



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

Программа психологического сопровождения сотрудников на этапе завершения карьеры в правоохранительных органах.

Подготовили студентки 4 курса Психологии служебной деятельности
341810

Дубова Анна Алексеевна
Скирёва Дарья Валерьевна



Пояснительная записка

- Поступая на службу в органы внутренних дел, гражданин осуществляет кардинальное изменение собственной жизни. Новые функциональные обязанности, смена социального окружения, принятие новой социальной роли — все это неизбежно связано с комплексным развитием и реконструкцией психологических качеств, смысловой структуры, Я концепции личности.
- С выходом на пенсию, сотрудник сталкивается с тем, что кардинально меняется его распорядок дня, окружение, а также его статус. В ходе адаптации к новым условиям, бывший сотрудник может столкнуться с рядом проблем. Поэтому необходимо заранее подготовить сотрудника к выходу на пенсию.



Цель и задачи

- **Цель программы:** психологическая подготовка персонала к выходу на пенсию на завершающем этапе карьеры.
- **Задачи программы:**
 - снижение уровня тревожности связанных с завершением карьеры;
 - помощь с определением дальнейших жизненных планов;
 - составление возможных вариантов профессионального развития;
 - обучение навыкам тайм-менеджмента;
 - обучение навыкам работы со страхом;



Целевая аудитория

- Программа направлена на сотрудников правоохранительных органов, находящихся на этапе завершения карьеры от 35 до 45 лет. Группа до 10 человек. Занятия будут проходить 1 раз в неделю по два часа в течении месяца. Всего 10 часов.



Ожидаемые результаты реализации программы

- Мы ожидаем улучшение психологического состояния работников на этапе завершения карьеры: снижение тревожности, раскрытие новых потенциалов. Работники научатся составлять резюме для поиска работы, их подготовят к прохождению собеседований. Также будут развеяны страхи, которые тревожат работников.

Тематический план

№	Название занятия	Цель	Задания, упражнения	Кол-во часов
1	«Работа со страхом»	Цель занятия: выявить страхи, возникающие с завершением карьеры и освоить методы работы со страхом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 3. Установление правил встреч 4. Упражнение «Знакомство»; 5. Лекция «Что такое страх и откуда он появляется» 6. Упражнение «Нарисуй свой страх» 7. Упражнение «Декатастрофизация» 6. Обратная связь. 7. Ритуал прощания 	2
2	«Поиск ресурса»	Цель занятия: освоить методы по восстановлению собственного ресурсного состояния	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Лекция «Что такое ресурсное состояние» 5. Упражнение «Якорение» 6. Упражнение «Я могу все» 7. Ритуал прощания. 	2

3	«Управляй собой»	Цель занятия: освоить техники тайм-менеджмента для эффективного планирования дня.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Лекция «Тайм-менеджмент и целеполагание» 5. Упражнение «Квадрат Кови». 6. Упражнение «Бутерброд». 7. Упражнение «Карта будущего». 8. Ритуал прощания 	2
4	«Кто Я?»	Цель занятия: провести профориентацию у работников с целью выявления новой профессиональной деятельности или хобби.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Тестирование 5. Лекция по профориентации 	2

5	«Самопрезентация»	Цель занятия: обучить работников навыкам составления резюме, а также особенностям прохождения собеседования.	<ol style="list-style-type: none">1. Ритуал встречи;2. Напоминание правил поведения;3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет?4. Лекция «Как составлять резюме».5. Упражнение «Выборы».6. Лекция «Особенности собеседования».8. Ритуал прощания.	2
---	-------------------	--	--	---