

Програма проведення заходу БПР

ТЕМА ЗАХОДУ «Ключові навички та знання для надання психосоціальної підтримки медичними працівниками»

Вид заходу: тренінг

Кількість астрономічних годин: 8

Кількість академічних годин: 11

Дата проведення: 03-04 листопада 2025 року

10-11 листопада 2025 року

17-18 листопада 2025 року

24-25 листопада 2025 року

Місце проведення: м. Чернівці, вул. Головна, 128

1-й день

10.00 – 10.15 - Вступ до тренінгу. Мета та цілі тренінгу. Знайомство. Очікування. Основні правила роботи. Програма тренінгу.

10.15- 10.45 – Лекція № 1 «Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя. Психофізіологічні основи реагування людини на стрес. Резильєнтність».

10.45 - 11.00 Практична вправа на саморегуляцію.

11.00-11.30 - Лекція № 2 «Стрес-асоційовані розлади. Гостра реакція на стрес та гострий стресовий розлад».

11.30-12.00 - Практичні вправи: рольові ігри, відпрацювання в трійках. Оцінка навичок.

12.00-12.15 – перерва

12.15- 13.00 – Лекція № 3 «Перша психологічна допомога. Принцип безперервності. Базові правила надання першої психологічної допомоги. Демонстрація прикладів надання першої психологічної допомоги при різних формах реагування на стрес».

13.00 -13.45 – Практичне заняття. Базові навички надання першої психологічної допомоги, практичні вправи: рольові ігри, відпрацювання в трійках. Оцінка навичок.

13.45-14.00 - Завершення першого тренінгового дня. Зворотній зв'язок від учасників.

2-й день

10.00 - 10.15 - Привітання. Рефлексія учасників. Розминка/розігрів (руханка, тілесні вправи)

10.15 – 11.00 - **Лекція № 1** «Формування навичок турботи про власний психологічний стан та профілактика емоційного вигорання. Ознайомлення з техніками саморегуляції й самодопомоги».

11.00 - 11.45 - Практична демонстрація: відпрацювання в групі.

11.45-12.00 - перерва

12.00 – 13.00 - **Лекція № 2** «Модель подолання стресу BASIC RH: Розвиток резильєнтності та зміцнення внутрішніх ресурсів».

13.00 – 13.30 - Практична демонстрація. Рольова гра: відпрацювання навички в трійках.

13.30-13.50 - Оцінювання набутих знань: вирішення 20 тестів (по 1 хв на тест)

13.50-14.00 - Завершення тренінгу. Зворотній зв'язок від учасників.

ШБ тренерів:

ГЕРИЧ Надія Іванівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист Чернівецького медичного фахового коледжу, тренер та супервізор із mhGAP.

ВАСЮК Юлія Володимирівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист Чернівецького медичного фахового коледжу.