



## ПРОГРАМА

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

Вид заходу: тренінг

**19-21.05.2026**

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

### ТРЕНЕРИ:

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

**Наталія Давиденко** – РАТН «Організація оптимальних технологій в сфері охорони здоров'я» в Україні, консультант Проекту «Підтримка зусиль з контролю за туберкульозом в Україні».

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

### 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 проекту РАТН. Знайомство з тренерами та учасниками. Мета та завдання тренінгу	Наталія Давиденко Вячеслав Мусат
10:40 -11:00	<b>Презентація 01</b> «Поняття здоров'я, сучасні підходи та рекомендації ВООЗ із забезпечення здоров'я, підхід громадського здоров'я. Вплив стресу на здоров'я населення, можливості профілактики»	Наталія Давиденко
11:00 – 11:30	<b>Перерва на каву.</b>	
11:30 – 12:00	<b>Презентація 02</b> «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	Наталія Давиденко
13:00 – 14:00	<b>Обід</b>	
14:00 – 14:10	Динамічна вправа	Вячеслав Мусат

14:10 - 14:40	<b>Презентація 03.</b> «Скринінг – поняття, мета, завдання, основи ефективності скринінгу. Скринінг на стан емоційного здоров'я – алгоритм та основні принципи»	Наталія Давиденко
14:40 – 15:30	Практичне заняття №2. Обговорення практичних задач із проведенням скринінгу	Вячеслав Мусат
<b>15:30 – 16:00</b>	<b>Перерва на каву</b>	
16:00 – 16:30	<b>Презентація 04.</b> Основи ефективного спілкування. Використання ефективного спілкування у роботі медичного працівника.	Наталія Давиденко
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.	Наталія Давиденко Вячеслав Мусат

## **ДЕНЬ 2.**

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

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

### **ДЕНЬ 3.**

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