

Онлайн зустріч колег - однодумців. Психологічний діалог.



Тема: "Чого ми вчимося щодня та чим ми допомагаємо щохвилини"?

- 1. Механізми професійної емпатії. Способи допомоги на межі з власними переживаннями.
- 2. Емоційне та професійне вигорання . Життєві ситуації сьогодення та способи "взяти себе в руки".
- 3. Записник психолога (обмін психологічними історіями, які відбулися з нами).

Ведуча зустрічі:

практичний психолог, методист Володимир - Волинського фахового коледжу

Інна КАРПЮК

Емпатія - це дар чи навичка?

1. ПСИХОЛОГ І СЛЬОЗИ.
ВЛАСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ +
ПЕРЕЖИВАННЯ ПАЦІЄНТА.

дистанціюватися

2. СПОСОБИ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ



3. ДИХАТИ. ПИТИ. ЩИПАТИ,
РІЗКО РУХАТИСЯ.ОЧІ.



4. ВИНЕСЕННЯ ЕМОЦІЙ .

Покази обережно

5. ВИКЛИКАТА ДОВІРУ.

6. СКЛАДАННЯ ПЛАНІВ.

7. ПОШУК ПОЗИТИВУ.

Щось має бути хороше

Емоційне та професійне вигорання.
Способи "взяти себе в руки"



ХТОСЬ У ВІДЧАЇ

ХТОСЬ ПЛАЧЕ

КОМУСЬ БОЛЯЧЕ

У КОГОСЬ БЕЗВИХІДНЕ СТАНОВИЩЕ

АГРЕСІЯ

ЗНЕРВОВАНІСТЬ

ЗБУДЖЕННЯ

СТРАХ

АФЕКТ

Резильєнтність - характеристика психіки, що дає змогу попередити вигорання, тривожність та депресивність



1. ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ
2. ВІДПУСТКА.
3. ЗМІНИТИ ОЦІНКУ СИТУАЦІЇ.
4. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ.
5. ГРА "РЕСУРС"

6. ЩОДЕННИК ПСИХОЛОГА
ХТО
ЗВІДКИ
ЖИТТЄВА ІСТОРІЯ
В ЯКОМУ СТАНІ ПАЦІЄНТ
ЩО ПОТРЕБУЄ
ЯК Я НА НЬОГО РЕАГУЮ
ЯКІ ЕМОЦІЇ ПАЦІЄНТА
МОЇ ЕМОЦІЇ
РОБОТУ, ЯКУ ПРОВЕЛА
РЕЗУЛЬТАТИ ТА РЕАКЦІЯ
МОЇ ДУМКИ
ВИСНОВКИ

Я не те, що сталося зі мною, я те, ким
я хочу стати. *К.Г.Юнг*

Картюк Інна Василівна

Бачити, відчувати, допомагати