

## Ожидаемые результаты

1. Проинформированы 100% безработных граждан – участников мероприятий о способах активного самостоятельного поиска работы, создания резюме, успешного прохождения собеседования с работодателем;
2. У 80 % безработных граждан повысился уровень самооценки, мотивации к труду, уменьшился уровень тревожности;
3. У 90 % участников мероприятий сформирован навык активного и самостоятельного поиска работы, выработана индивидуальная стратегия поиска работы, получены конкретные рекомендации в письменной и в устной форме.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский комплексный центр социального обслуживания населения»

Составитель:  
Зоткина Светлана Владимировна,  
психолог

**Наш адрес:**  
4 микрорайон, д. 16,  
г. Белоярский,  
Ханты-Мансийский автономный округ -  
Югра,  
628162

Директор - Гейдарова Валерия Сергеевна

Тел./факс: (34670) 2-54-17  
E-mail: BELKCSO@admhmao.ru  
Сайт: <http://kconmiloserdie.ru>  
<https://ok.ru/group55934410686675>,  
<https://vk.com/public186904995>,

Социальное обслуживание граждан Югры  
[https:// vk.com/socuslugi.ugra](https://vk.com/socuslugi.ugra)



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский комплексный центр социального обслуживания населения»

## Технология психологической поддержки безработных граждан «Поверь в себя»



Белоярский  
2023

Массовая безработица среди населения может являться причиной:

- уменьшения доходов и обнищания бюджетов семей (как следствие – снижения рождаемости, ухудшения качества и уровня жизни, возникновения семейных конфликтов);

- сокращения продолжительности жизни, увеличения смертности.

Таким образом, технология психологической поддержки безработных граждан «**Поверь в себя**» позволит выявить и решить психологические проблемы, препятствующие трудовой, профессиональной, социальной самореализации, будет способствовать формированию адекватной самооценки безработных граждан, выработке эффективных форм поведения, повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству. Позволит провести профилактическую психотерапевтическую работу, направленную на оказание эффективной помощи людям в принятии решений и осуществлении осознанного выбора трудовой деятельности, владении основами самоконтроля, самооценки.

**Реализация технологии рассчитана на 1 год.**

**Целевая группа:** Безработные граждане разной возрастной категории.



**Целью** технологии является оказание психологической помощи безработным гражданам, в стрессовой ситуации, связанной с потерей работы.

**Задачи** технологии:

1. Повысить уровень информированности безработных граждан о способах активного самостоятельного поиска работы и сохранения психологического здоровья в период безработицы;

2. Скорректировать психоэмоциональное состояние безработных граждан, создать настрой на трудоустройство;

3. Обучить безработных граждан эффективному типу поведения при поиске работы

Для реализации технологии используются следующие **формы работы:**

- групповая работа: специализированные тренинги, тематические лекции;
- индивидуальное консультирование: беседы, практические занятия, диагностика.

Для обеспечения результативности работы используются следующие **методы работы:**

- организационные – планирование;
- исследовательские – сбор информации, диагностика, анкетирование, опрос;
- практические – тренинги, беседы, лекции, развивающие занятия, сеансы релаксации;
- аналитические – анализ, обобщение, оценка эффективности реализации технологии.

**Направления деятельности и их содержание**

Работа направлена на оказание психологической помощи безработным гражданам, в стрессовой ситуации, связанной с потерей работы.

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. **Психологическое просвещение** – безработные граждане получают информацию об эффективном поведении в различных жизненных ситуациях, в том числе связанных с поиском работы.

2. **Психологическое консультирование** – помощь безработным глубоко осознать свои проблемы, нормализовать эмоциональное и физическое состояния, знакомство с различными способами работы над ними. Встречи с психологом способствуют повышению мотивации к поиску работы.

3. **Психологическая диагностика** – используется широкий спектр различных методик, которые выявляют уровень развития и индивидуально-психологические свойства личности.

4. **Психологический тренинг** – безработные граждане принимают участие в социально-психологических тренингах: «Повышение самооценки», «Снижение уровня тревожности», «Повышение мотивации профессиональной деятельности». В рамках данных тренингов безработные граждане получают возможность снять напряжение, связанное с временной незанятостью, сформировать стратегию поведения при поиске работы. Групповые занятия включают в себя упражнения по отработке навыков общения, позитивного самовосприятия.