

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

**ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
науково-педагогічних працівників  
«Інструменти самопомоги в часи кризи»**

<b>1.1. Загальна інформація</b>		
Повна назва структурного підрозділу Університету	Київський столичний університет імені Бориса Грінченка	
Вид підвищення кваліфікації	Варіативна частина	
Обсяг програми	10 годин (0,33 кредиту ЄКТС)	
Форма підвищення кваліфікації	Наживо	
Місце виконання програми підвищення кваліфікації	Інститут післядипломної освіти вул. Березняківська, 4-А	
Кількість учасників у групі:	- мінімальна	15
	- максимальна	20
Мова(и) викладання	Українська	
Тип документа про підвищення кваліфікації	Сертифікат про підвищення кваліфікації	
Посилання на вебсайт, де розміщено опис програми підвищення кваліфікації	<a href="https://kubg.edu.ua/struktura/pidrozdili/nmts-rozvytku-kultury-liderstva/osnovni-napriamy-diiialnosti.html">https://kubg.edu.ua/struktura/pidrozdili/nmts-rozvytku-kultury-liderstva/osnovni-napriamy-diiialnosti.html</a>	
<b>1.2. Мета програми підвищення кваліфікації</b>		
Сформувати практичні навички саморегуляції та усвідомленого реагування на складні професійні й життєві ситуації; ознайомити з сучасними науково обґрунтованими технологіями підтримки та відновлення ментального здоров'я; розвинути гнучкість нервової системи як ресурсу ефективної регуляції стресу, страху та гніву		
<b>1.3. Характеристика програми підвищення кваліфікації</b>		
Зміст програми	<p><b>Тема 1. Турбота про себе. Практичні вправи на відновлення.</b></p> <p>1.1. Ознайомлення з моделлю ресурсності BASIC Ph.</p> <p>1.2. Техніки відновлення власної ресурсності.</p> <p><b>Тема 2. Реакції нервової системи на стрес, травматичну подію.</b></p> <p>2.1. Ознаки дизрегуляції.</p> <p>2.2. Реакції тіла на загрозу.</p> <p><b>Тема 3. Інструменти для роботи з травмою і методи саморегуляції.</b></p> <p>3.1. Цикл реакцій на загрозу.</p> <p>3.2. Саморегулювання нервової системи через роботу з тілом (вправи «Дихання», «Заземлення», «Мобілізація напруги», «Вправа на самоспівчуття»).</p> <p>3.3. Відновлення психологічного стану в ментальній кімнаті.</p>	

Розподіл годин за видами діяльності	Аудиторна робота: 4 год Самостійна робота: 5 год Контрольні заходи та підсумкова атестація: 1 год
Оцінювання та атестація	Атестація (зараховано/незараховано)
<b>1.4. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться</b>	
<b>Загальні:</b> ЗК.06 Здатність до особистісного і професійного розвитку  <b>Професійні (відповідно до Профілю викладача Університету):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексне вирішення проблем</li> <li>- взаємодія з людьми</li> </ul>	
<b>1.5. Результати навчання</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- поєднання традиційних та інноваційних форм і методів навчання</li> <li>- професійне самовдосконалення</li> <li>- вміння працювати у команді</li> <li>- поглиблення знань з психологічних особливостей реакції людей різних вікових категорій та можливих реакцій на стресові та травматичні події</li> <li>- формування та удосконалення компетентностей, необхідних для відновлення ментального здоров'я, оволодіння знаннями і практичними навичками саморегуляції</li> </ul>	
<b>1.6. Ресурсне забезпечення реалізації програми</b>	
Кадрове забезпечення	Хмелева-Токарева Ольга Василівна, завідувачка НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО
Матеріально-технічне забезпечення	Кімната ментального відновлення
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Інформаційно-навчальні матеріали, презентація

Завідувач ННЦ розвитку персоналу та лідерства



Світлана ВАСИЛЕНКО

Погоджено:

Проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності




Наталія ВІННИКОВА