

При финансовой поддержке  
Министерства социальной политики Свердловской области  
и Фонда президентских грантов

# СПУТНИК



## ТРЕНИНГ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЧНОГО ТРЕНИНГА  
ПО ПРОЕКТУ «СПУТНИК»  
ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ И НКО,  
СПОСОБСТВУЮЩИХ ПРОФИЛАКТИКЕ  
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



ЕКАТЕРИНБУРГ 2022

[newlife96.ru](http://newlife96.ru)

## Общее описание тренинга

**Цель тренинга:** обучение волонтеров и сотрудников НКО, работающих в теме ВИЧ

**Задачи тренинга:**

- выявление исходного уровня информированности после прохождения онлайн обучения
- закрепление пройденного теоретического материала онлайн курса «Спутник»
- отработка практических навыков участников курса
- мотивация на прохождение стажировки и работы в НКО
- сравнительный анализ подготовленности волонтеров для работы в НКО до и после прохождения обучения путем анкетирования участников. Оценка эффективности обучения.

**Тренинг включает в себя следующие темы:**

1. Неконфликтное общение.
2. Мотивационное консультирование.
3. Дотестовое и послетестовое консультирование.
4. Особенности работы с ключевыми группами.
5. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**Длительность тренинга:** 2 дня (14 часов)

**Участники тренинга:** сотрудники и волонтеры НКО, успешно прошедшие on-line обучение (22 видео урока), желающие работать в теме ВИЧ.

**Количество участников, необходимое для групповой динамики:** 15-30 человек

**Необходимое оборудование:**

- экран
- проектор
- ноутбук
- флип-чарт, бумага для флип-чарта
- 2 кг карамелек
- пачка бумаги формат А4
- одноразовые глубокие тарелочки
- маркеры
- скотч малярный

**Количество тренеров:** 2



## СОДЕРЖАНИЕ

### Информационно-методические материалы, 1-й день

**01**

Анкетирование

 30 мин**02**

Знакомство

 10 мин**03**Упражнение  
«Правило поведения  
в группе» 10 мин**04**Упражнение  
«Планеты» 20 мин**05**Упражнение  
на личное  
пространство 15 мин**06**Упражнение  
с конфетами 45 мин**07**Теоретическая часть.  
Что такое синдром  
эмоционального  
выгорания (СЭВ).  
Каковы его симптомы? 60 мин**08**Групповая работа.  
«СЭВ. Причины.  
Профилактика.  
Лечение». 30 мин**09**Практика  
саморегуляции  
«Боди джаз» 30 мин**10**Теория «Этапы  
мотивационного  
консультирования» 50 мин**11**Практика  
«Мотивационное  
консультирование» 60 мин**12**Рефлексия.  
Подведение  
итогов первого  
дня 60 мин

## СОДЕРЖАНИЕ

### Информационно-методические материалы, **2-й день**

**01**

Рефлексия

 **60 мин****02**Упражнение  
«Ключевые  
группы» **10 мин****03**Упражнение  
«Да\Нет» **30 мин****04**Дотестовое  
и послетестовое  
консультирование.  
Использование  
карточек-подсказок **20 мин****05**Упражнение  
«Напряжение  
\Расслабление» **15 мин****06**Упражнение  
«Карусель» **90 мин****07**Обратная связь  
по тренингу **60 мин****08**

Анкета

 **30 мин****09**Завершение  
тренинга.  
Торжественное  
вручение  
дипломов.  
Общее фото. **55 мин**

# ● 1-й день тренинга

## 1. Анкетирование (30 минут)

Используется одна и та же анкета в начале и в конце тренинга. Еще такие анкеты называются Пре-Пост анкета. Приложение №1

## 2. Приветствие (10 минут)

### Задачи:

- ознакомление участников с основными целями и задачами тренинга.
- представление тренеров.

## 3. Знакомство (60 минут)

### Задачи:

- знакомство участников друг с другом.
- прояснение ожиданий от тренинга
- отработка навыков рефлексии

**Инструкция:** Ведущий рассказывает участникам о важности рефлексии, как инструменте осознанности, позволяющем научиться лучше понимать себя, осознавать «что я чувствую, ощущаю и мыслю в каждом моменте», о том, как этот навык помогает в работе в НКО и насколько важен для профилактики СЭВ (синдрома эмоционального выгорания). После этого, ведущий предлагает каждому участнику по кругу высказаться, ответив на следующие вопросы:

- имя, город, род деятельности
- ожидания от тренинга
- что думаю, что чувствую, что ощущаю?

Для быстроты запоминания имен в группе (более 10 человек) можно предложить каждому участнику написать на кусочке строительного (бумажного) скотча свое имя (как участник хочет, чтоб к нему обращались) или воспользоваться бейджем. Имя лучше писать маркером, чтоб видели все сидящие в кругу.

**Материалы для участников:** скотч малярный, несколько маркеров



## ● 1-й день тренинга

### 4. Упражнение «Правила поведения группы» (10 минут)

**Задача:** создание комфортной, безопасной обстановки через согласование общих правил поведения во время тренинга.

**Инструкция:** Ведущий совместно с участниками вырабатывает правила поведения в группе.

- Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за ее пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.
- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа «здесь и сейчас». Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- В группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.
- В группе говорят «Я», а не «Мы» или «Все»
- Не критиковать другого и признавать право каждого на высказывание от своего имени,
- Обращаясь к другим участникам группы по имени и на Ты.

**Примечание:** Участники группы могут предлагать свои правила. Условие их включения – экологичность для всех участников.

**Оборудование:** флип-чарт, маркеры

### 5. Упражнение «Планеты» (20 минут)

**Задача:** почувствовать на практике, как мы определяем комфортную дистанцию с другими людьми.

**Инструкция:** Ведущий приглашает одного человека и предлагает ему встать в центре зала и закрыть глаза. После этого приглашается еще 7-10 участников. Им предлагается встать, относительно участника в центре так, как им комфортно. Затем, человек, находящийся в центре, открывает глаза и переставляет участников так, как комфортнее ему. В этом упражнении может быть несколько раундов. В итоге, расположение в группе должно стать комфортным для каждого участника, включая того, кто в центре. Группа должна прийти к соглашению.

**Вопросы для обсуждения:**

- как чувствовали себя участники в процессе перестановок,
- на какие ощущения ориентировались?
- как это про вашу реальную жизнь?
- легко ли было прийти к соглашению?



## ● 1-й день тренинга

### 6. Упражнение на личное пространство (15 мин)

**Задача:** почувствовать на практике, как мы определяем комфортную дистанцию с другими людьми.

**Инструкция:** Участникам тренинга предлагается с помощью лишь визуального контакта (без словесного приглашения), не сходя со своего места найти себе пару, предпочтительно того, с кем еще не знаком.

**Инструкция парам:** встать на расстоянии приблизительно 10 метров друг напротив друга (если аудитория не располагает таким пространством, то встать на максимально возможное расстояние, но не менее 5 метров). В таком положении пара начинает беседу друг с другом на произвольную тему, при этом каждые три-пять секунд участники попеременно делают шаг навстречу собеседнику. Так должно продолжаться до момента, когда кому-то в паре или обоим участникам станет некомфортно из-за слишком малой дистанции.

#### **Обсуждение:**

- какие испытывали чувства в процессе выбора пары (только взглядом)
- обсудить впечатления участников,
- когда было комфортно разговаривать, когда не комфортно,
- обратить внимание на индивидуальные различия.
- Порассуждать о том, как это проявляется в жизни.
- Каких людей мы пускаем на более короткую дистанцию. От чего это зависит?
- Как мы ощущаем себя, когда собеседник подходит слишком близко?

### 7. Упражнение с конфетами (45 минут)

**Задачи:** отследить свои привычные паттерны поведения, осознать, как это проявляется в жизни и что мы в результате получаем. Как это влияет на нас и на наши отношения с другими людьми.

Ведущий предлагает участникам рассчитаться на первый, второй, третий. Затем объединиться в 3 равные группы. Каждый участник тренинга получает при этом тарелку с карамелью, ведущий просит конфеты не трогать до получения инструкции.

После этого, ведущий выходит за пределы зала отдельно с каждой группой и дает инструкцию всем участникам каждой подгруппы, отмечая при этом, что инструкция групповая, но действовать каждый участник будет самостоятельно, исходя из собственного понимания инструкции.



## ● 1-й день тренинга

### Инструкция:

Для первой группы: «вы отдающие»

Для второй группы: «задача- брать от жизни все»

Для третьей группы: «задача- восстанавливать справедливость, как вы это понимаете»

После того, как все участники с конфетами вернулись в зал, они начинают действовать, согласно полученным инструкциям.

### Рекомендации для ведущего:

- на просьбы участников уточнить инструкцию, ведущий должен отвечать, что инструкция дана, действуйте, как Вы понимаете  
 - необходимо внимательно наблюдать за участниками, отслеживая их привычные паттерны поведения, особенно обращая внимание на тех, кто «нарушает баланс»: все быстро отдает или забирает. Также важно отмечать тех, кто использует нестандартные варианты поведения. Все эти моменты- повод для дальнейшего обсуждения в кругу.

### Вопросы для обсуждения:

- легко ли давалась роль?
- что вызывало сильные чувства?
- как это про вашу жизнь?
- хочется ли сейчас что-то переиграть? Возможно, восстановить баланс? Дать кому-то обратную связь? Поблагодарить? Сказать о своих чувствах?
- как это упражнение можно применить в контексте работы в НКО?
- как ваше поведение влияет на склонность к эмоциональному выгоранию? Является ли оно для вас ресурсным?

**Материалы:** 1 кг конфет, глубокие тарелочки (30 штук)

## 8. Теоретическая часть. Что такое синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Каковы его симптомы? (30 мин)

### Теория:

Синдром эмоционального выгорания — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у людей, работающих в помогающих профессиях. Может проявляться безразличием к нарастающим требованиям руководителя, негативным отношением к "капризным" пациентам и клиентам, ощущением профессиональной непригодности и т. д.





## ● 1-й день тренинга

### Стадии профессионального выгорания по Дж.Гринберг

1. Энтузиазм и вовлеченность. (Да зачем мне выходной? Проект такой важный и интересный, давайте еще поработаем, могу задержаться). Эта стадия недооценена.
2. Усталость и снижение участия.
3. Недомогание, раздражительность, недовольство окружением.
4. Истощение, снижение работоспособности, недовольство собой.
5. Разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере.

### Признаки профессионального выгорания К.Маслач, С. Джексон

1. Эмоциональная усталость. У человека заканчиваются силы. Он борется с постоянной усталостью от работы. Становится сложно контролировать себя (состояние когда выходные и отпуск – не помогают).
2. Деперсонализация. У сотрудника развивается цинизм. Становится все равно что происходит с окружающими, среди которых коллеги, пациенты, клиенты.
3. Обесценивание достижений. Человеку все чаще кажется что попытки чего-либо добиться на работе и в жизни напрасны, а поставленные цели находятся слишком далеко.

### Симптомы эмоционального выгорания можно разделить на группы:

1. Физические — это симптомы, которые ощущаются человеком как болезненные, он вынужден обращаться к специалистам, думая, что серьёзно болен. Часто пациент переходит от одного врача к другому, проходит полное обследование, но причины плохого самочувствия не выявляются. К таким жалобам относятся бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли, одышка, повышенное давление.
2. Эмоциональные — это либо эмоциональная ригидность (отсутствие эмоциональных проявлений, чувство одиночества), либо яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам). Проявления зависят от типа темперамента человека — интроверт, скорее всего, уйдёт в себя, замкнётся. Если клиент ярко выраженный экстраверт, то проявление эмоций будет ярким, даже чрезмерными. Существует прямая связь между типами темперамента и степенью эмоционального выгорания. Люди с холерическим и меланхолическим типами темперамента более подвержены данному синдрому, чем сангвиники и флегматики.
3. Поведенческие — это заметное для окружающих изменение поведения человека. К поведенческим симптомам относятся отказ от еды, чрезмерное употребление алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при несильной загруженности), провоцирование несчастных случаев на производстве, импульсивное поведение на работе и в быту.



## ● 1-й день тренинга

4. Интеллектуальные — это симптомы, проявляющиеся в потере интереса ко всему новому, к саморазвитию, к тому, что ранее было интересно, к общению, к участию в обучающих семинарах и тренингах.

5. Социальные — симптомы, которые указывают на изоляцию сотрудника от коллектива, потерю интереса к своему хобби. Человек ощущает, что его не понимают и не поддерживают близкие люди, прекращает общаться с друзьями и родственниками.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизнедеятельности человека и проявляется сочетанием симптомов в соматической, психической и социальной областях.

### 9. Групповая работа. «СЭВ. Причины. Профилактика». (30 минут)

**Задача:** актуализировать теоретическую информацию, полученную на онлайн обучении.

**Инструкция:** Участники тренинга делятся на две мини-группы. Одной группе дается задание: написать на большом листе «что приводит к эмоциональному выгоранию?». Второй группе: «что помогает предотвратить выгорание». После этого листы вывешиваются на стену, группа обсуждает совместно, что еще можно добавить в эти списки.

**Материал для упражнения:** два больших листа ватмана, маркеры разных цветов

**Материал для ведущего:**

#### Причины выгорания

##### 1. Содержание работы:

- Высокие требования к личности специалиста/руководителя;
- Работа с тяжелыми переживаниями;
- Размытые границы между работой и личной жизнью;
- Личная ответственность за благополучателей;
- Сложные, кризисные случаи

##### 2. Условия, связанные с личностью:

- Внешний локус контроля;
- Идеалистические представления о работе
- Желание все контролировать
- Избегание сложностей
- Нестабильные ценности
- Внутренний конфликт
- Излишняя вовлеченность
- Спасательство
- Высокие требования к себе



## ● 1-й день тренинга

### 3. Условия работы (организационные)

- Ненормированный рабочий день
- Напряженный ритм, многозадачность
- Неясные задачи, отсутствие критериев труда
- Несколько руководителей, противоречивые требования
- Отсутствие рабочих мест, оборудования, материалов
- Нет возможности влиять на рабочие процессы
- Недостаточное поощрение
- Отсутствие полномочий
- Бесконечный поток задач

### 4. Условия работы (атмосфера)

- Игнорирование потребностей сотрудников
- Перекалывание ответственности на сотрудников
- Отсутствие системы, алгоритмов, изобретение «велосипеда»
- Отсутствие признания вклада сотрудников
- Атмосфера вины и высоких требований
- Отсутствие гарантий
- Обесценивание работы
- Агрессия и унижение
- Закрытость, изоляция

### Техника личной безопасности

- Сначала заботиться о себе, потом о других
- Ресурс должен быть восстановлен (семья, друзья, увлечения, отдых)
- Что я получаю взамен?
- Установите границы
- Психологическая гигиена, супервизия
- Активная позиция
- Технологии. Алгоритмы
- Смена деятельности
- Учеба, повышение квалификации

## 10. Практика саморегуляции «Боди джаз» (30 минут)

### Задачи:

- снять напряжение участников тренинга
- освоить практику саморегуляции, как инструмент.

**Инструкция:** Ведущий благодарит участников за предыдущее упражнение и обращает их внимание на то, что недостаточно ЗНАТЬ способы профилактики. Необходимо научиться действительно ПРИМЕНЯТЬ знания на практике.



## ● 1-й день тренинга

Тренер предлагает всем участникам попробовать сейчас упражнение, которое помогает снять стресс и расслабить тело. Для выполнения упражнения необходимо достаточное количество места, поэтому, если зал тесный, то лучше переместиться на улицу или в более просторное помещение.

Участникам предлагается найти самое напряженное место в теле, а затем выбрать часть тела, находящуюся рядом с ним (например, если напряжена шея, можно выбрать правое плечо или голову). После того, как все участники определились с частью тела, ведущий говорит, что сейчас, когда заиграет музыка, нужно будет начать танцевать под нее только выбранной частью тела (она ведет, а все остальное тело следует за ней). Для лучшего понимания участников, ведущий может показать, как это делается. Обязательно нужно озвучить, что в этой практике нет понятий «правильно» и «неправильно». Все, что Вы сделаете, будет на пользу. Главное делать упражнение с удовольствием! За одно упражнение можно потанцевать 2-3 частями тела.

**Результатом** обычно является полное или частичное снятие первоначального напряжения. И/или, как минимум, приподнятое настроение в группе.

### 11. Теория «Этапы мотивационного консультирования» (50 минут)

См. презентацию в Приложении №2

### 12. Практика «Мотивационное консультирование» (15 минут практика и 45 минут обсуждение. Итого: 60 минут)

**Задача:** отработать практические навыки мотивационного консультирования.

**Инструкция:** Ведущий интересуется, есть ли в группе люди, которые курят. Если их набирается 10 человек (при общем количестве участников 30 человек), то предлагает участникам разбиться на тройки (желательно с теми, с кем еще не работали вместе) так, чтоб в каждой тройке был один курящий человек. Если столько курящих нет, можно взять любую другую зависимость (интернет, кофе, сладкое и др.). Те, кто имеет зависимость в тройке будут клиентами, другие распределяют между собой роли: консультант и эксперт.

**Задача консультанта:** максимально эффективно провести МК

**Задача клиента:** отслеживать свои мысли, эмоции и ощущения в процессе консультации

**Задача эксперта:** наблюдать за консультацией со стороны, не вмешиваясь в нее, делать заметки: что хорошо и что можно улучшить.



## ● 1-й день тренинга

**Подведение итогов:** после упражнения обязательная обратная связь от всех участников упражнения. Ведущему необходимо обратить внимание участников на те моменты, когда консультанту удалось «замотивировать» клиента, а также на те, когда клиент закрылся или включил сопротивление. Возможность услышать всех участников позволяет увидеть ситуацию с трех сторон и лучше ее проанализировать.

### 13. Рефлексия. Подведение итога первого дня тренинга (60 минут)

Вопросы:

- Что запомнилось?
- Что буду применять на практике?
- Какие значимые открытия сделал лично для себя?
- МЫСЛИ
- ЭМОЦИИ
- ОЩУЩЕНИЯ в теле



## ● 2-й день тренинга

### 1. Рефлексия. (60 минут)

**Задача:** отработка навыка рефлексии, как инструмента осознанности и профилактики выгорания.

**Инструкция:** Ведущий напоминает участникам о важности рефлексии, как инструменте осознанности, позволяющем научиться лучше понимать себя, осознавать «что я думаю, чувствую, ощущаю в теле», о том, как этот навык полезен для профилактики эмоционального выгорания.

После этого, ведущий предлагает каждому участнику по кругу высказаться, ответив на следующие вопросы:

- что думаю, что чувствую, что ощущаю?
- каковы ваши ожидания от сегодняшнего дня?

### 2. Упражнение «Ключевые группы» (10 минут на подготовку презентаций и по 10 минут на каждую. Итого время упражнения 60 минут).

**Задачи:**

- актуализация знаний, полученных на онлайн обучении
- отработка навыков презентации
- отработка навыков командного взаимодействия

**Инструкция:** Ведущий предлагает участникам разделиться на 5 команд. Каждой команде дается задание подготовить и провести презентацию по одной из КГ (МСМ, ЛЖВ 45+, СР, ЛУН, МЛС) для всех участников тренинга.

**В этой презентации необходимо рассказать:**

- особенности данной ключевой группы,
- особенности взаимодействия с представителями этой КГ
- особенности принятия диагноза ВИЧ представителями данной КГ

**Материалы для ведущего:** методическое пособие.

**Материалы для участников:** 5 листов ватмана, 5 разноцветных маркера.

### 3. Упражнение «ДА-НЕТ» (30 минут)

**Задачи:**

- проверка и актуализация знаний по теме.
- работа над ошибками в анкете, заполненной в начале первого дня.
- разъяснение противоречий и спорных вопросов.

На основании проверки анкет, заполненных в начале первого дня, можно провести это упражнение по вопросам, ответы на которые в анкетах содержали ошибки.





## ● 2-й день тренинга

**Инструкция:** ведущий предлагает участникам встать посередине. Справа и слева на стене прикрепляются таблички со словами «ДА» и «НЕТ». Ведущий озвучивает правила: после произнесенного тренером утверждения каждому участнику следует определиться, какой ответ ему соответствует и встать на сторону таблички «ДА» либо «НЕТ». После принятия решения всеми участниками, каждый желающий может обосновать, почему он выбрал ту или иную сторону. Если после объяснения, кто-то из участников хочет изменить свое мнение, он может перейти на другую сторону, объяснив при этом, что повлияло на изменение решения.

### **Материалы:**

- таблички со словами «ДА» и «НЕТ»,
- список вопросов (вопросы из анкеты, на которые было больше всего ошибочных ответов, сформулированные в формате, на который можно дать ответ «да» или «нет». Например: «Можно ли заразиться ВИЧ через поцелуй?», «Передается ли вирус гепатита С через зубную щетку?» и т.д.)

### **4. Дотестовое или послетестовое консультирование. Использование карточек-подсказок. (20 минут)**

#### **Задачи:**

- познакомить с инструментом консультирования «Карточки-подсказки»
- показать значимость и важность до-и после-тестового консультирования в работе с клиентом, в формировании его приверженности к дальнейшему лечению

**Инструкция:** ведущий рассказывает о важности до и после тестового консультирования:

Теория: сильным стрессом для человека является событие, когда оно сопровождается следующими факторами:

- неожиданность
- интенсивность
- невозможность с кем-то разделить

Именно до\послетестовое консультирование позволяет снизить все эти эффекты за счет специальных вопросов до взятия теста (они позволяют человеку признать тот факт, что риски были, а значит известие о положительном результате не будет столь неожиданным и интенсивным), а также за счет возможности почувствовать принятие и поддержку от консультанта и разделить с ним свои первые эмоциональные переживания. Консультант также может направить человека в группу поддержки, на консультацию к психологу, дать другие инструменты, позволяющие пережить стресс.

**Материалы для ведущего:** карточки-подсказки

**Материалы для участников:** методическое пособие.



## ● 2-й день тренинга

### 5. Упражнение «НАПРЯЖЕНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ» (15 минут)

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве озлобленности и при стрессах.

#### Задачи:

- снять напряжение и усталость участников тренинга
- отработать на практике инструмент саморегуляции

**Инструкция:** чтобы полноценно расслабиться, необходимо сначала напрячь все группы мышц. Для этого повторяйте за мной следующие действия:

- **Кисти** – сожмите пальцы в кулак.
- **Предплечья** – согните кисти в лучезапястном суставе.
- **Плечи и надплечья** – разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты.
- **Лопатки** – сведите лопатки вместе и из этого положения опустите их вниз.
- **Лицо** – нахмурьте брови, глаза зажмурьте и сведите к центру, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.
- **Шея** – попытайтесь наклонить голову вперёд, но мысленно представляйте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие.
- **Пресс** – втяните живот, сделайте его плоским.
- **Ягодицы** – сядьте на жёсткую поверхность одними ягодицами так, чтобы бедра её не касались, покачайтесь на напряжённых ягодицах.
- **Промежность** – одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.
- **Бедра** – из положения сидя вытяните ноги вперёд под прямым углом.
- **Голени** – подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру.
- **Стопы** – согните пальцы стоп.

Теперь в этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счёте, а на напряжении. На счёт "десять" резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Отдохните в течение минуты. Упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

#### Предупреждение:

- Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых или неврологических заболеваниях).
- В возрасте после 60 лет необходим контроль артериального давления.





## ● 2-й день тренинга

### 6. Упражнение «Карусель» (40 минут упражнение и 50 минут обратная связь. Итого: 1 час 30 минут)

**Задача:** отработка практических навыков до\послетестового консультирования представителей разных КГ.

**Инструкция:** Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы. Они образуют два круга: внутренний и внешний.

Внутренний круг – это клиенты (у каждого на карточке написана своя история и КГ).

Внешний круг - консультанты.

Внешний круг перемещается по часовой стрелке, сдвигаясь относительно неподвижного внутреннего круга каждый раз на одного человека и каждый консультант проводит, таким образом, последовательно консультацию для 4х разных клиентов, исходя из их историй

1. **Клиент-** Провести дотестовое консультирование.
2. **Клиент-** Провести послетестовое консультирование (если результат ВИЧ-).
3. **Клиент-** Провести послетестовое консультирование (если результат ВИЧ+).
4. **Клиент-** Мотивационное консультирование после срыва с терапии.

На каждую консультацию дается по 5 минут. После чего, по знаку ведущего, внешний круг перемещается на одного человека.

После того, как все консультанты провели по 4 консультации, по команде ведущего происходит смена внешнего и внутреннего круга. И упражнение повторяется в обратную сторону (консультанты и клиенты меняются ролями).

**Материалы для участников:** карточки с кейсами (10 штук)

Приложение №3

### 6. Обратная связь по тренингу (60 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Что нового узнал?
- Какие навыки получил?
- Какие эмоции испытал?
- Что беру с собой в жизнь и работу?

### 7. Анкетирование (30 минут)

Завершающее анкетирование проводится с той же анкетой, что и в начале для сравнения знаний участников до и после тренинга.

**Раздаточные материалы:**

- карточки с кейсами (15 шт)
- методическое пособие
- карточки по до и после тестовому консультированию
- таблички «да» и «нет»
- презентация по Мотивационному консультированию
- анкета



## Тест оценки уровня информированности участников проекта «Спутник» до\ после тренинга.

1. **Волонтерство – это...**
  - а) хобби человека
  - б) добровольная безвозмездная деятельность на благо общества и отдельных граждан
  - в) клуб по интересам
2. **Что из предложенного, относится к признакам профессионального выгорания**
  - а) хочется быстрее сделать работу и уйти домой
  - б) не хочется вставать по утрам
  - в) подопечные раздражают
  - г) пропадает аппетит
3. **Какие факторы приводят к профессиональному выгоранию?**
  - а) объем работы, не соответствующий возможностям человека
  - б) ощущение бессмысленности того, что делаешь
  - в) токсичный коллектив
  - г) сложные клиенты
  - д) ненормированный рабочий день
  - е) все вышеперечисленное
4. **Что помогает справиться с выгоранием?**
  - а) разделение рабочего и личного времени
  - б) регулярные супервизии
  - в) смена работы
  - г) навыки саморегуляции
  - д) баланс труда и отдыха
  - е) все вышеперечисленное
5. **Эмоциональные компоненты успешного общения**
  - а) доверие
  - б) безоценочность
  - в) эмпатия
  - г) конфиденциальность (анонимность)
  - д) разъяснение, в чем клиент не прав и что ему необходимо делать.
  - е) все варианты
6. **Эмоциональные компоненты успешного общения**
  - а) доверие
  - б) безоценочность
  - в) эмпатия
  - г) конфиденциальность (анонимность)
  - д) разъяснение, в чем клиент не прав и что ему необходимо делать
  - е) все варианты
7. **Физические компоненты успешного общения**
  - а) людное место
  - б) достаточное время
  - в) комфортная обстановка
8. **С помощью чего осуществляется невербальная коммуникация:**
  - а) мимика
  - б) контакт глаз
  - в) личностное пространство
  - г) одежда
  - д) жесты
  - е) разговор
  - ж) интонация
  - з) поза
  - и) все вышеперечисленное



**1. 9. Какие приемы активного слушания существуют?**

- а) эхо, проговаривание того, что говорит клиент
- б) монолог консультанта
- в) уточнение
- г) проговаривание чувств человека (я вижу, что ты расстроен...)
- д) подведение итога (итак, мы обсудили...)
- е) элементы невербальной коммуникации

**10. Расшифруйте аббревиатуры**

- а) ЛУН \_\_\_\_\_
- б) ИППП \_\_\_\_\_
- в) ТГЛ \_\_\_\_\_
- г) ЛЖВ \_\_\_\_\_
- д) МСМ \_\_\_\_\_

11. ВИЧ и СПИД одно и тоже ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

**12. Можно ли полноценно жить с ВИЧ**

ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

**13. Отметьте известные пути передачи ВИЧ - инфекции**

- а) через поцелуй
- б) использование для инъекций общих игл и шприцов
- в) плавание в бассейне
- г) от матери к ребенку (через грудное молоко)
- д) при чихании
- е) незащищенные половые контакты с ВИЧ положительным человеком
- ж) использование нестерильного оборудования для татуировок
- з) использование общих бритвенных или маникюрных принадлежностей

**14. Какие из перечисленных заболеваний относятся к социально значимым?**

- а) Грипп
- б) ВИЧ
- в) ОРВИ
- г) Туберкулез
- д) Корь
- е) Вирусы гепатита В и С

**15. ВИЧ может жить вне человеческого организма?**

ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

**16. АРВТ**

- а) убивает ВИЧ
- б) усиливает иммунитет
- в) блокирует клетки вируса

**17. Когда врач назначает АРВТ?**

- а) если есть жалобы у пациента
- б) менее 200 (клеток CD-4)
- в) сразу после подтверждения диагноза

**18. Правила безопасности волонтера при работе с КГ МЛС?**

- а) не сообщать свое настоящее имя и фамилию
- б) не сообщать личные контактные данные
- в) не сообщать контактные данные некоммерческой организации (НКО)
- г) все вышеперечисленное

**19. Аутрич - выезды — это ...**

- а) деятельность, цель которой способствовать улучшению здравоохранения и минимизировать риски заболевания ВИЧ
- б) деятельность, цель которой рассказать об организациях, которые ведут борьбу с ВИЧ
- в) рекламная акция, с целью популяризации НКО



- 1. 20. Какие пары называют дискордантными?**
- а) оба партнера с положительным статусом ВИЧ
  - б) оба партнера с отрицательным статусом ВИЧ
  - в) партнеры имеют разные статусы ВИЧ
  - г) гомосексуальные пары, где оба партнера имеют положительный статус ВИЧ
- 21. Может ли у человека с ВИЧ родиться здоровый ребенок?** ДА\_\_\_ НЕТ\_\_\_
- 22. Выберите способы профилактики ВИЧ**
- а) проходить регулярно тестирование на ВИЧ
  - б) при чихании прикрывать рот
  - в) использовать презервативы
  - г) не делать тату
  - д) использовать стерильные инъекционные иглы и шприцы
- 23. Как вести себя с агрессивным благополучателем? Выберите варианты:**
- а) вступить в полемику
  - б) спокойно поговорить
  - в) выслушать, попросить зайти в другой раз
  - г) попросить немедленно удалиться
- 24. Каким вирусом, можно заразиться, используя чужую зубную щетку?**
- а) ВИЧ
  - б) Гепатит С
  - в) Гепатит В
  - г) Туберкулез
  - д) ни один из предложенных вирусов не остается на зубной щетке
- 25. Почему у MSM риск заразиться ВИЧ-инфекцией выше, чем у представителей других КГ?**
- а) сексуальное поведение у MSM более рискованное
  - б) неустойчивая нервная система
  - в) представители ключевой группы MSM, больше употребляют запрещенные вещества, чем представители других ключевых групп



## Презентация: Этапы мотивационного консультирования



### Мотивационное консультирование - это

Центрированный на клиенте стиль консультирования, предназначенный для достижения поведенческих изменений посредством помощи клиенту в исследовании и преодолении его амбивалентности (противоречий).


### Основные принципы МК:

Авторы подхода, Уильям Миллер и Стивен Роллник описали **три фундаментальных принципа мотивационного консультирования**:

- 1) установление отношений сотрудничества между специалистом и участником;
- 2) диалог и обсуждение вместо убеждений и лекций;
- 3) убежденность в том, что человек обладает:
  - безусловной автономией в принятии решений об изменениях
  - необходимыми ресурсами для их воплощения.

**Доказана высокая эффективность метода (большинство исследований подтвердили положительные сдвиги) \***

### Звезда Милтона Эриксона



1. Хороши такими, какие они есть
2. Уже обладают всеми внутренними необходимыми ресурсами
3. Осуществляют лучший выбор из возможных
4. В основе каждого поступка лежат позитивные намерения
5. Изменения неизбежны

### Готовность к изменениям

Условия	Ловушки	Решения
Хочу	Большая разница между реальными и идеальными условиями снижает мотивацию на старте	Напомнить, что изменения начинаются с маленьких ежедневных шагов. Пусть они будут небольшими, но обязательно будут
Могу	Отсутствие конкретных шагов	Уделить время обсуждению конкретных шагов или использовать памятки, приложения, сайты (проверенные вами)
Буду(готов)	Приоритеты	Указать конкретную дату первых результатов. Описать эффект изменений

### Стадии готовности к изменениям:

Стадия	Задача
Преднамерение (проблема не осознается, либо не кажется важной)	Мягкое указание на ошибки. Заронить сомнение, способствовать осознанию рисков и проблем
Намерение	Указание на ресурсы
Подготовка	Помочь человеку наметить оптимальный план действий, направленных на изменения.
Действия	Поддержать человека в его первых шагах к изменениям.
Поддержание результатов	Отметить положительную динамику
Срыв (необязательная стадия)	Вернуть уверенность в успехе (правило «открытой двери»)

### Начальные задачи консультанта:

1. Установить, на какой стадии изменений находится участник;
2. Определить уровень его готовности к изменениям;
3. Выбрать стратегию консультирования.



### Физические и эмоциональные компоненты успешного общения

Физические	Эмоциональные
Обстановка	Доверие
Безопасность	Безоценочность
Время	Эмпатия
	Конфиденциальность (анонимность)

### Сопротивление участника

Проявления	Возможные причины
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спор</li> <li>• Игнорирование</li> <li>• Молчание</li> <li>• Обвинения</li> <li>• Злость</li> <li>• Пессимизм</li> <li>• Юмор</li> <li>• «Да, но»</li> <li>• инфантилизм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неверие в результат</li> <li>• Нежелание менять привычки</li> <li>• Отсутствие уважения к специалисту</li> <li>• Негативный опыт</li> <li>• Недовольство переменами</li> <li>• Внутреннее (и, возможно) внешнее неприятие человека консультантом</li> </ul>



## Презентация: Этапы мотивационного консультирования

Основные приемы мотивационного консультирования:



- Открытые вопросы (Open questions)
- Поощрение и поддержка (Affirmation)
- Отражающее слушание (Reflective listening)
- Подытоживание (Summarizing)

OARS переводится как «весла».

Этапы консультирования:

- 1 этап
  - **ВОВЛЕЧЕНИЕ**
  - (установление контакта)
- 2 этап
  - **ПОБУЖДЕНИЕ**
  - (выявление личной мотивации)
- 3 этап
  - **ПОДЫТОЖИВАНИЕ**
  - (подведение итогов, планирование)

1 этап «Вовлечение»



Приемы консультирования:

- «открытые вопросы» лишены эмоционального отношения специалиста, не содержат в себе варианты ответов
- Техники «эмпатического слушания» активное слушание, при котором специалист дает возможность максимально выговориться участнику.

Открытые вопросы (Open questions)

- Позволяют рассказывать, а значит открываться,
- Снимать напряжение при обсуждении проблем
- Позволяют вам установить эмоциональный контакт


Пример:

Что Вы считаете по этому поводу?

Расскажите подробнее о том, что Вы уже делали чтобы изменить ситуацию?

Как ваши близкие относятся к этому?

2 этап «Побуждение»



1. Выявление мотивации человека
2. Информирование
3. Поддержка

Свобода двигаться «вперед» и «назад»...


Поощрение и поддержка (Affirmation)

Для чего:	Когда применять:	Фразы:
1. Признание значимости действий, умений, позитивного опыта участника.	• Очень важна при первом разговоре	• Да, ммм, так, продолжайте, пожалуйста
2. Выражение эмпатии,	• Очень важна для людей с отдельными личностными чертами: тревога, мнительность, неуверенность	• Вы поступили правильно
3. Подчеркивание прогресса	• Искренние подтверждения как правило, ослабляют защиты и укрепляют контакт.	• На вашем месте любой поступил бы так же
4. Искренние подтверждения как правило, ослабляют защиты и укрепляют контакт.	• Вредна для клиентов с неустойчивым или демонстративным поведением	• Хорошо - Очень хорошо

Отражающее слушание (Reflective listening)

Способ	Формулировки
Простая рефлексия (отражение, отзеркаливание).	Правильно ли я Вас понял?.....
Расширенная рефлексия	Правильно ли я понял, что Вы не будете принимать терапию?.....
Двусторонняя рефлексия	«С одной стороны, X, но, с другой стороны, Y».....
Отражение чувств.	Я вижу, Вы сейчас чувствуете.....

3 этап «Подытоживание»



- На этом этапе важнейшим консультативным навыком является умение давать советы, оставляя возможность не следовать им....

## Кейсы к упражнению «Карусель»

1. Леонид ЛУН, 35 лет.  
Предполагает, что у него ВИЧ- инфекция.
2. Мария 20 лет, ее партнер ЛУН, был в МЛС.
3. Наталья 30 лет, секс-работница, несколько раз были риски.
4. Дмитрий, 25 лет, предполагает, что его партнер ВИЧ инфицирован.
5. Ольга 40 лет, был незащищенный половой контакт.
6. Владимир 25 лет, ЛУН , решил обследоваться.
7. Александр 40 лет, 5 лет назад употреблял ПАВ, в настоящее время ремиссия.
8. Марина 35 лет ЛУН, ее партнер так же находится в употреблении.
9. Аркадий 20 лет, было несколько незащищенный половых контактов с разными партнерами.
- 10.Нина 22 года, рассталась с партнером, есть предположение, что он был ВИЧ инфицирован.



