



ПРОГРАМА

Тема: «Боротьба із стресом на рівні громади як елемент профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань»

Вид заходу: тренінг

17-19.02.2026

*Місце проведення тренінгу: Закарпатська область, Ужгородський р-н, село Барвінок,
Урочище «Золота гора» (велика зала)*

ТРЕНЕРИ:

Наталія Заїка - РАТН «Організація оптимальних технологій в сфері охорони здоров'я» в Україні, Програмний менеджер з питань ментального здоров'я та соціального розвитку;

Вячеслав Мусат – РАТН «Організація оптимальних технологій в сфері охорони здоров'я» в Україні, Менеджер;

Загальний обсяг навчального навантаження - 19 астрономічних год. / 25 академічних год.

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 1

ЧАС	ЗМІСТ	ФАСИЛИТАТОРИ
09:00– 10:00	Реєстрація учасників	Михайло Бродський, Голова тренінгового хабу РАТН, м. Дніпро
10:00 – 10:40	Відкриття тренінгу. Презентація проєкту РАТН. Знайомство з тренерами та учасниками. Мета та завдання тренінгу	Заїка Наталя Вячеслав Мусат
10:40 -11:00	Презентація 01 «Поняття здоров'я, сучасні підходи та рекомендації ВООЗ із забезпечення здоров'я, підхід громадського здоров'я. Вплив стресу на здоров'я населення, можливості профілактики»	Заїка Наталя
11:00 – 11:30	Перерва на каву.	
11:30 – 12:00	Презентація 02 «Фізіологія та психологія стресу. Вплив стресу на фізичний та психологічний стан людини»	Вячеслав Мусат
12:00 – 13:00	Практичне заняття №1. Базові техніки подолання стресу	Заїка Наталя
13:00 – 14:00	Обід	
14:00 – 14:10	Динамічна вправа	Вячеслав Мусат

14:10 - 14:40	Презентація 03. «Скринінг – поняття, мета, завдання, основи ефективності скринінгу. Скринінг на стан емоційного здоров'я – алгоритм та основні принципи»	Заїка Наталя
14:40 – 15:30	Практичне заняття №2. Обговорення практичних задач із проведенням скринінгу	Вячеслав Мусат
15:30 – 16:00	Перерва на каву	
16:00 – 16:30	Презентація 04. Основи ефективного спілкування. Використання ефективного спілкування у роботі медичного працівника.	Заїка Наталя
16:30 – 17:00	Практичне заняття №3. Рольова гра. Демонстрація видів спілкування з медичних питань.	Вячеслав Мусат
17:00 – 17:30	Відповіді на запитання. Підведення підсумків дня.	Заїка Наталя Вячеслав Мусат

ДЕНЬ 2.

ЧАС	ЗМІСТ	ФАСИЛИТАТОРИ
09:00 – 09:20	Обговорення 1-го дня	Заїка Наталя Вячеслав Мусат
09:20 – 10:00	Презентація 05 «Алгоритм ефективного спілкування. Техніки та навички ефективного спілкування»	Заїка Наталя
10:00 – 11:00	Практичне заняття №4. Експерименти – вивчення бар'єрів ефективного спілкування та методів їх подолання	Заїка Наталя
11:00 – 11:30	Перерва на каву	
11:30 – 12:00	Презентація 06 «Активне слухання. Організація простору. Ефективна передача інформації»	Заїка Наталя
12:00 – 13:00	Практичне заняття №5. Відпрацювання навичок активного слухання (запитання)	Вячеслав Мусат
13:00 – 14:00	Обід	
14:00 – 14:15	Динамічна вправа	Заїка Наталя
14:15-14:40	Презентація 07. Алгоритм спілкування при скринінгу	Вячеслав Мусат
14:40-15:00	Практичне заняття №5. Відпрацювання навичок отримання та надання інформації при скринінгу.	Заїка Наталя Вячеслав Мусат

15:00-15:30	Презентація 08. Особливості взаємодії з урахуванням стану пацієнта. Техніки надання неприємної стресової інформації.	Заїка Наталя
15.30 – 16.00	Перерва на каву	
16:00 – 16:30	Презентація 09. Надання першої психологічної допомоги.	Вячеслав Мусат
16:30 -17:30	Практичне заняття №6. Рольова гра. Надання першої психологічної допомоги	Заїка Наталя
17:30 – 18:00	Відповіді на запитання. Підведення підсумків дня.	Заїка Наталя Вячеслав Мусат

ДЕНЬ 3.

ЧАС	ЗМІСТ	ФАСИЛИТАТОРИ
09:00 – 09:20	Обговорення 1-го та 2-го днів	Вячеслав Мусат Заїка Наталя
09:20 – 10:00	Презентація 10. «Методи само- та взаємодопомоги для подолання стресу»	Заїка Наталя
09:50 -10:00	Практичне заняття №7. Відпрацювання методів подолання стресу	Вячеслав Мусат
10:00 – 10:30	Презентація 11. «Методи вироблення стресостійкості»	Заїка Наталя
10:30 – 11:00	Практичне заняття №8. Відпрацювання методів вироблення стресостійкості	Вячеслав Мусат
11:00– 11:30	Перерва на каву	
11:30 – 12:20	Презентація 12. «Поняття емоційний інтелект. Думати по-іншому, змінювати сприйняття – взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки»	Заїка Наталя
12:20 – 13:00	Практичне заняття №9. Відпрацювання техніки зміни думок	Вячеслав Мусат
13:00-13:20	Підведення підсумків тренінгу.	Заїка Наталя Вячеслав Мусат
13:20-13:40	Заключне тестування	Всі учасники
13:40- 14:00	Відповіді на питання.	Заїка Наталя Вячеслав Мусат
14:00-15:00	Обід	