

г. Сланцы, Ленинградская область
ул. Ленина, д. 19
Публичная библиотека

27.08. 2026 год
11.30-13.00

ПРОГРАММА
Практикум для руководителей и специалистов библиотек Сланцевского района
**«Баланс и опора: инструменты против выгорания и практики
адаптации на новой работе»**

1 1 . 3	Вступительное слово. <i>Л.В. Герасева, директор</i>
Теоретический блок	
40 – 12.10	Выступление психолога. <i>Яковлева Ирина Валерьевна</i>
Практический блок	
12.10 – 12.30	<i>«Дорога в тысячу миль начинается с первого шага» мягкая адаптация и лёгкий старт в профессии</i>
12.30 – 12.50	<i>«Чтобы не погаснуть...» личные и командные практики против выгорания</i>
– 13.00	Подведение итогов. <i>Л.В. Герасева, директор, М. О. Фомина методист ИМО</i>

Комментарий к программе

Современные проблемы требуют современных решений. Семинар отвечает актуальным потребностям библиотечного сообщества: в условиях высокой эмоциональной нагрузки и постоянной работы с людьми вопросы психологического благополучия и системной адаптации персонала становятся не «дополнительной заботой», а частью устойчивой работы учреждения. Устойчивость коллектива становится профессиональной ценностью.

В библиотечной среде стресс часто носит «тихий» характер: это не острые кризисы, а ежедневные микронагрузки - эмоциональная вовлеченность в проблемы читателей, необходимость сохранять доброжелательность при ограниченных ресурсах, высокая доля рутинных операций, которые при этом требуют точности.

- **Выгорание** - это состояние хронического физического, эмоционального и когнитивного истощения. Важно не путать его с обычной усталостью: если после хорошего отдыха силы возвращаются - это, скорее, переутомление. Выгорание же не проходит даже после отпуска или выходных. Оно затрагивает разные сферы: работу, отношения, хобби. Среди ключевых признаков - чувство опустошённости, циничное или безразличное отношение к тому, что раньше радовало, и падение продуктивности. Проблема стала очень актуальной в современном мире. Это не просто личная неудача, а системный вызов, который создают темп жизни, технологии и особенности современного общества.

- Адаптация на новой работе часто даётся тяжело - и это нормально. В современном мире к классическим сложностям добавляются новые факторы: информационная перегрузка, размытые границы между работой и личной жизнью, а также повышенные требования к гибкости. Длительные неудачи могут привести к потере интереса к рабочему процессу, разочарованию в выбранной деятельности, неуверенности в себе и своих силах. Зачастую «новички» пытаются превозмогать все трудности самостоятельно, утопая в рутине невыполненных дел. Просить помощи не стыдно.

Ожидаемые эффекты.

В краткосрочной перспективе участники смогут быстрее замечать признаки усталости у себя и коллег, применять простые техники саморегуляции в течение рабочего дня, а также запустить хотя бы один элемент системной адаптации. В долгосрочной - в коллективе формируется культура взаимной поддержки и бережного отношения к ресурсам, что повышает общую устойчивость команды и снижает текучесть кадров среди новых специалистов.

Алгоритм работы во время семинара.

В программе сочетаются информационный блок и активная практика. Отдельное внимание уделено созданию безопасной атмосферы: форматы упражнений позволяют делиться опытом без оценочности, а фокус смещается с «личных недостатков» на «профессиональные риски и рабочие решения». Главное условие семинара - подходить к упражнениям максимально честно и открыто. Нам важно не создать красивую картинку, а собрать рабочие решения, которые будут работать в реальных условиях нашей библиотеки. Чем точнее вы опишете свои сложности (даже если это «всё успеваю, но постоянно на нервах» или «новичок задаёт много вопросов, и я теряю терпение»), тем более точные инструменты мы сможем подобрать.

Все обсуждения остаются внутри группы: здесь нет оценок, есть только обмен опытом. Заранее благодарю за вашу искренность - она сделает семинар по-настоящему полезным.