

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА  
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА  
ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ  
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»  
(ДУ «ЧЕРКАСЬКИЙ ОЦКПХ МОЗ»)  
вул. Захисників України, 3, м. Черкаси, Черкаська область, 18005

Безперервний професійний розвиток для фахівців відділів та відділень  
ДУ «Черкаський ОЦКПХ МОЗ»

ПРОГРАМА  
для  
Тренінгу на тему  
«Роль психічного стану у формуванні здоров'я і профілактики хвороб»

21 квітня 2026 року о 10:00 год.

Посилання для реєстрації на захід:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvduiE2fFDpP4HngkuAMhjR2WadWuIXG6tjiSjnyNRrHYKBhw/viewform?usp=publish-editor>

Очне навчання у режимі реального часу

Кількість учасників – 30

Кількість астрономічних годин – 6

Кількість академічних годин – 8

<b>Час</b>	<b>Тема</b>	<b>ПІБ лектора, посада</b>
10:00 - 10:15	Вітальна промова. Мета, завдання та структура тренінгу. Очікувані результати навчання.	Н.А.Жуковська психолог ДУ «Черкаський ОЦКПХ МОЗ»
10:15 – 10.30	Інформаційне повідомлення «Психічне здоров'я, як складова загального здоров'я»	Н.А.Жуковська психолог ДУ «Черкаський ОЦКПХ МОЗ»
10.30 - 11.00	Інформаційне повідомлення «Професійне вигорання: причини, ознаки, стадії»	Н.А.Жуковська психолог ДУ «Черкаський ОЦКПХ МОЗ»
11.00 - 11.20	Ігрова вправа «Розпізнай вигорання» (робота в групах)	Усі учасники
11.20 - 11.45	Інформаційне повідомлення «Інструменти збереження психічного здоров'я на робочому місці»	Н.А.Жуковська психолог ДУ «Черкаський ОЦКПХ МОЗ»
11.45 - 12.00	Практична вправа «Ресурси та копінг-стратегії (BASIC Ph)»	Усі учасники

12.00 - 13.00	Обідня перерва	
13.00 - 13.30	Інформаційне повідомлення “Профілактика стресу як запорука психічного здоров’я”	С.Ш.Раджабова, к.пед.н.,доцент ЧНУ ім. Б. Хмельницького
13.30 - 13.45	Практична вправа “Навички розпізнавання емоцій”	Усі учасники
13.45 - 14.00	Інформаційне повідомлення “Тривога як базовий стан, що впливає на формування хронічного стресу”	С.Ш.Раджабова, к.пед.н.,доцент ЧНУ ім. Б. Хмельницького
14.00 - 14.30	Практична вправа: “Відчуття контролю і його вплив на стабілізацію психічного стану”	Усі учасники
14.30 - 15.00	Практична вправа: “Використання метафоричних асоціативних карт у самодіагностиці психічного стану”	Усі учасники
15.00 - 15.30	Підсумкове тестування (оцінка засвоєння знань та навичок)	Усі учасники
15.30 - 16.00	Обговорення результатів, відповіді на запитання, підбиття підсумків тренінгу	Усі учасники