



ПРОГРАМА

Тема: «Теорія та практика проведення тренінгу»

Вид заходу: тренінг

Дати проведення тренінгу 23-27.02.2026

Місце проведення тренінгу – заміський комплекс « Sobi Club», с.Хотянівка,

Київська область, 07354

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
- ✓ **Шукатка Володимир** - проектний менеджер РАТН «Організація оптимальних технологій в сфері охорони здоров'я» в Україні;
- ✓ **Іванова Олена** - професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету.

Загальний обсяг навчального навантаження - 32 астрономічних год. / 43 академічних год.

1-й день

Час	Тема	Тренер
09:00 – 10:00	Реєстрація учасників	
10:00 – 11:00	Відкриття тренінгу: представлення цілей та завдань тренінгу. Знайомство учасників. Спільне формування правил ефективної роботи під час тренінгу. Вхідне анкетування учасників тренінгу.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
11:00 – 11:30	Перерва на чай - каву	
11:30 – 12:00	Презентація 01 • Обговорення основ проведення тренінгу. <i>Визначення поняття тренінг, особливості, структура, цілі та завдання тренінгу, цільова аудиторія тренінгів, визначення тренінгових потреб</i>	Заїка Наталя
12.00 – 13.00	<u>Практичне заняття 01</u> Робота в групах – визначення мети, завдань та цільової аудиторії тренінгу залежно від існуючих потреб	Вячеслав Мусат

13:00 – 14:00	Перерва на обід	
14:00 – 15:00	Презентація 02 • Основи ефективного спілкування. <i>Бар'єри спілкування, техніки отримання та надання інформації. Алгоритм ефективного спілкування</i>	Заїка Наталя
15:00 – 15:30	<u>Практичне заняття 02. Рольова гра</u> – застосування алгоритму ефективного спілкування	Володимир Шукатка
15:30 – 16:00	Перерва на чай – кава	
16:00 – 16:10	<i>Вправа для розвантаження</i>	Олена Іванова
16:10 – 17:00	Презентація 03 • Особливості сприйняття та засвоєння інформації. Техніки психологічного розвантаження як важлива складова тренінгу.	Володимир Шукатка
17:00 – 17:30	<u>Практичне заняття 03. Робота в групах</u> – проведення розвантаження	Олена Іванова
17.30 – 18.00	Підведення підсумків	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка

2-й день

Час	Тема	
09:00 – 09:30	Рефлексія 1-го дня.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
09:30 – 09:50	<i>Інтерактивне спілкування:</i> Обмін досвідом взаємодії з групою під час проведення тренінгів	Заїка Наталя
09:50 – 10:20	Презентація 04 • Взаємодія з групою. Етика тренера. <i>Складні учасники – що робити, якщо є учасник. Яких заважає роботі тренера</i>	Олена Іванова
10:20 – 11:00	<u>Практичне заняття 04.</u> Рольова гра – опрацювання варіантів роботи з групою	Вячеслав Мусат
11:00 – 11:30	Перерва на чай - каву	

11:30 – 12:00	Презентація 05 • Техніки проведення тренінгу. Подання інформації залежно від потреб. <i>Як обрати техніку залежно від потреб та особливостей групи</i>	Заїка Наталя
12:00 – 13:00	<u>Практичне заняття 05.</u> Робота в групах, рольова гра – застосування різних технік тренінгу	Володимир Шукатка
13:00 – 14:00	Перерва на обід	
14:00 – 14:30	Презентація 06 • Методики проведення дискусії.	Заїка Наталя
14:30 – 15:30	<i>Практичне заняття №6</i> Робота в групах. Проведення різних видів дискусії	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
15:30 – 16:00	Перерва на чай - каву	
16:00 – 16:40	Презентація 07 • Навички та якості тренера. <i>Практики по відпрацювання дикції – риторики - дихальні вправи</i> <i>Зняття страху перед публічним виступом.</i> <i>Розвиток ефективної взаємодії з групою та використання досвіду учасників.</i>	Олена Іванова
16:40 – 17:40	<i>Практичне заняття №7</i> Дихальні вправи, відпрацювання ритму мови, практика позбавлення слів-паразитів та підбору ритму мовлення, медитація для зняття напруги перед виступом.	Олена Іванова
17:40 - 18:00	Підведення підсумків 2-го дня.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка

3-й день

Час	Тема	
09:00 – 09:30	Підведення підсумків 1-го та 2-го днів.	
09:30 – 10:00	Презентація 08• Підготовка програми тренінгу. <i>Згідно мети та завдань підбір інформаційних матеріалів /тем/повідомлень, формування логіки та послідовності тренінгу.</i> <i>Підготовка презентацій та інших матеріалів тренінгу</i> <i>Розподіл сесій, вибір методик, підготовка взаємодії тренерів</i>	Заїка Наталя Володимир Шукатка

10:00 – 10:40	<i>Практичне заняття №8.</i> Робота в групах. Перегляд вже розроблених програм, внесення пропозицій з покращання виходячи з теорії та практики проведення тренінгу.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
10:40 – 11:00	<i>Розподіл тем для відпрацювання практичних навичок. Визначення правил надання та отримання зворотного зв'язку.</i>	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
11:00 – 11:30	Перерва на чай - каву	
11:30 – 13:00	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
13:00 – 14:00	Перерва на обід	
14:00 – 15:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
15:30 – 16:00	Перерва на чай - каву	
16:00 – 17:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
17:30 -18:00	Підведення підсумків 3-го дня.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка

4-й день

Час	Тема	
09:00 – 09:30	Рефлексія попередніх трьох днів	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
09:30 – 11:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
11:00 – 11:30	Перерва на чай - каву	
11:30 – 13:00	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок..	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
13:00 – 14:00	Перерва на обід	

14:00 – 15:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
15:30 – 16:00	Перерва на чай - каву	
16:00 – 17:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
17:30 -18:00	Підведення підсумків 4-го дня.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
5-й день		
Час	Тема	
09:00 – 09:30	Рефлексія попередніх чотирьох днів	Заїка Наталя
09:30 – 11:30	Відпрацювання навичок. Учасники в ролі тренера проводять сесії. Отримують зворотній зв'язок.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
11:00 – 11:30	Перерва на чай - каву	
11:30 – 13:00	Заключне обговорення. Підведення підсумків. Отримання зворотного зв'язку. Заключне тестування. Завершення тренінгу.	Заїка Наталя Олена Іванова Вячеслав Мусат Володимир Шукатка
13:00 – 14:00	Перерва на обід	