



## ПРОГРАМА

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

Вид заходу: тренінг

**23-25.06.2026**

*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;

**Тетяна Безулик** – РАТН «Організація оптимальних технологій в сфері охорони здоров'я» в Україні, Консультант Проекту «Підтримка зусиль з контролю за туберкульозом в Україні»;

**Віта Климович** - клінічний психолог Рівненська обласна інфекційна лікарня РОР

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

### ДЕНЬ 1

ЧАС	ЗМІСТ	ФАСИЛІТАТОРИ
09:00– 10:00	<i>Реєстрація учасників</i>	<i>Михайло Бродський, Голова тренінгового хабу РАТН, м. Дніпро</i>
10:00 – 10:40	<i>Відкриття тренінгу. Презентація проекту РАТН. Знайомство з тренерами та учасниками. Мета та завдання тренінгу</i>	<i>Заїка Наталя Тетяна Безулик</i>
10:40 -11:00	<i><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»</i>	<i>Заїка Наталя Тетяна Безулик</i>
11:00 – 11:30	<i><b>Перерва на каву.</b></i>	
11:30 – 12:00	<i><b>Презентація 02</b> «Фізіологія та психологія стресу. Вплив стресу на фізичний та психологічний стан людини»</i>	<i>Заїка Наталя Віта Климович</i>
12:00 – 13:00	<i>Практичне заняття №1. «Відпрацювання ланцюга розвитку стресу та їх місце у ланцюгу»</i>	<i>Заїка Наталя Віта Климович</i>
13:00 – 14:00	<i><b>Обід</b></i>	

14:00 – 14:10	Динамічна вправа	Тетяна Безулик
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»	Тетяна Безулик
14:40 – 15:30	Практичне заняття №2. Обговорення практичних задач із проведенням скринінгу	Заїка Наталя Тетяна Безулик Віта Климович
<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.	Заїка Наталя Тетяна Безулик
16:30 – 17:00	Практичне заняття №3. Рольова гра. Демонстрація видів спілкування з медичних питань.	Заїка Наталя Тетяна Безулик Віта Климович
17:00 – 17:30	Відповіді на запитання. Підведення підсумків дня.	Заїка Наталя Тетяна Безулик

## **ДЕНЬ 2.**

<b>ЧАС</b>	<b>ЗМІСТ</b>	<b>ФАСИЛІТАТОРИ</b>
09:00 – 09:20	Обговорення 1-го дня	Заїка Наталя Тетяна Безулик
09:20 – 10:00	<b>Презентація 05</b> «Алгоритм ефективного спілкування. Техніки та навички ефективного спілкування»	Заїка Наталя Віта Климович
10:00 – 11:00	Практичне заняття №4. Експерименти – вивчення бар'єрів ефективного спілкування та методів їх подолання	Заїка Наталя Тетяна Безулик Віта Климович
<b>11:00 – 11:30</b>	<b>Перерва на каву</b>	
11:30 – 12:00	Практичне заняття №5. Відпрацювання навичок активного слухання (запитання)	Заїка Наталя Тетяна Безулик
12:00 -12:30	<b>Презентація 06</b> «Алгоритм спілкування при скринінгу»	Тетяна Безулик Віта Климович
12:30 – 13:00	Практичне заняття №6. Відпрацювання навичок отримання та надання інформації при скринінгу.	Заїка Наталя Тетяна Безулик
<b>13:00 – 14:00</b>	<b>Обід</b>	
14:00 – 14:15	Динамічна вправа	Заїка Наталя
14:15-14:40	<b>Презентація 07.</b> «Особливості взаємодії з урахуванням стану пацієнта. Техніки надання неприємної стресової інформації.»	Заїка Наталя

14:45-15:00	<b>Інтерактивне спілкування:</b> Обмін практичним досвідом щодо повідомлення неприємної стресової інформації пацієнтам та їх реакції.	Тетяна Безулик Заїка Наталя Віта Климович
15:00-15:30	<b>Презентація 08.</b> «Надання першої психологічної допомоги»	Заїка Наталя Віта Климович
<b>15.30 – 16.00</b>	<b>Перерва на каву</b>	
16:00 – 16:30	Практичне заняття №7. Рольова гра. Надання першої психологічної допомоги	Тетяна Безулик Заїка Наталя
16:30 -17:00	<b>Презентація 09.</b> «Методи само- та взаємодопомоги для подолання стресу»	Заїка Наталя Віта Климович
17:00 – 17:30	Практичне заняття №8. Відпрацювання методів подолання стресу	Заїка Наталя Віта Климович
17:30 – 18:00	Відповіді на запитання. Підведення підсумків дня.	Заїка Наталя Тетяна Безулик

### **ДЕНЬ 3.**

<b>ЧАС</b>	<b>ЗМІСТ</b>	<b>ФАСИЛІТАТОРИ</b>
09:00 – 09:20	Обговорення 1-го та 2-го днів	Заїка Наталя Тетяна Безулик
09:20 – 10:00	<b>Презентація 10.</b> «Методи вироблення стресостійкості»	Тетяна Безулик
10:00 – 10:30	Інтерактивне спілкування: ознайомлення з тестом BASIC Ph та його практичне використання	Заїка Наталя Тетяна Безулик Віта Климович
10:30 – 11:00	Практичне заняття №9. Відпрацювання методів вироблення стресостійкості	Заїка Наталя Тетяна Безулик
<b>11:00– 11:30</b>	<b>Перерва на каву</b>	
11:30 – 12:20	<b>Презентація 11.</b> «Поняття емоційний інтелект. Думати по-іншому, змінювати сприйняття – взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки»	Заїка Наталя Віта Климович
12:20 – 13:00	Практичне заняття №10. Відпрацювання техніки зміни думок	Заїка Наталя Тетяна Безулик Віта Климович
13:00-13:20	Підведення підсумків тренінгу.	Заїка Наталя Тетяна Безулик
13:20-13:40	Заключне тестування	Заїка Наталя
13:40- 14:00	Відповіді на питання.	Заїка Наталя Тетяна Безулик
<b>14:00-15:00</b>	<b>Обід</b>	