

Програма проведення заходу БПР

Дата: 30.09.2025

Онлайн, платформа «ZOOM»

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

Вид заходу	Тема заходу	Кількість учасників
Семінар	«Як керувати тривогою: розуміння та самодопомога».	До 100 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 – 12:05	Теоретичний блок 1: Поняття та види тривоги. Прояви тривоги в поведінці та тілі людини. Анатомія та фізіологія тривоги. Фактори, які підвищують рівень тривожності.	
12:05 – 12:50	Практичний блок: Усвідомлення значення базових ресурсів (сон, харчування, інформаційна гігієна, рух) для психічної стійкості. Техніки самодопомоги («вправа «Дихання 2–1», вправа «Сканування тіла», метод заземлення «5-4-3-2-1», вправа «Метелик», вправа «Птах, що розправляє крила», вправа «Антистресове розвантаження»).	

12:50 – 13:05	Перерва	
13:05 – 14:05	Теоретичний блок 2: Ознайомлення з Наказом МОЗ України від 04.06.2025 № 923 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників» та способами його впровадження у практику медичних закладів	
14:05 – 14:35	Відповіді на запитання учасників.	
14:35 – 15:05	Проведення контролю отриманих знань учасників (тестування).	
23:59	Кінець заходу	

Всього 6 академічних годин та 4 год 5 хв астрономічного часу.