

Навчальна програма

	Тема заходу: «Профілактика професійного вигорання медичних працівників»
Вид заходу	Тренінг
Цільова аудиторія	Всі спеціальності
Мета заходу	<ul style="list-style-type: none"> ✓ поглиблення знань щодо феномену емоційного вигорання, чинників професійного стресу у медичних працівників в умовах війни, структури та динаміки протікання; ✓ опанування знань про особливості поведінки медичних працівників у стресових умовах, про ознаки реакцій травмованого мозку (відчуття загрози, сенсорний хаос, емоційні гойдалки); ✓ удосконалити навички стресостійкості; ✓ навчитись використовувати техніки психоемоційного відновлення; ✓ навчитись тілесним технікам релаксації; ✓ навчитись відрізняти симптоми професійного вигорання на початкових стадіях; ✓ навчитись вибудовувати конструктивні стратегії подолання професійного стресу медичних працівників.
Програмні результати навчання (сформування компетентностей)	<p>Формування практичних навичок конструктивного подолання професійного стресу та профілактики професійного вигорання:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ формування інформаційної компетентності в частині розпізнавання симптомів професійного вигорання; ✓ формування емоційно-етичної компетентності; ✓ формування навичок конструктивного подолання професійного стресу медичних працівників та психоемоційного відновлення (робота з тілесними практиками, дихальні вправи, метод майндфулнес, техніки саморегуляції емоційних станів, вибудова гнучких кордонів психологічного простору (робота в групах)); ✓ формування навичок розрізнення симптомів професійного стресу та професійного вигорання; ✓ сформувати вміння емоційної саморегуляції та опанування тілесних технік релаксації.
Тривалість	6 академічних (навчальних) годин
Форма організації та проведення заходу	тренінг

<p>Методи організації та проведення заходу</p>	<p>Лекція-бесіда, тренінг з профілактики професійного вигорання, спостереження, тестування, обмін досвідом.</p>
<p>Матеріально-технічне забезпечення освітнього заходу</p>	<p>Технічне забезпечення: - ноутбук для тренера, мультимедійний проєктор, екран; - картки МАК, фломастери, олівці, папір, м яч.</p>
<p>Форми підсумкового контролю</p>	<p>Кожен учасник тренінгу повинен пройти онлайн-тестування для отримання сертифікату БПР та правильно відповісти на не менше ніж 70% з поставлених запитань. У день заходу кожному зареєстрованому учаснику буде надіслано код або посилання на онлайн-тест на пошту. Оцінювання (тестування) передбачає вирішення 15 тестових завдань.</p>