

ЗАТВЕРДЖЕНО
Головою правління ГО «ТВОЇ КРОКИ»
Словік О.М.
від 09 червня 2025 р.

Програма підвищення кваліфікації практичних психологів та психолого-педагогічних працівників

*Програма відповідає: постанові КМУ від 21.08.2019 №800 зі змінами,
внесеними згідно з постановою КМ №1133 від 27.12.2019*

Форма освітньої послуги: онлайн-навчання

Вид підвищення кваліфікації: тренінги

Форма підвищення кваліфікації: онлайн-навчання

Розробники: команда авторів ГО «ТВОЇ КРОКИ».

Спікер(-ка): Людмила Панчук- тренер, сертифікований профайлер-верифікатор, практичний психолог.

Назва: Тривожність, панічні атаки, неврози: Як зрозуміти свій стан та знайти опору в собі (навіть під час війни)

Мета: Мета цієї лекції – надати слухачам комплексне розуміння природи тривожності, панічних атак та неврозів, допомогти розпізнати їхні прояви у себе та близьких, а також навчити ефективним практичним стратегіям самопомогі та пошуку внутрішньої опори для стабілізації психоемоційного стану, особливо в умовах підвищеного стресу та воєнного часу.

Напрями підвищення кваліфікації:

Етика та професійна відповідальність: Семінари та тренінги з поглибленого вивчення етичного кодексу психолога. Кейс-стаді з розбору складних етичних дилем та шляхів їх вирішення. Навчання з юридичних аспектів психологічної практики. Групові супервізії з фокусом на етичних питаннях., Комунікативні навички в психологічному консультуванні та терапії: Тренінги з активного слухання, встановлення рапорту та ефективної комунікації. Майстер-класи з технік надання зворотного зв'язку та роботи зі складними комунікаціями. Навчання з невербальної комунікації та її інтерпретації., Розвиток емпатії та співчуття: Тренінги з розвитку емоційного інтелекту та емпатичної чутливості. Практичні вправи на розуміння та віддзеркалення емоцій клієнта. Навчання технік самоспівчуття як ресурсу для психолога., Саморефлексія та попередження емоційного вигорання: Групові тренінги з розвитку навичок самоусвідомлення та рефлексії. Майстер-класи з технік управління стресом, профілактики вигорання та відновлення ресурсів. Індивідуальна та групова супервізія з фокусом на особистісних процесах психолога., Критичне мислення та аналіз в психологічній практиці: Семінари з методології наукових досліджень в психології. Навчання з аналізу клінічних випадків та інтерпретації наукових даних. Тренінги з розвитку логічного мислення та прийняття обґрунтованих рішень., Психодіагностика: Спеціалізовані курси з конкретних психодіагностичних методик (наприклад, MMPI-2, WAIS, проективні методики). Семінари з інтерпретації результатів психодіагностичних досліджень. Тренінги з етичних аспектів психодіагностики., Психологічне консультування: Навчання конкретних технік та підходів у консультуванні (наприклад, когнітивно-поведінкове консультування, емоційно-фокусоване консультування). Спеціалізовані програми з консультування в кризових ситуаціях, консультування пар, сімейне консультування., Психотерапія: Поглиблені навчальні програми з різних напрямів психотерапії (наприклад, психоаналіз, гештальт-терапія, КПТ, EMDR). Інтенсивні семінари та воркшопи з конкретних терапевтичних технік. Групова та індивідуальна супервізія в обраному напрямі психотерапії., Психологічна профілактика: Розробка та оцінка ефективності профілактичних програм у різних сферах (освіта, охорона здоров'я, робоче середовище). Навчання методів просвітницької роботи та формування здорового способу життя., Педагогічна психологія: Підвищення кваліфікації з питань вікової психології, психології навчання та виховання. Навчання методів психологічного супроводу освітнього процесу. Робота з педагогічним колективом та батьками.

Зміст:

Лекція почнеться з розмежування понять "тривожність", "панічні атаки" та "неврози", пояснюючи їхню природу та відмінності. Ми дослідимо основні причини та фактори, що провокують ці стани, особливо в умовах стресу, викликаного війною. Будуть розглянуті типові симптоми та прояви тривожних розладів на фізичному та

Слухачі дізнаються про практичні техніки самодопомоги та стратегії для стабілізації емоційного стану під час нападів тривоги чи паніки. Ми обговоримо, як знайти внутрішню опору та ефективно керувати стресом у складних життєвих обставинах.

Лекція завершиться рекомендаціями щодо збереження психологічного благополуччя та, за потреби, звернення за професійною допомогою.

Види діяльності:

Вебінари - 2.00

Обсяг програми/курсу: 2 год (0.066 кредиту ЄКТС)

Загальні компетентності вчителства за професійним стандартом:

ЗК 02. Соціальна компетентність - здатність до конструктивного спілкування в різних середовищах, співпрацювати в командах, вести діалог та переговори, критично оцінювати соціальні події і явища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, спілкуватись із працівниками інших професійних груп різного рівня., ЗК 04. Особистісна та навчальна компетентність - здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя., ЗК 05. Етична компетентність - здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватись принципів надання психологічної допомоги (ненанесення шкоди, об'єктивності, конфіденційності, поваги до клієнта, необхідності та достатності наданої інформації), діяти на основі етичних міркувань (мотивів), доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності.

Професійні компетентності вчителства за професійним стандартом:

A4. Міжособистісна компетентність, A5. Саморефлексія та самоусвідомлення, A6. Навички критичного мислення та аналізу, B2. Консультативна компетентність, B3. Психотерапевтична компетентність

Строки виконання програми: постійно.

Цільова аудиторія: Викладач, Вихователь, Вчитель, Вчитель-реабілітолог, Консультант, Начальник, Практичний психолог, Психолог, Соціальний педагог, Старший викладач

Вартість освітньої послуги: 80 грн

Очікувані результати: Після цієї лекції слухачі зможуть:

- * Розрізняти поняття тривожності, панічних атак та неврозів, розуміючи їхні ключові відмінності.
- * Ідентифікувати власні симптоми та прояви тривоги та паніки, як на фізичному, так і на емоційному рівнях.
- * Визначити потенційні причини та тригери своїх станів, зокрема ті, що пов'язані зі стресом воєнного часу.
- * Застосовувати ефективні практичні техніки самодопомоги для зниження інтенсивності тривоги та панічних атак.
- * Знайти внутрішні ресурси та стратегії для підвищення психологічної стійкості та опори в собі.
- * Зберегти психологічне благополуччя та, за потреби, прийняти рішення про звернення за професійною допомогою.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: Сертифікат про підвищення кваліфікації.

Після успішного завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують сертифікат підвищення кваліфікації, який можна перевірити за посиланням: prostir.tvokroky.com/check