

СТРЕС ЯК ЯВИЩЕ СУЧАСНОГО ЖИТТЄВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

розпорядження Керівника Апарату Верховної Ради України від 28 травня 2025 р. № 1187-К

Форма навчання	очна / дистанційна
Тривалість	10 год / 0,33 кредиту ЄКТС
Цільова група	державні службовці категорій «А», «Б» і «В» Апарату Верховної Ради України, працівники патронатних служб, народні депутати України, помічники-консультанти народних депутатів України, інші фізичні та юридичні особи

МЕТА ПРОГРАМИ

Формування в учасників професійного навчання системних знань, навичок і вмінь, спрямованих на ефективні методи запобігання руйнівним наслідкам стресу для людини, нейтралізацію його негативного впливу та управління стресом з метою досягнення оптимального рівня життєдіяльності та психоемоційного комфорту



ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКИХ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ:

професійні знання засад і принципів подолання стресу на робочому місці; прийняття ефективних рішень; комунікація та взаємодія



ЗНАННЯ

механізмів розвитку стресу, його стадій, проявів на кожній стадії; механізмів впливу стресу на психоемоційний та психосоматичний стан людини; методів ефективного керування процесом розгортання та подолання стресу, виходу із стресових станів на різних стадіях розгортання стресу; впливу заходів та методів роботи з проявами стресу для запобігання його негативним проявам з метою збереження психологічного та фізіологічного здоров'я людини

УМІННЯ

вирішувати комплексні завдання, пов'язані з забезпеченням психологічного комфорту на робочому місці, надання психосоціальної підтримки працівникам апарату; формувати психологічно безпечне середовище, запобігання психологічному вигоранню на роботі шляхом ефективного розпізнавання різних проявів стресу та надання допомоги ефективного подолання негативних проявів стресу

НАВИЧКИ

виявлення та розпізнавання проявів стресу на всіх стадіях його розгортання та надання допомоги ефективного подолання негативних проявів стресу

