**Заявка на участие в Конкурсе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | Танцетерапия |

|  |  |
| --- | --- |
| **Оргкомитет проекта** | Мелещенко Анастасия Михайловна |
| *Ф.И.О. руководителя проекта* |
| Псковская обл., г. Псков, ул. Байкова, д. 2, кв. 121 |
| *Адрес* |
| +7 (911) 389-43-72 |
| *Городской (с кодом) и мобильный телефоны* |
| nasde2009@yandex.ru |
| *Адрес электронной почты (обязательно)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Команда проекта** | | | |
| **№** | **Ф.И.О.** | **Роль и функциональные обязанности в ходе реализации проекта и компетентность** (образование, опыт профессиональной деятельности) | **Контактные данные** |
|  | Мелещенко Анастасия Михайловна | *Роль и обязанности:* Руководитель проекта, хореограф, психолог.  *Образование:* высшее педагогическое в Псковском государственном университете (учитель русского языка и литературы); профессиональная переподготовка по направлению «Прикладная психология»; обучение в магистратуре по направлению «Конфликтология» – СПбГУП.  *Опыт:* с 2016 года по настоящее время – сотрудница СОП Псковский облсовпроф; руководитель студии танцев «Что-то новое» с 2014 года – хореограф Ежегодных Пушкинских балов на профсоюзной базе отдыха «Пушкиногорье»;  Организатор, хореограф, психолог проекта «Танцетерапия» Член рабочей группы в социальных проектах Псковского облсовпрофа: «Тимуровцы двух поколений»; Школа молодого лидера; Клуб поколений и др. | +7 (911) 389-43-72 |
|  | Иванова Виктория Сергеевна | *Роль и обязанности:* Проведение мастер-классов  *Образование:* высшее педагогическое в Псковском государственном университете  *Опыт* Специалист по проведению мастер-классов в проекте «Танцетерапия», «Клуб поколений». Участница проектов «Тимуровцы двух поколений» |  |
|  | Хришкевич Андрей Петрович | *Роль и обязанности:* Проведение профсоюзных занятий  *Образование:* Высшее  *Опыт:* Заместитель председателя СОП Псоквский облсовпрофОрганизация квестов для профмолодежи, «Школы молодого профсоюзного лидера», съезда профсоюзной молодежи и др. | +7 (921) 001-29-03 |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. География проекта** | Псков, Псковская область |
| *перечислить все субъекты РФ, районы и населенные пункты,  на которые распространяется проект* |

| **2. Сроки реализации проекта** | **Начало реализации** | **Окончание реализации** |
| --- | --- | --- |
| 01.09.2020 | 31.12.2020 |
| *(день, месяц, год)* | *(день, месяц, год)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Краткая аннотация проекта** | Проект позволяет создать условия для профилактики эмоционального выгорания посредством проведения тренингов, занятий танцетерапией, прикладным творчеством. Проект начал свою апробацию с 2018 года. По результатам анкетирования, замеряющего показатели «до» и «после», участники 6 команд фиксируют возросшую сплоченность коллектива, доверие и взаимоуважение, снижение общего и индивидуального напряжения по отношению к работе. Кроме того, они отмечают подъем уровня самооценки и внутренней уверенности в своих возможностях.  Отбор участников проекта ведется по результатам диагностики эмоционального состояния сотрудников организации-заявителя, на основе личностного опросника В.В. Бойко. После выявления сотрудников, входящих в группу риска, формируются группы-участники проекта. Они отправляются на выездные занятия на базе отдыха «Пушкиногорье», где посещают занятия с тренером-психологом, хореографом и мастер-классы по изготовлению деталей будущих костюмов. После выездного занятия группы самостоятельно отрабатывают номера поставленные с хореографом и представляют их на итоговом гала-концерте. |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект**  **Актуальность проекта для молодежи** | В процессе профессиональной деятельности у представителей различных специальностей возникают противоречия между требуемой от них мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, что вызывает отрицательные психические состояния. Это приводит к длительному перенапряжению и не только вызывает серьезные эмоциональные и физические проблемы у педагогических работников, но и обусловливает личностную деформацию. К эмоциональному истощению приводит и то, что низкий уровень заработной платы вынуждает многих работников брать на себя лишнюю нагрузку.  По статистическим данным: 60% учителей и медработников страдают невротическими заболеваниями; около 70% физических заболеваний носят психосоматический характер; у 72,5% и 59,3% сотрудников – высокий уровень тревожности; 80% работников страдают болезнями нервной системы, расстройства зрения, сердечно-сосудистыми заболеваниями.  В связи с этим возникает необходимость профилактики эмоционального выгорания. Именно таким образом возможно ослабить влияние негативных последствий и действия внешних и внутренних факторов, а соответственно и снизить риск возникновения заболеваний, связанных с перенапряжением.  Уникальность проекта в том, что путем арт терапии программы по профилактике эмоционального выгорания еще не разработаны.  Занятия танцами в первую очередь положительно влияют на психику. При продолжительных занятиях между участниками группы налаживается прочная связь и хороший эмоциональный контакт. При достижении группой положительных результатов в своей работе, они выходят на новый уровень взаимоотношений, который позволяет в определенные периоды времени вызывать одновременный выброс гормонов, в частности эндорфинов, у всех участников. Соответственно, при регулярных занятиях, уровень эндорфинов в крови человека существенно повышается. Проект «Танцетерапия» - это создание условий для профилактики эмоционального выгорания посредством проведения тренингов, занятий танцетерапией, прикладным творчеством.  Актуальность проекта сформирована на основе «Концепции долгосрочного социальноэкономического развития Российской Федерации на период до 2020 года». В пункте 3, разделе 1 данной концепции, первой приоритетной задачей является профилактика и своевременное выявление профессиональных заболеваний, разработка и реализация совместно с работодателями и объединениями профсоюзов мероприятий по улучшению условий и охраны труда. Вторая задача – сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение роли профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни, через создание условий для развития занятий физической культурой и  спортом различных групп населения. Именно эти задачи ставятся и решаются в проекте «Танцетерапия». |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Основные целевые группы,  на которые направлен проект** | Педагогические работники, медицинские работники, госслужащие, социальные работники, работники правоохранительных органов. 100 человек от 30 лет (сотрудники, оказавшиеся в группе риска по результатам диагностики эмоционального состояния) |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Основная цель проекта** | Создание условий для профилактики эмоционального выгорания специалистов путем использования приемов арт терапии (прикладное творчество и танцетерапия). |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Задачи проекта** | 1. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы |
| 2. Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствиях стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, связи его с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления |
| 3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения через танцетерапию |
| 4. Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития |
| 5. Развитие стратегий и навыков поведения, препятствующих эмоциональному выгоранию |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8. Календарный план реализации проекта**  *(последовательное описание основных методов/мероприятий проекта, ведущих к решению поставленных задач,  с приведением показателей результативности и период их осуществления)* | | | | |
| **№** | **Решаемая задача**  (в соответствии с пунктом 7) | **Метод/мероприятие**  **и его описание** | **Сроки** (дд.мм.гг) | **Показатели результативности** |
|  | Задача 1.  Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы. | 1. Диагностика эмоционального состояния в организациях области с целью выявления психологического микроклимата в коллективе; симптомов эмоционального выгорания работников, путем использования личностного опросника В.В. Бойко | 01.09.  2020  по 16.11.  2020 | 150 работников прошли анкетирование |
|  | Задача 1.  Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы. | 1.Обработка анкет | С 01.09.  2020  по 16.11.  2020 | Обработано 150 анкет |
| Выявлены основные симптомы эмоционального (профессионального) выгорания и степень их выраженности |
| скорректированы методики, направленные на предупреждение таких проявлений |
| отобраны участники проекта |
|  | Задача 2. Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствиях стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, связи его с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.  Задача 3.  Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения через танцетерапию | 1. Выездные 2х дневные занятия на базе отдыха «Пушкиногорье»:  занятия с тренером-психологом;  занятия с хореографом;  занятия по профсоюзному направлению;  мастер-класс по изготовлению аксессуаров для сценических костюмов | С 01.09.  2020  по 16.11.  2020 | 100 человек приняли участие в занятиях с тренером-психологом, хореографом, посетили мастер класс |
| Развили личностные ресурсы, способствующие формированию здорового жизненного стиля и устойчивого поведения |
|  | Задача 5.  Развитие стратегий и навыков поведения, препятствующих эмоциональному выгоранию | Подготовка к гала-концерту: консультационная помощь, выезды хореографа к командам для генеральных репетиций | С 16.11.  2020  по 09.12.  2020 | 7 команд подготовлены к выступлению на гала-концерте |
|  | Задача 4.  Формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития. | Проведения гала-концерта | 12.12.  2020 | 7 команд выступили на большой сцене |
| подведены коллективные итоги проекта путем анкетирования |
| участникам подарены памятные подарки |

|  |  |
| --- | --- |
| **9. Показатели результативности реализации проекта**  *(Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершению  и в долгосрочной перспективе)* | |
| **Количественные показатели**  *(указать подробно количественные результаты, включая численность вовлечения молодёжи  в мероприятия проекта)* | Диагностика эмоционального состояния проведена в 6 организациях;  150 работников прошли личностный опросник В.В. Бойко.  В группу риска отобрано 100 человек - участников проекта, которые приняли участие в мероприятиях по профилактике эмоционального выгорания путем использования приемов арт терапии.  Для групп проведено 15 психологических консультаций, 15 занятий с хореографом и 7 мастер-классов. |
| **Качественные показатели**  *(указать подробно качественные изменения)* | 100 человек улучшат свое психологическое состояние, сформируют положительную оценку себя и сплотятся командой, а также пройдут профилактику эмоционального выгорания путем использования приемов арт терапии |

|  |  |
| --- | --- |
| **10. Опыт успешной реализации проектов**  *(Следует описать опыт команды проекта по реализации социально значимых проектов  в соответствующей сфере деятельности)* | 1.Проект «Танцетерапия» С 2018 года приняли участие 14 команд общей численностью в 204 человека, проведено 20 выездных встреч. Команды не просто выступали на гала-концерте, а соревновались в полуфинале и финале за призовые места.  2. Анастасия Мелещенко является хореографом ежегодных Пушкинских балов (На I балу обучено-50 человек, на II-100 человек, на III-120, на IV-160, на V- 280, на VI-250) и «Романтик-бала» на базе УОиО «Пушкиногорье» (I - 80 человек). Кроме того, она является хореографом студенческих балов в городе Пскове (ежегодно около 200 человек) и руководителем студии танцев.  3. Команда принимает активное в составе рабочих групп проектов «Тимуровцы двух поколений»; Школа молодого лидера; Клуб поколений и др. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11. Партнеры проекта и собственный вклад**  *(Необходимо указать партнеров, которые готовы оказать информационную, консультационную, материальную, финансовую и иную поддержку реализации проекта, а также собственный вклад и ресурсы, привлекаемые*  *на реализацию проекта)* | | | |
| **№** | **Партнер/ Собственный вклад** | **Вид поддержки** |  |
|  | СОП Псковский облсовпроф | Финансовую и информационную |  |
|  | Региональные отраслевые профсоюзы и членские организации Пскова и Псковской области | Волонтерскую |  |
| **12. Дальнейшая реализация и мультипликативность проекта**  *(укажите планы по реализации проекта после завершения грантового финансирования,  а также, как будет распространяться опыт по реализации проекта в других регионах)* | | | |
| Главным ресурсом для дальнейшего развития является кадровый ресурс и организационная и финансовая поддержка партнера программы СОП Псковский облсовпроф и региональных отраслевых профсоюзов. Развитие проекта и возможность долгосрочности его реализации обеспечивается за счет дальнейшего взаимодействия программы «Танцетерапия» и «Социально-психологическая реабилитация», привлечение к участию новых групп сотрудников. Помимо этого будет создана методическая база практики, которую можно будет направить в другие регионы для такой же успешной реализации профилактики. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **13. Информационное сопровождение проекта** | |
| **Текущая**  **информационная**  **открытость проекта** | **Наименование, характеристика СМИ**  (форма, тираж, охват аудитории) |
| Сайт СОП Псковский облсовпроф;  [http://www.sovprofpskov.ru](http://www.sovprofpskov.ru/) ;  в среднем 100 посещений в день |
| Группа Псковского облсовпрофа в сети «Вконтакте»;  <https://vk.com/sovprof.pskov> ;  3009 участников |
| Группа Псковского облсовпрофа в сети «Facebook»  <https://www.facebook.com/sovprofpskov/>  охват публикаций 2100 чел. |
| Информационное агентство - Псковская Лента Новостей  [https://pln-pskov.ru](https://pln-pskov.ru/)  527 000 посещений в неделю |
| **Планируемое информационное освещение проекта в СМИ** | **Наименование и характеристика СМИ** (форма, тираж, охват аудитории) |
| Сайт СОП Псковский облсовпроф  http://www.sovprofpskov.ru  в среднем 100 посещений в день |
| Группа Псковского облсовпрофа в сети «Вконтакте»  https://vk.com/sovprof.pskov  30009 участников |
| Группа Псковского облсовпрофа в сети «Facebook»  https://www.facebook.com/sovprofpskov/  охват публикаций 2100 чел. |
| Страничка Псковского облсовпрофа в сети «Instagram»  [https://www.instagram.com/obl\_sov\_prof?r=nametag](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fobl_sov_prof%3Fr%3Dnametag&post=-73470651_7869&cc_key=)  564 подписчика |
| Информационное агентство - Псковская Лента Новостей  [https://pln-pskov.ru](https://pln-pskov.ru/)  527 000 посещений в неделю |

|  |
| --- |
| **14. Приложения и дополнительная информация о проекте**  *(Список приложений: фотографии, видео, статьи в СМИ, ссылки на сообщения о проекте и т.д.)* |
| Ссылки на фоторепортажи и статьи о проекте  http://www.sovprofpskov.ru/category/soc\_proekt/tantseterapiya/  https://vk.com/album-73470651\_263143486  https://vk.com/album-73470651\_261061734  Ссылки на статьи в СМИ  https://pln-pskov.ru/society/327622.html  <https://pln-pskov.ru/society/344025.html>  https://pln-pskov.ru/society/338017.html  https://pln-pskov.ru/society/336915.html  https://pln-pskov.ru/society/336753.html  https://pln-pskov.ru/society/328721.html  https://pln-pskov.ru/society/326486.html  https://pln-pskov.ru/society/322925.html  Видео прямых трансляций  https://vk.com/video-73470651\_456239205  https://vk.com/video-73470651\_456239245  https://vk.com/video-73470651\_456239291 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Детализированная смета проекта** | | | | | | |  |  |
| **№ п/п** | **Статья расходов** | **Перечень расходов** | **Сумма** | **Обоснование перечня расходов** | |  | | |
| 1. Договоры с физическими лицами | | | | | | |  |  |
| 1.1 | ***Расходы на услуги по гражданско-правовым договорам в т.ч. НДФЛ-13%*** | Оплата услуг:   * + - 1. Услуги звукооператора на гала-концерте 3 часа в день, 1 день, 1 человек | 3 000 | Техническое обеспечение гала-концерта. | |  | | |
| 2. Услуги фотографа на гала-концерте 3 часа в день, 1 день, 1 человек | 5 000 | Техническое обеспечение, создание фотобазы для отчетности | |  | | |
| 3. Услуги журналиста для освещения проекта: 10 статей, 1 человек  (500р -1000 знаков) | 6 000 | Для информационного освещения проекта | |  | | |
| 1. Договоры с юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями | | | | | | |  |  |
| 2.1 | ***Расходы на подарки, сувенирную продукцию*** | Оплата услуг:   * + - 1. Изготовление рюкзаков с логотипом проекта — 100 штук       2. Изготовление медалей проекта 100 шт. | 65 000 | Памятные призы участникам проекта | |  | | |
| 2.2 | ***Расходы на проживание и питание*** | Оплата услуг:  Проживание на базе отдыха в течении суток по 7 заездов общим количеством 100 чел. В 1 день 2 заезда. (Проживание - 100 человек одни сутки, в 2 местных номерах категории эконом. Трехразовое питание в столовой на базе отдыха) Плюс 3 организатора 7 заездов. | 157 300 | Обеспечение участников проекта | |  | | |
| Покупка:   * + - 1. Продукты питания для организации кофе-паузы на гала-концерте 1 раз для 100 участников проекта.       2. Покупка бутилированной   воды 0,6 л. 100 штук для обеспечения 100 участников 1 раз на гала-концерте | 15 000 |  | | |
| 2.3 | ***Транспортные расходы*** *(приобретение авиа- и железнодорожных билетов, горюче-смазочных материалов, услуги по перевозке пассажиров)* | Оплата услуг:  1. Доставка участников (3 раза) на выездные репетиции из районных центров и Пскова на базу отдыха. По две команды в автобусе — 4 автобуса общим количеством 100 человек (и обратно)  3.Доставка участников из районных центров на гала-концерт и обратно в районные центры 3 автобуса 1 раз. 80 человек. | 210 000 | Обеспечение доставки участников до мест проведения проекта | |  | | |
| 2.4 | ***Закупка расходных материалов и оплата услуг, необходимых для реализации проекта*** | Покупка:  1. Материалы рукоделия для мастер-классов для 6 команд (Нитки 90 шт., бумага ватман — 80 шт., бумага гофрированная - 10 шт., крепбумага - 20 шт., цветная бумага - 80 шт., ткань - 80 м. (бязь, хлопок, гардинная ткань, ситец). Бусины 240 шт., стразы - 80 шт., ленты – 160 м., кружево – 60м., тесьма 60 м., декоративная лента 60 м., перья 80 шт., иголки для бисера 40 шт., булавки 80 шт., английские иголки 40 шт., клей 40 шт., клеевой пистолет со стрежнями 11 шт., скотч 20 шт., двухсторонний скотч 20 шт., ножницы 20 шт., резаки (канцлерские ножи) 20 шт.). | 25 000 | 1. Для работы организатора на выездной репетиции | |  | | |
|  | **Итого по проекту:** | | 486 300 | |  | | |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.М.Мелещенко

(подпись) (расшифровка)