

Програма проведення заходу БПР

Дата: 26.03.2026

Онлайн, платформа «ZOOM»

Адреса. Київ, вул. Естонська, 3, ДУ «КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР
КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ МОЗ УКРАЇНИ», 03190

Вид заходу	Тема заходу	Кількість учасників
Семинар	«Психологія здоров'я і комунікація в лікуванні та профілактиці неінфекційних хвороб».	До 20 осіб
Час початку, погодинний виклад змісту, час завершення	Тема доповіді	ПБ викладача/тренера, коротке резюме викладача/тренера
11:00 – 11:05	Вітальне слово, ознайомлення з темою заходу	Кулинич Тетяна Василівна – психолог відділу епідеміологічного нагляду та профілактики неінфекційних хвороб ДУ «КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦКПХ МОЗ»
11:05 – 12:25	Теоретичний блок 1: Фундаментальна психологія здоров'я та когнітивні бар'єри. Феноменологія зміни поведінки та мотиваційне консультування.	
12:25 – 13:10	Практичний блок: Усвідомлення значення базових ресурсів (сон, харчування, інформаційна гігієна, рух) для психічної стійкості. Техніки самопомоги (дихальна вправа «Гарячий чай», вправа «Теплий човник», метод нейропсихологічного перемикання «Саламандра», вправа «М'язова дуга», вправа «Скидання тягаря», вправа «Три вдячності собі»).	
13:10 – 13:25	Перерва	

13:25 – 14:45	Теоретичний блок 2: Теорія ризик-комунікації та психологічні технології переконання. Психогігієна фахівця та профілактика емоційного відчуження.	
14:45 – 15:15	Відповіді на запитання учасників.	
15:15 – 15:45	Проведення контролю отриманих знань учасників (тестування).	
Завершення заходу 23:59		

Всього 7 академічних годин та 4 год 45 хв астрономічного часу.