



Міністерство освіти і науки України

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Шановні колеги!

Центр розвитку кадрового потенціалу Сумського державного університету запрошує педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти та установ взяти участь у програмі підвищення кваліфікації **«Психологічна стійкість та профілактика психічних розладів у кризових умовах»**.

Період проведення: 13.11-17.11.2025 р.

Робоча мова: українська.

Форма участі: дистанційна (Zoom).

Загальний обсяг: 30 годин (12 аудиторних годин).

Вартість: 600 грн.

Тематичний план:

1. Особливості підтримки психічного здоров'я людини.
 - 1.1 Складові психічного здоров'я.
 - 1.2 Психічне здоров'я в умовах війни.
 - 1.3 Основні підходи до підтримки психічного здоров'я.
2. Управління стресом: теоретичне підґрунтя та практичні рекомендації.
 - 2.1 Причини, симптоми та наслідки стресу.
 - 2.2 Стресостійкість як важливий фактор управління стресом.
 - 2.3 Стратегії подолання та профілактики стресу.
3. Психологічна резиліентність та виснаження: як підтримати внутрішні ресурси під час тривалого стресу.
4. Тривога та її регуляція: як повернути контроль над власним станом.
5. Посттравматичні психічні розлади внаслідок війни. Психогенні депресії у тому числі соматизовані. Клінічні прояви.
 - 5.1 Методи медико-соціальної профілактики.
 - 5.2 Гостра реакція на стрес.
 - 5.3 Посттравматичний стресовий розлад
 - 5.4 Травмофокусована психотерапія

Умови участі: для участі у програмі підвищення кваліфікації необхідно зареєструватися до **10 листопада** за посиланням:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLvW43HNKOM2SP6kC4n4t2obiye0YiznI6ia7ZkcFqPFaKeQ/viewform>

Координатор:

- Дудченко Віталіна Вікторівна, провідний фахівець центру розвитку кадрового потенціалу,
e-mail: v.dudchenko@crkp.sumdu.edu.ua, тел. (066) 53-40-646.

ЦРКП у соціальних мережах:

<https://www.facebook.com/crkp.sumdu.edu.ua/>

https://t.me/crkp_sumdu