

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ В ПЕРІОД ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ

Тривалість та організація навчання	очна – 2 дні / дистанційна у синхронному режимі – до 4 днів
Обсяг програми	0,67 кредиту ЄКТС (20 годин)
Місце проведення	м. Київ, вул. Юрія Ілленка, 81-б / платформа Zoom

ОПИС І МЕТА ПРОГРАМИ

Набуття знань, умінь і навичок, необхідних для успішного запобігання та подолання стресових ситуацій в умовах війни та професійної діяльності; навчити самодіагностиці та елементам рефлексії в стресових ситуаціях; допомогти освоїти техніки ефективного управління стресами та їх профілактики; розвивати навички антистресової поведінки та ненасильницького спілкування; формувати практичні навички як діяти в кризових умовах та способи саморегуляції власним емоційним станом; активізувати відчуття особистості; оптимізація психічної стійкості держслужбовців.

Розроблено для державних службовців категорій "Б" та "В" Офісу Генерального прокурора, обласних та окружних прокуратур, а також спеціалізованих прокуратур у військовій та оборонній сфері на правах обласних та окружних.

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКИХ СПРЯМОВАНО ПРОГРАМУ

- прийняття ефективних рішень;
- виконання на високому рівні поставлених завдань;
- комунікація та взаємодія;
- командна робота та взаємодія;
- впровадження змін;
- сприйняття змін.

НАПРЯМ(И) ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКИЙ (ЯКІ) ОХОПЛЮЄ ПРОГРАМА

- комунікація та взаємодія;
- сприйняття змін;
- впровадження змін та прийняття ефективних рішень.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (ЗНАННЯ, УМІННЯ, НАВИЧКИ)

ЗНАННЯ:

- ідентифікації психологічних проблем та шляхів їх розв'язання;

- закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;
- основних прийомів та сучасних методик формування гнучкої здатності опору стресу та формування стресостійкості.

УМІННЯ:

- визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища;
- виявляти, попереджати та долати стрес;
- вибудовувати індивідуальну систему управління власними ресурсами;
- аналізувати події та явища власного життя з точки зору попередження стресів;
- самовдосконалюватися та саморозвиватися у відносинах з оточуючими, колегами, керівниками, підлеглими тощо.

НАВИЧКИ:

- усвідомлено керувати власною поведінкою, що передуює стресу;
- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- свідомо запобігати професійному вигоранню;
- самостійно поповнювати свої знання, користуватись літературою та іншими джерелами інформації;
- відпрацювання методів підтримання працездатності;
- саморегуляції;
- рефлексії.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Поняття стресу та його особливості.

Тема 2. Стрес-менеджмент.

Тема 3. Розвиток емоційної компетенції.

Тема 4. Діагностика та самодіагностика стресу.

Тема 5. Особистісний потенціал стресостійкості.

Тема 6. Характеристика кризових станів людини.

Тема 7. Формування поведінки людини в період та після війни.

Тема 8. Внутрішня та зовнішня комунікація під час та після війни.