

КАРТКА ЗАХОДУ

(майстер-клас, симуляційний тренінг, тренінг з оволодіння практичними навичками, тренінг, семінар, фахова (тематична) школа, електронний навчальний курс)

БПР МЕДИЧНИХ ТА ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1. Назва заходу БПР	«Резилієнтність як навичка: формування стійкості до стресу в медичних працівників»
2. Назва Провайдера (з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб – підприємців та громадських формувань)	ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»
3. Співорганізатори заходу	
4. Цільова аудиторія (відповідно до Номенклатури лікарських спеціальностей)	Епідеміологія, Вірусологія, Мікробіологія і вірусологія, Паразитологія, Загальна гігієна, Комунальна гігієна, Гігієна дітей та підлітків, Громадське здоров'я.
5. Вид заходу БПР	Тренінг
6. Запланована кількість учасників	20
7. Мета навчання	Сформувані у медичних працівників практичні навички резилієнтності, навчити методам саморегуляції, конструктивного реагування на стресові подразники, профілактики професійного вигорання та підтримання психологічної стійкості під час кризових ситуацій.
8. Метод / методи навчання	інтерактивна лекція вправи на усвідомленість та саморегуляцію аналіз стресових тригерів робота в малих групах моделювання ситуацій (case-study) техніки когнітивної реструктуризації релаксаційні методики та дихальні вправи
9. Кількість балів БПР	6
10. Дата заходу БПР	30.12.2025
11. Місце проведення заходу БПР (повна адреса)	м. Рівне, вул. Котляревського, будинок 3
12. Прізвище, ім'я та по батькові лектора/тренера	Якимчук Марія Володимирівна
13. Резюме лектора/тренера	Якимчук Марія Володимирівна – лікар-інтерн психіатр у КП «РОЦПЗН»
14. Програма заходу БПР	1. Вступ: що таке резилієнтність? (15 хв) • Поняття стійкості до стресу • Чим резилієнтність відрізняється від «стресостійкості» • Чому ця навичка критично важлива для медиків 2. Стрес у медичних працівників: поточний контекст (20 хв) • Хронічний стрес та його наслідки • Ознаки професійного вигорання • Негативні поведінкові стратегії, яких варто уникати

	3. Біопсихосоціальна модель резилієнтності (25 хв) • фізіологічна стійкість • емоційна саморегуляція • когнітивна гнучкість • соціальна підтримка • сенси й цінності як захисний фактор 4. Практика резилієнтності: техніки і вправи (40 хв) • дихальні протоколи (box breathing, 4–7–8) • вправи на заземлення (grounding) • мікропаузи й техніки швидкого відновлення • когнітивне перепрограмування: як зменшити катастрофізацію • «Коло впливу»: робота зі стратегіями контролю 5. Робота з тригерами: аналіз кейсів (30–40 хв) • як реагувати на критичні ситуації без втрати контролю • виявлення особистих стресорів • відпрацювання моделей реагування в мікрогрупах 6. Профілактика вигорання та формування стійких звичок (20 хв) • ритуали відновлення • мікроплани стабільності • баланс «ресурси–виснаження» • алгоритм підтримки колег 7. Підсумок і запитання (10 хв)
15. Опис вимог рівня знань, володіння темою, навичок, досвіду учасників до моменту реєстрації на даний захід (за потреби)	Н/З
16. Технічна підтримка (так/ні?). У разі якщо під час проведення заходу БПР з оволодіння певними практичними навичками планується використання медичних виробів, які надані дистриб'ютором, Провайдер розміщує копію угоди, в якій зазначено шляхи недопущення виникнення потенційного конфлікту інтересів та заборону використання торгової назви медичного виробу	Ні
17. Методи оцінювання набутих	Тестовий контроль (після завершення семінару,

знань	зареєстровані учасники отримають посилання для проходження тестування). Для успішного проходження тестування, слухач повинен надати не менше 80 % правильних відповідей. 15 тестових запитань
18. Код заходу БПР (<i>Реєстраційний номер заходу БПР вноситься після присвоєння Адміністратором</i>)	