

НАВИЧКИ САМОДОПОМОГИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Форма навчання	очна/дистанційна (в режимі реального часу)
Тривалість	6 год / 0,2 кредиту ЄКТС
Цільова група	державні службовці категорій «А», «Б» та «В» Апарату Верховної Ради України, працівники патронатних служб, народні депутати України, помічники-консультанти народних депутатів України

МЕТА ПРОГРАМИ

Формування в учасників професійного навчання навичок самодопомоги у кризових ситуаціях, компетентностей щодо запобігання та профілактики психологічного перевантаження, оволодіння техніками психічної саморегуляції й активізації особистісних ресурсів для збереження та зміцнення психічного здоров'я.



**ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ,
НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКИХ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ:**

формування навичок самопомоги у кризових ситуаціях;
здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях;
самовдосконалення, навчання та саморозвиток



ЗНАННЯ

поняття «стресу», «травматичної події»;
видів стресорів: фізіологічних,
психологічних (емоційних та
інформаційних), їх характеристик; наслідків
травматичних подій;
факторів послаблення травматичного
стресу;
методик та технік самопомоги;
видів копінг-стратегій особистості;
методик збереження психічного здоров'я;
методів профілактики та корекції певних
симптомів; саморегуляції, способів
саморегуляції

УМІННЯ

використовувати методи
діагностики та самодіагностики
стресу;
застосовувати різні способи
саморегуляції психологічних станів;
знижувати рівень емоційного
перевантаження;
застосовувати техніки відновлення
емоційно-психологічного балансу
та ресурсів

НАВИЧКИ

самопомоги у кризових ситуаціях;
самопомоги за рекомендаціями
Всесвітньої організації охорони
здоров'я;
управління емоційним фоном та
зниження рівня психічного
перевантаження;
психічної саморегуляції;
активізації особистісних ресурсів

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Стрес і травматична подія.

Тема 2. Вплив травматичного стресу на дієздатність людини.

Тема 3. Протокол самодопомоги.

Тема 4. Значення безперервності. Копінгові стратегії особистості.

