

ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ БПР

працівників сфери охорони здоров'я

1.	Тема заходу БПР	Перша психологічна допомога в кризових станах.
2.	Вид заходу БПР	Майстер-клас
3.	Дата проведення	18-19.12.2025
4.	Опис структури заходу	18.12.2025 10.00. Реєстрація 10.15. Вступ. Мета та цілі майстер-класу. Знайомство. Очікування. Правила роботи. Програма майстер-класу. 10.15-10.30 Вправа «Налаштування на день». 10.30 – 11.15 Лекція № 1: Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя. Психофізіологічні основи реагування людини на стрес. Резильєнтність. 11.15 – 12.15 Лекція № 2 Стрес-асоційовані розлади. Гостра реакція на стрес та гострий стресовий розлад 12.15 -12.30 перерва 12.30- 13.45 Лекція №3 Перша психологічна допомога. Принципи безперервності. Базові правила надання першої психологічної допомоги. Надання першої психологічної допомоги при різних формах реагування на стрес. • Практикум: рольові ігри, симуляція ситуацій 13.45-14.00 Підведення підсумків. Зворотній зв'язок від учасників 19.12.2025 10.00 – 10.15 Привітання. Рефлексія. Тілесні техніки. 10.15- 11.45 Лекція №1 Формування навичок турботи про власний психологічний стан та профілактика

		професійного вигорання. Ознайомлення з техніками саморегуляції та самодопомоги 11.45– 12.00 - перерва 12.00 - 14.00 Лекція №2. Модель подолання стресу BASIC Ph: розвиток резильєнтності та зміцнення внутрішніх ресурсів. • Техніки емоційної регуляції: заземлення, дихальні вправи. Вправи BBM. • Обговорення та обмін досвідом: групова дискусія. 14.00 – 23.59 Тестування підсумкове (оцінювання набутих знань) 23.59 завершення заходу
5.	Форма підсумкового контролю	Тестування (20 тестових та ситуаційних завдань). Для успішного проходження тестування, слухач повинен правильно відповісти на 60 % запитань (12 правильних відповідей). Зараховане тестування позначається як виконав, незараховане – не виконав
6.	Загальний обсяг навчального навантаження	кількість астрономічних годин/академічних годин - 8/11 год

ПІБ тренера:

Голуб Галина Ростиславівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист Кременецького медичного фахового коледжу імені Арсена Річинського