

Психоедукаційна програма «RAZOM з тобою: Стійкість»

Програма створена для фахівців, які працюють у системі «людина-людина»: педагогів, медиків, соціальних працівників, волонтерів, священнослужителів тощо. Цей курс допомагає навчитися підтримувати інших і водночас зберігати власний ресурс.



Програма групових психоедукацій включає теми:



- ◆ Перша психологічна допомога дорослих. Методи саморегуляції та самодопомоги
- ◆ Етика комунікації з військовослужбовцями та ветеранами (різних соціальних груп)
- ◆ Комунікація та методи підтримки дітей та дорослих, які переживають втрату
- ◆ Травми. Тригери.Флешбеки
- ◆ Профілактика професійного вигорання. Пошук ресурсів
- ◆ Екологічна кризова комунікація в дні війни
- ◆ Цілепокладання як профілактика професійного вигорання в умовах війни
- ◆ Профілактика вигорання через розвиток емоційного інтелекту

Мета програми:



- ◆ надати фахівцям ефективні інструменти для збереження власного ментального здоров'я та підтримки інших;
- ◆ ознайомити з «синдромом емоційного вигорання» та методами профілактики професійного вигорання ;
- ◆ поглибити розуміння особливостей спілкування з ветеранами та людьми, які переживають втрату;
- ◆ розвинути навички ефективної комунікації та саморегуляції, які допоможуть у періоди кризи та невизначеност
- ◆ ознайомити з поняттям травми та її наслідками;

Формат програми:



- ◆ **4 тематичні зустрічі** (по 2 години кожна, раз на тиждень);
- ◆ **групова психоедукація** під керівництвом досвідчених експертів;
- ◆ **оцінка прогресу** через опитування після кожного заняття;
- ◆ **методичні рекомендації** для продовження роботи після завершення курсу.

Долучившись до програми, ви не лише отримаєте цінні знання та практичні інструменти, а й станете частиною руху за **здорове, стійке суспільство.**

Разом ми сильніші!

ВАЖЛИВО

усі учасники після завершення навчання отримають електронні сертифікати про проходження курсу, акредитовані Національним Прикарпатським університетом імені Василя Стефаника.

Форма для подачі заявки:



Дізнатися більше про проект "RAZOM з тобою":



Проект реалізується
БФ "Разом для України"

 **RAZOM**
FOR UKRAINE