и релаксации для предотвращения эмоционального выгорания и усиления физических перегрузок эмоциональным компонентом; - техникам стрессоустойчивости и получения доступа к ресурсам в стрессовых тестовых ситуациях; - коммуникативным навыкам – работа с возражениями, «переговоры победителей», «генеративные решения». <p>Работа в комнате психологической разгрузки проводится группами по 5 – 6 человек. При необходимости при выявлении серьезных отклонений работа может строиться индивидуально.</p> <p>В основе оздоровительных практик кислородотерапия: курсовой прием кислородных коктейлей и ингаляции; галотерапия. Для поддержания физической</p>

		<p>формы и самочувствия – занятия йогой.</p> <p>Культурно – досуговое направление: ежемесячные артзанятия, бильярд под руководством опытного тренера, календарные праздничные мероприятия.</p>
6	География проекта	г. Ханты-Мансийск, волонтеры
7	Срок выполнения проекта	1 марта 2024 г. – 28 февраля 2025
8	Цель проекта	Поддержка волонтерского движения и привлечение новых участников.
9	Основные задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика эмоционального выгорания волонтеров и поддержка их энергетического ресурса. 2. Сохранение и поддержка физического состояния здоровья волонтеров. 3. Организация полезного досуга волонтеров.
10	Целевая аудитория	Волонтеры, волонтерские организации и объединения, такие как волонтеры - медики, волонтеры культуры, серебряные волонтеры г. Ханты-Мансийска.
11	Количественные результаты проекта	<p>Проведено курсов по программе профилактики эмоционального выгорания волонтеров – 10 групповых и 10 индивидуальных (70 человек).</p> <p>Проведено календарных праздничных мероприятий – 4 (120 человек).</p> <p>Проведено арт-занятий – 10 (100 человек).</p> <p>Проведено оздоровительных курсов – 10 (70 человек).</p> <p>Проведено занятий йогой – 120.</p>
12	Качественные результаты проекта	<p>Улучшение психо – эмоционального и физического состояния здоровья группы, прошедшей курс по программе комплексной программе помощи – в 100 % случаев.</p> <p>Измерение – чек – листы и опросники (см. приложение «Наполнение курса психологической поддержки»).</p>

		Из тех результатов, что не измерить, улучшение показателей стрессоустойчивости, работоспособности однозначно будут способствовать и повышению качества работы волонтеров, а отзывы участников программы о получаемой поддержке, внимания к значимости дела добровольчества - поспособствуют привлечению в ряды волонтеров новых участников. И это означает, что еще больше добрых дел будет сделано!
13	Методы оценки результатов	Измерение – чек – листы и опросники (см. приложение «Наполнение курса психологической поддержки».
14	Дальнейшая реализация проекта	Анализ полученных результатов, расширение видов поддержки и реализация мероприятий в расширенном объеме на базе некоммерческой организации в созданном по итогам проекта Клубе «#яВолонтер»
15	Используемые материалы	В приложении «Наполнение курса психологической поддержки».

Обоснование социальной значимости:

Как поддержать тех, кто сам помогает другим? Об этом и для этого наш проект.

Новый этап развития гражданского общества нашей страны в сложный период мирового переустройства характеризуется небывалым развитием институтов добровольчества, подъемом волонтерского движения. За время СВО, и чуть ранее – пандемии коронавирусной инфекции, волонтеры стали авангардом российского общества, новым моральным ориентиром, примером бескорыстного служения, помощи и поддержки. Растет в России и общая численность волонтеров. Это люди самых разных возрастов, профессий и уровня образования. Важно не потерять новых волонтеров, примкнувших к движению во время СВО, и предложить им широкий набор программ для самореализации. Важно сохранить волонтерство как знаковое явление нашей жизни.

Есть и соответствующее поручение Президента — поддержать волонтеров. И есть понимание того, насколько важны эти решения для страны, для конкретных регионов и муниципалитетов именно сейчас. Президент России Владимир Путин еще в начале 2023 года поручил «включить поддержку добровольческой (волонтерской) деятельности в качестве показателя в перечень показателей эффективности деятельности глав муниципальных образований».

В третьей декаде сентября 2023 года Госдума приняла законопроект о дополнительных мерах поддержки волонтеров. Документ позволит создать устойчивую систему поддержки волонтерства как на региональном, так и на федеральном уровне. В России на государственном уровне усилены меры поддержки добровольцев, и следовать этому надо на всех уровнях.

Мы хотим быть сопричастными к этой поддержке. Наши волонтеры несут огромную нагрузку и, как никто другой, нуждаются сами в поддержке. Мы не хотим оставаться в стороне, у нас есть знания – как это сделать, есть ресурсы для того, чтобы это сделать.

Цель:

Поддержка волонтерского движения и привлечение новых участников.

Задачи:

1. Профилактика эмоционального выгорания волонтеров и поддержка их энергетического ресурса.
2. Сохранение и поддержка физического состояния здоровья волонтеров.
3. Организация полезного досуга волонтеров.

Целевая аудитория:

Волонтеры, волонтерские организации и объединения, такие как волонтеры - медики, волонтеры культуры, серебряные волонтеры г. Ханты-Мансийска.

Описание проекта:

Мы понимаем, что деятельность волонтеров в реалиях сегодняшнего дня не обходится без эмоциональных, психологических и физических перегрузок в процессе организации работы. Если эти перегрузки несущественны, организм справляется со стрессом, предотвращая его

негативное влияние. Однако если волонтер в ходе своей деятельности часто подвергается серьезным нагрузкам, то напряжение копится, стресс нарастает, негативные переживания собираются в «снежный ком». Организм истощается, и итогом становится психологическое и эмоциональное выгорание, с которым необходимо начать работать своевременно и комплексно, чтобы не допустить более серьезных расстройств.

Именно поэтому, в проекте предусмотрено три составляющих. Если коротко – здоровье души, тела и культурная программа. Основная, конечно, психологическая помощь и поддержка. Поддержка физического здоровья – вторая важная составляющая, ведь при плохом собственном самочувствии сложно заниматься активной деятельностью. И, наконец, поддержка в проекте заложена комплексная, а потому без полезной культурно-досуговой деятельности не обойтись.

Проект реализуется при поддержке некоммерческой организации, имеющей большой опыт работы социального проектирования и практической реализации проектов. Это значительно усиливает наш проект.

Психологическая помощь

Одним из распространенных способов восстановления психического равновесия и эмоциональной разгрузки в практике психологов является комната психологической разгрузки. Специально оборудованное помещение помогает не только расслабиться, снять мышечное напряжение, но и научиться справляться со стрессовыми ситуациями, снимать тревожность, что очень важно в работе волонтера. Используемые 3D технологии, когда поверхность стен покрывается проекциями в соответствии с выбранными программами с различным направленным действием, способствует погружению в виртуальное пространство, что позволяет в разы повысить результаты работы. Этому способствуют и световые потоки воздушно-пузырьковой панели с тихим шепотом пузырьков воды... Добавим удобное комфортное кресло, ароматическое стимулирование нервной системы, музыкальное оформление – и расслабление достигнуто. Профессиональная работа психолога обеспечит нужный результат.

При работе с волонтерами в нашем проекте мы обучаем их:

- быстрым техникам саморегуляции и релаксации для предотвращения эмоционального выгорания и усиления физических перегрузок эмоциональным компонентом;

- техникам стрессоустойчивости и получения доступа к ресурсам в стрессовых тестовых ситуациях;
- коммуникативным навыкам – работа с возражениями, «переговоры победителей», «генеративные решения».

Работа в комнате психологической разгрузки проводится группами по 5 – 6 человек. При необходимости при выявлении серьезных отклонений работа может строиться индивидуально.

Программа (приложение «Наполнение курса психологической поддержки») рассчитана для каждой группы на один месяц. В первую неделю проводится первичный анализ психологического статуса, знакомство с группой и комнатой, первый тренинг – 1,5 часа. Далее – четыре тематических встречи – по 1,5 часа. После окончания курса волонтеры через 3 и 6 месяцев будут приглашаться на встречу в групповом формате для закрепления результатов профилактики выгорания.

Оздоровительная составляющая. В основе оздоровительных практик кислородотерапия: курсовой прием кислородных коктейлей и ингаляции; галотерапия. Для поддержания физической формы и самочувствия – занятия йогой. Два направления на выбор: йога и йога в гамаках. Здесь главное – постоянство и контроль нагрузок с учетом возрастных категорий и состояния здоровья. Йога – это универсальная система физического тренинга, созданная с учетом всех особенностей организма. Это одна из уникальных и популярных находок в оздоровительной индустрии, она идеально подходит для всех людей. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Культурно – досуговое направление также предполагает возможность выбора мероприятий с учетом своих интересов. Это могут быть ежемесячные артзанятия, на которых с волонтерами работает профессиональный художник. Имеется возможность заняться бильярдом под руководством опытного тренера. Запланировано четыре календарных праздничных мероприятия: День волонтера, 23 февраля, 8 марта, Новый год.

Количественные результаты:

Проведено курсов по программе профилактики эмоционального выгорания волонтеров – 10 групповых и 10 индивидуальных (70 человек).

Проведено календарных праздничных мероприятий – 4 (120 человек).

Проведено арт-занятий – 10 (100 человек).

Проведено оздоровительных курсов – 10 (70 человек).

Проведено занятий йогой – 120.

Качественные результаты:

Улучшение психо – эмоционального и физического состояния здоровья группы, прошедшей курс по программе комплексной программы помощи – в 100 % случаев. Измерение – чек – листы и опросники (см. приложение «Наполнение курса психологической поддержки»).

Из тех результатов, что не измерить, улучшение показателей стрессоустойчивости, работоспособности однозначно будут способствовать и повышению качества работы волонтеров, а отзывы участников программы о получаемой поддержке, внимания к значимости дела добровольчества - поспособствуют привлечению в ряды волонтеров новых участников. И это означает, что еще больше добрых дел будет сделано!

Краткая презентация проекта от автора:

Имею большой опыт работы в медицине и психологии, моё призвание – помогать людям. Выступаю на радио-эфирах, веду тренинги, владею методами: гипнотерапия, ДПДГ / EMDR, МАКарты, сказкотерапия, основы НЛП, КПТ, телесно – ориентированная терапия. Опыт частной практики более 1000 часов. Четко знаю и понимаю ценность моей помощи и, наверно, пришло время, когда я хочу поделиться своими знаниями и опытом с теми, кто безвозмездно оказывает помощь людям. Стать волонтером для волонтеров, сделать так, чтобы они еще больше почувствовали ценность своего дела.

Как поддержать тех, кто сам помогает другим? Об этом и для этого наш проект.

Новый этап развития гражданского общества нашей страны в сложный период мирового переустройства характеризуется небывалым развитием институтов добровольчества, подъемом волонтерского движения. За время

СВО, и чуть ранее – пандемии коронавирусной инфекции, волонтеры стали авангардом российского общества, новым моральным ориентиром, примером бескорыстного служения, помощи и поддержки. Растет в России и общая численность волонтеров. Это люди самых разных возрастов, профессий и уровня образования. Важно не потерять новых волонтеров, примкнувших к движению во время СВО, и предложить им широкий набор программ для самореализации. Важно сохранить волонтерство как знаковое явление нашей жизни.

Наш проект внесет свой, пусть маленький, но вклад в решение этой общей задачи.

Мы хотим быть сопричастными к этой поддержке. Наши волонтеры несут огромную нагрузку и, как никто другой, нуждаются сами в поддержке. Мы не хотим оставаться в стороне, у нас есть знания – как это сделать, есть ресурсы для того, чтобы это сделать.

Проект построен на долгосрочную перспективу, во время его реализации будет создан Клуб участников волонтерского движения «#яВолонтер», в котором и продолжатся после завершения проекта заложенные в нем мероприятия.

Приложение

Наполнение курса психологической поддержки

1. Вводная встреча «В контакте с эмоциями и телом»

Знакомство с группой и комнатой релаксации. Первичный анализ эмоционального состояния. Теория эмоций, чувств и реакций.

Тестирование:

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (в модиф. Е.Ильина).

Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Чек – лист «выгораю ли я?»

Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

Упражнения:

«Из чего я сделан?», «Спрошу у зеркала», «Эмоциональный атлас тела», «Послание Миру».

Отдых в комнате психологической разгрузки / медитации.

Полезные гайды и источники о профилактике выгорания.

Расписание. Домашнее задание.

2. «Инструкция к себе и своим эмоциям. Личные границы».

Теория поведения в конфликтах. Проективные методы работы с темой усталости. Практика методов самопомощи и антитревожные техники.

Упражнения:

«Кто Я? – управляемое воображения», «Границы моей личности, «Столкновение интересов», «Почувствовать другого», «Стоп, ТРЕВОГА!».

Отдых в комнате психологической разгрузки / медитации.

Завершение.

3. «Сила эмоций. Сила ресурса. Любовь и забота о себе»

Простая теория об усталости, тесты «от чего я устал».

Упражнения:

Телесно – ориентированные практики с расслаблением - «Пойми меня!», «На мосту», «Прозрачность и нейтральность», «Отстройка от других людей и чужих состояний». «Практика Любви к Миру».

Отдых в комнате психологической разгрузки / медитации.

Завершение.

4. «Самореализация, как главный ресурс. Поиск личной креативности»

Поиск личных ресурсов, заботы о себе и защиты своего «Я», границ личности. Отработка стратегий поведения в конфликтах, спорах, умения говорить «нет», умения слушать и слышать, умения управления эмоциями через тело, образы, внимательность к себе на трех уровнях.

Упражнения:

«Энергия воли», «Зажги в себе огонь», «А моя ли это цель и как понять ее истинность?», «Тяжелый человек», «Что чувствует моя цель?».

Отдых в комнате психологической разгрузки / медитации.

Завершение.

5. Итоговая встреча. «Я – гармония»

Моделирование будущих ситуаций, которые могут привести к синдрому выгорания и поиск личных решений, отработка полученных навыков, техник работы с собой.

Упражнения:

«Мудрость моего тела», «Спасибо тебе за...», «Мосты в будущее», «Самый-самый», «Я, как подарок».

Отдых в комнате психологической разгрузки / медитации.

Повторная диагностика ресурсов, сверка с поставленными целями на курс. Постановка долгосрочных целей. Завершение работы группы. Чек – листы профилактики выгорания, электронные книги по самокоррекции выгорания и усталости.

