



**ЦЕНТРАЛЬНА СПІЛКА СПОЖИВЧИХ ТОВАРИСТВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**АНОТАЦІЯ ТРЕНІНГУ
В ЧАСТИНІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ
«ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ОСНОВІ
МАЙНДФУЛНЕС ТА ТЕХНІК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

ЛЬВІВ-2020

Тривалість – 15 тренінгів по 2 години

Обсяг – 30 годин, 1 кредит Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Форма проведення – очна, дистанційна.

Автор програми: психологиня, консультант когнітивно-поведінкової терапії Маєвська І.С.

Основна **мета** полягає у підвищенні рівня стресостійкості/резиліентності, емоційної регуляції, творчих здібностей, соціальної компетентності та покращенні якості життя.

Основні завдання полягають у:

- підвищенні рівня стресостійкості/резиліентності;
- ознайомленні з поняттями "психічне здоров'я", "стрес", "стресостійкість" та "майндфулнес";
- набутті навиків справлятися зі стресом, тривогою та емоційним вигоранням;
- здатності до самовідновлення;

Зміст тренінгів

Модуль 1. Ознайомлення з поняттями "психічне здоров'я", "стрес", "стресостійкість", "майндфулнес". Запрошення у майндфулнес - як певний спосіб ставлення і стосунків.

1. Що таке " психічне здоров'я" – ознаки та міфи.
2. Майндфулнес – стан усвідомленої, уважної і доброзичливої присутності у житті.
3. Стрес та стресостійкість.
4. Емоційне вигорання.
5. Цінності та цілі.

Модуль 2. Ознайомлення з низкою когнітивних технік та вміння їх застосовувати при потребі.

1. Виявлення когнітивних викривлень.
2. Негативні автоматичні думки.
3. Безоцінкове сприйняття. Думки - це не факти.
4. Усвідомленість автоматичних реакцій на стрес.

Модуль 3. Стресові комунікації та ефективні способи спілкування.

1. Стресові комунікації.
2. Як краще подбати про себе.
3. Підтримання і розширення набутих знань та навичок. Застосування практики майндфулнесу в повсякденному житті.

У результаті вивчення слухачі мають:	
знати:	уміти:
<ul style="list-style-type: none"> • основні ознаки психічного здоров'я; • поняття, ознаки і види стресу; • стратегії подолання стресу; • основні ресурси стресостійкої особистості; • що таке майндфулнес; • формальні і неформальні практики майндфулнесу; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ більш ефективно справлятися зі стресом; ▪ створювати безпечне освітнє середовище; ▪ знаходити ресурси для продуктивної професійної діяльності; ▪ розвивати професійні компетентності; ▪ більш творчо справлятися з професійними та особистими викликами.

За результатами успішного проходження тренінгу здобувач вищої освіти отримує Сертифікат про проходження навчання у неформальній освіті.