

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішенням ННЦ розвитку
персоналу та лідерства
від « 7 » 01 2026 р. (протокол № 1)

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
науково-педагогічних, наукових і педагогічних працівників
«Тіло знає: практики підтримки ментального здоров'я»

1.1. Загальна інформація		
Повна назва структурного підрозділу Університету		Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Вид підвищення кваліфікації		Варіативна частина
Обсяг програми		30 годин (1 кредит ЄКТС)
Форма підвищення кваліфікації		Очна (професійно-психологічний тренінг)
Місце виконання програми підвищення кваліфікації		Навчальний корпус № 1 (вул. Левка Лук'яненка, 13-Б)
Кількість учасників у групі:	- мінімальна	10
	- максимальна	20
Мова(и) викладання		Українська
Тип документа про підвищення кваліфікації		Сертифікат про підвищення кваліфікації
Посилання на вебсайт, де розміщено опис програми підвищення кваліфікації		https://kubg.edu.ua/struktura/pidrozdili/nmts-rozvytku-kultury-liderstva/osnovni-napriamy-diialnosti.html
1.2. Мета програми підвищення кваліфікації		
Формування навичок емоційно-вольового самоконтролю та саморегуляції поведінки; знайомство з технологіями самопідтримки та самовідновлення власного стану в умовах тривалого стресу; розвиток вміння розуміти свій стан та вчасно реагувати на його зміну; готовність застосовувати запропоновані методи та прийоми для запобігання емоційному вигоранню і стресу		
1.3. Характеристика програми підвищення кваліфікації		
Зміст програми	1. Проективна діагностика стану ментального здоров'я учасників. 2. Розвиток концентрації та деконцентрації уваги: зорової, слухової, тактильної. 3. Дієві способи зниження психоемоційного напруження: - просторово-резонансні методи - графічні вправи - сугестивні техніки. 4. Тілесно-орієнтована терапія: - самодіагностика свого стану - способи роботи з тілесними реакціями для покращення самопочуття та ментального здоров'я загалом - евритмія	
Розподіл годин за видами діяльності	Аудиторна робота: 14 Самостійна робота: 12 Контрольні заходи та підсумкова атестація: 4	
Оцінювання та атестація	Атестація (зараховано/не зараховано)	
1.4. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться		
Загальні: ЗК.03. Володіння комунікативними навичками, здатність проявляти емпатію ЗК.06. Здатність до особистісного і професійного розвитку ЗК.12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо		

Професійні (відповідно до Профілю викладача Університету): - побудова власної траєкторії розвитку лідерського потенціалу - побудова креативних процесів - аналіз наявних зовнішніх і внутрішніх ресурсів для досягнення цілей - прояв толерантності до невизначеності - надання конструктивного зворотного зв'язку - здатність ефективно використовувати засоби комунікації	
1.5. Результати навчання	
- здатність до самодіагностики власного стану – тілесних відчуттів, ментальних конструкцій - готовність до раннього реагування на симптоми емоційного та професійного вигорання, зміну психоемоційного стану - вміння знижувати рівень психоемоційного напруження, відновлювати свій стан та покращувати самопочуття простими способами - здатність проявляти емпатію, надавати підтримку тим, хто цього потребує - розуміння необхідності у самовідновленні, зміні умов життя та звертанні по допомогу в разі необхідності - вміння використовувати зовнішні і внутрішні ресурси для самопідтримки, орієнтуючись на власні потреби та можливості - здатність демонструвати відповідальну поведінку в умовах тривалого стресового навантаження та невизначеності - надання конструктивного зворотного зв'язку та реагування на сигнали від інших людей	
1.6. Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Олена Черниш – молодший науковий співробітник ННЦ розвитку персоналу та лідерства
Матеріально-технічне забезпечення	Навчальна аудиторія, ПК, канцтовари, фліпчарт, роздаткові матеріали, сенсорні м'ячики, методика «Горщики +»
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Презентаційні, роздаткові матеріали

Завідувач ННЦ розвитку
персоналу та лідерства



Світлана ВАСИЛЕНКО

Погоджено:

Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності



Наталія ВІННИКОВА