



# Мозговой штурм для единомышленников

В феврале Омская областная организация Общероссийского Профсоюза образования провела на базе лечебно-оздоровительного центра АО «Газпромнефть-ОНПЗ» им. Д.М.Карбышева трехдневный выездной семинар-совещание для председателей районных и первичных (с правами территориальных) профсоюзных организаций. В нем приняли участие более 40 человек. Цель мероприятия - выявить, с какими проблемами сталкиваются профлидеры, обсудить их и попытаться найти выход из различных ситуаций, которые возникают в процессе работы.

Свежим морозным воздухом и заснеженными соснами встретил участников семинара оздоровительный центр, расположенный в селе Краснаяржа. Быстрая регистра-

ция, размещение в уютных, комфортных номерах... и вот уже открытие семинара. Председатель Омской областной организации профсоюза Евгений Дрейлинг поприветствовал собравшихся, обозначил формат мероприятия, цели и задачи, напомнил, что в зале собрались единомышленники.

- А единомышленники должны чаще встречаться, общаться, обсуждать насущные проблемы и, таким образом, продвигаться в профсоюзной деятельности, - закончил свою приветственную речь Евгений Федорович.

Далее разговор пошел о политике реальных дел. Участники семинара получили от специалистов Омской областной организации профсоюза информацию по всем направлениям профсоюзной деятельности. Главный специалист Полина Карась рас-

сказала об организационных основах профсоюзной работы, заведующий финансовым отделом Константин Иванов подробно остановился на финансовых вопросах, а Василий Смирнов, технический инспектор труда, дал рекомендации по заполнению и предоставлению отчета 19-ТИ по охране труда, заместители председателя Леонид Сивирин и Ирина Белоконов подготовили сообщения о правозащитной деятельности и социальном партнерстве на территориальном уровне. Участники семинара ознакомились с опытом общественного контроля охраны труда в Черлакской районной организации профсоюза, который представила председатель Галина Шарафудинова.

Второй день семинара-совещания для председателей районных организаций профсоюза прошел под знаком «Успешный проект». Главный специалист Министерства региональной политики и массовых коммуникаций Омской области Ирина Александрова рассказала о грантовой поддержке общественных организаций, а эксперт федеральных и региональных грантовых конкурсов Жанна Ташметова провела тренинг «Как создать и запустить успешный проект».

Тренинг прошел в небольших группах в формате мозгового штурма. Каждая команда должна была определить задачи и получить конкретный результат. Каждый член группы излагал свои мысли, видение той или иной проблемы. Возникли споры, кто-то был не согласен со взятыми за основу позициями на начальном этапе обсуждения, но в итоге решение находилось, и поставленная цель все-таки была достигнута. Кроме того, в правильности выработанных действий необходимо было убедить коллег - доказать свою позицию. В итоге участники тренинга пришли к единому мнению: чтобы

приумножить численность профсоюза, необходимо постоянно проводить работу по сохранению существующих профсоюзных организаций и привлекать в профсоюз новых членов.

Важную тему в своем сообщении затронул советник аппарата Центрального совета Общероссийского Профсоюза образования Алексей Блохин. Он рассказал о механизмах добровольного медицинского страхования членов профсоюза, ответил на многочисленные вопросы. Председатель Алтайской краевой организации профсоюза Юрий Абдуллаев говорил о различных формах финансовой поддержки, которые оказались в центре внимания краевой организации. Это и ссудно-заемные фонды, и льготное профсоюзное кредитование, и санаторно-курортное лечение, оздоровление и отдых членов профсоюза, дополнительное медицинское страхование, иные программы, направленные на повышение эффективности расходования средств профбюджета. В заключение Юрий Геннадьевич пригласил омскую делегацию к себе в гости для обмена опытом.

Темы семинара оказались актуальны как для новичков, которые впервые были избраны председателями районных организаций, так и для тех, у кого за спиной большой опыт работы. Ведь подобные встречи направлены на совместное преодоление тех сложностей, которые возникают в различных коллективах. А проблемы у всех профсоюзных организаций примерно одинаковые.

Обмениваясь впечатлениями и телефонами, с новыми знаниями профактив возвратился домой.

**Вера БРАГИНА,**  
ведущий специалист Омской областной  
организации Общероссийского  
Профсоюза образования



Защита проектов

## Практикум

# Колесо самоуправления

Техника работы с эмоциональным выгоранием

*Бог может простить нам грехи наши, но нервная система - никогда.*

Уильям Джеймс

Эмоциональное выгорание - синдром, развивающийся на фоне хронического стресса. Эмоциональное выгорание ведет к профессиональной деформации специалиста, постепенному изменению качеств личности под длительным давлением внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности. Изменяются ценностные ориентации, характер, стереотипы восприятия, стиль поведения и способы общения. Наиболее подвержены выгоранию специалисты, постоянно работающие с людьми, то есть учителя, психологи, медицинские работники.

Для того чтобы избежать эмоционального выгорания, целесообразно использовать различные методики и упражнения. Одно из упражнений - «Колесо самоуправления», или «Жизненный баланс».

Для выполнения упражнения потребуются листы формата А4 и цветные карандаши (маркеры). Расположите лист горизонтально и нарисуйте на нем две окружности. Каждую окружность разделите на 8 секторов и нанесите 10-балльную шкалу.

В первой окружности необходимо записать ответы на вопрос: «Во что я вкладываю свои силы/время?»

В каждом секторе укажите, на что тратите время. Например: участие в профессиональных конкурсах и конференциях; проведение уроков; деятельность социального педагога, саморазвитие и непрерывное образование; участие в социальных проектах или

волонтерской деятельности; выполнение домашних обязанностей; досуг с семьей; общение с друзьями или близкими и т. п. Ответ в каждом секторе оценивается по шкале от 1 до 10 баллов. Оцените, на сколько баллов каждая сфера проявляется в вашей жизни. Затем нужно закрасить сектор тем цветом, с которым у вас ассоциируется каждая сфера (рис. 1).

Во второй окружности запишите ответы на вопрос: «Что доставляет мне радость/удовольствие?»

Со второй окружностью работа проводится так же, как с первой, - в каждом секторе записывается то, что приносит удовольствие в большей степени. Например: отдых на даче; путешествия; творчество; отдых с семьей; общение с друзьями и близкими; участие в профессиональных конкурсах и т. д. Каждый ответ оценивается по шкале от 1 до 10 баллов и закрашивается соответствующим цветом (рис. 2).

Следующий этап - подведение итогов и анализ полученных диаграмм. Посмотрев на полученные окружности, выясните, что у них общего, что нового вы о себе узнали, что для себя открыли. По диаграммам легко проследить, приносят ли вам радость те вещи, которыми вы занимаетесь большую часть своего времени. Анализируя вторую окружность, можно увидеть, какая сфера приносит вам наибольшую радость/удовольствие. Затем стоит подумать над тем, как изменить данную сферу вашей жизни и связать ее с вашей профессиональной деятельностью.

**Елена ИЛЬИНА,**  
учитель Михеевской основной школы

Калужская область

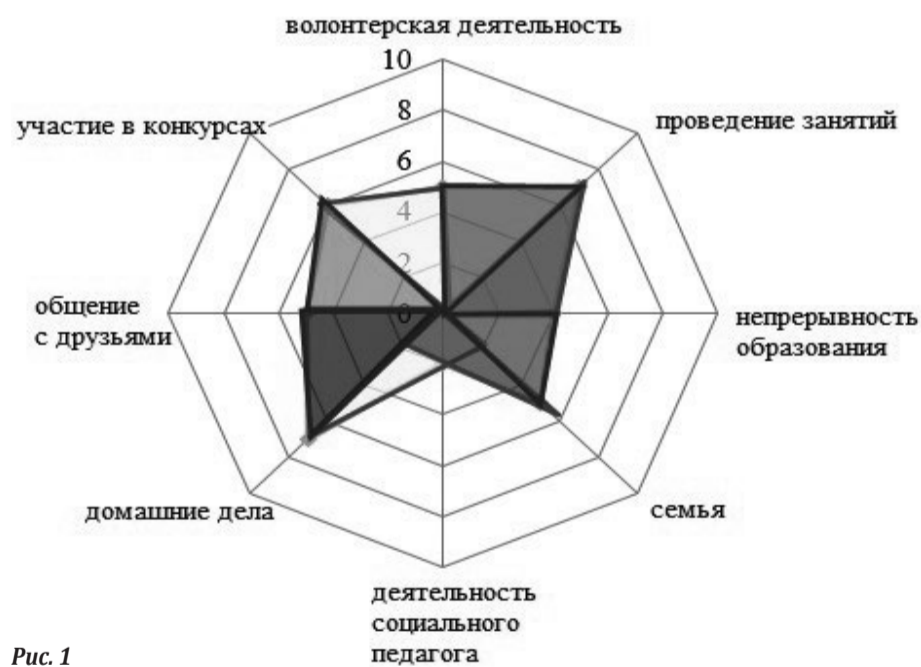


Рис. 1

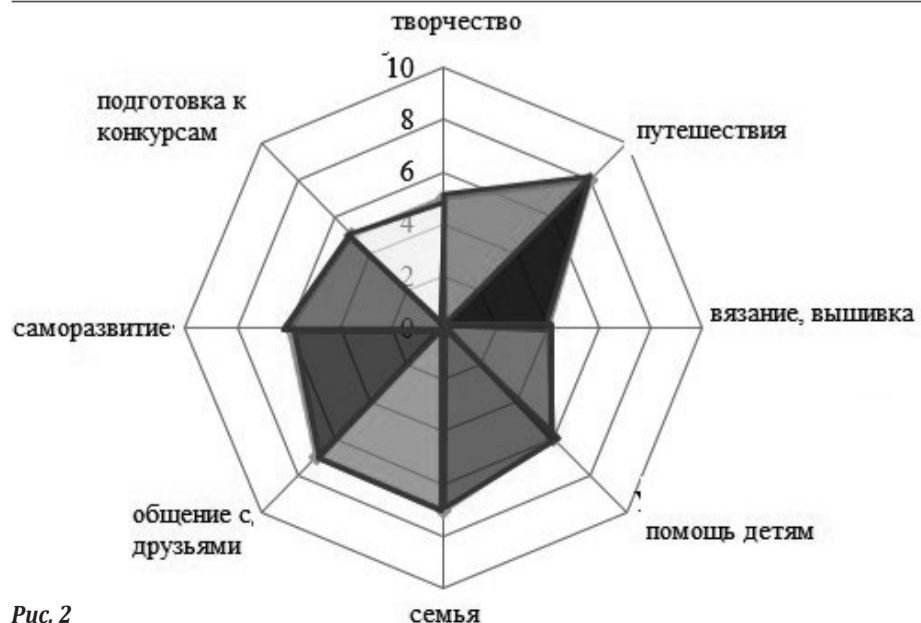


Рис. 2