

Дисклеймер проєкту. Програма «Вона демінерка» реалізується Асоціацією саперів України, ГО «Дівчата» та BBC Media Action спільно з ООН Жінки в Україні у співпраці з Міністерством економіки та довкілля України за фінансової підтримки Департаменту закордонних справ, торгівлі та розвитку Канади та Міністерства закордонних та європейських справ Хорватії.

Орієнтовна програма

триденного тренінгу для тренерів і тренерок:

«Гендерна рівність, недискримінація та безпечне професійне середовище: від розуміння до дії»

День 1. Гендерна рівність: від виявлення бар'єрів до визначення змін

Час	Тема / зміст
09:00–09:30	Реєстрація учасників і учасниць. Вітальна кава
09:30–10:15	Вступний блок Відкриття і вступне слово. Огляд мети, логіки та практичних результатів ToT. Знайомство, очікування, домовленості про взаємодію. Вхідне анкетування.
10:15–11:30	Блок 1. Міні лекція “Теорія змін програми “Вона демінерка”: від проблеми до дії.” Запитання та уточнення до лекційної сесії.
11:30–11:50	Кава-пауза
11:50–13:00	Практична вправа у групах форматі World Café визначення бар'єрів, їхніх причин, необхідних змін, суб'єктів впливу та можливих дій.
13:00–14:00	Обід
14:00–15:00	Блок 2. Гендерна рівність: спільний понятійний апарат Мінілекція: стать, гендер, гендерні норми, ролі та стереотипи; гендерна соціалізація; множинні й взаємопов'язані бар'єри; горизонтальна і вертикальна професійна сегрегація; поняття “скляної стелі” та “липкої підлоги”, “материнського штрафу” Практична вправа.

Час	Тема / зміст
15:00–16:00	Блок 3. Національне законодавство та міжнародні стандарти в сфері гендерної рівності, євроінтеграційний курс Мінілекція: Практична вправа:
16:00–16:20	Кава-пауза
16:20–17:20	Блок 4. Безпечне професійне середовище та захист від сексуальної експлуатації і наруги (ЗСЕН/PSEA) Мінілекція: поняття “сексуальна експлуатація” і “сексуальна наруга” (з використанням відеоматеріалів); влада, довіра, вразливе становище та нерівність сил; відмінність між PSEA, сексуальними домаганнями та іншими видами ГЗН. Базові принципи безпечної першої реакції. Практична вправа щодо аналізу ситуацій.
17:20–18:00	Підсумкова рефлексія Дня 1 Узагальнення ключових висновків дня.

День 2. Практичні інструменти: від інформаційної сесії до дії

Час	Тема / зміст
09:00–09:20	Відкриття Дня 2. Від навчання до практичного результату Відновлення логіки Дня 1. Вправа на активацію
09:20–10:30	Блок 5. Інструменти щодо впровадження гендерної рівності та подолання бар'єрів. Перелік інструментів Практична вправа
10:30–10:50	Кава-пауза
10:50–12:15	Блок 6. Детальний огляд очікуваних результатів ToT. Інформаційна сесія та адвокаційна інтервенція як інструменти впровадження змін та подолання бар'єрів. Знайомство з Toolkit.
12:15–13:00	Блок 7. Конструктор адвокаційної інтервенції: від проблеми до цільової зміни Проблема, докази її існування, очікувана зміна, суб'єкт впливу, стейкхолдери, послідовність дій, ресурси, ризики, інструменти адвокації, очікуваний результат і способи його підтвердження. Огляд прикладів інтервенцій, визначених концепцією проєкту.

Час	Тема / зміст
13:00–14:00	Обід
14:00–16:00	Продовження Блоку 7. Лабораторія інформаційних сесій та адвокаційних інтервенцій Заповнення навчального шаблону інтервенції. Перевірка реалістичності, відповідності меті програми та зв'язку з потребами цільової аудиторії.
16:00 - 16:20	Кава-пауза
16:20–17:40	Блок 8. Методичний ярмарок: пілотування фрагментів інформаційних сесій, пітчинг концептів інтервенцій
17:40–18:00	Завершення дня. Рефлексія.

День 3. Психосоціальне відновлення і стійкість

Час	Тема / зміст
09:00–09:20	Налаштування на день. Огляд програми попередніх днів
09:20–10:30	Блок 9. Тривалий стрес: мозок, тіло і поведінка Реакції мозку та автономної нервової системи на тривалий стрес. Ранні сигнали у тілі, думках, емоціях і поведінці. Чинники професійного вигорання. Саморегуляція та корегуляція у професійній взаємодії: як спокійна, передбачувана і поважна присутність може підтримувати відчуття безпеки. Практична вправа.
10:30–10:50	Кава-пауза
10:50–12:00	Блок 10. Професійні межі та турбота про себе Ознаки надмірного залучення, гіпервідповідальності та розмитих меж. Коло контролю, впливу та прийняття. Як відмовляти, переносити, делегувати й перенаправляти без провини. Практична вправа.
12:00–13:00	Блок 11. Лабораторія стабілізації та відновлення Короткі практики за мотивами посібника ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу»: заземлення і повернення уваги; від'єднання від складних думок; створення простору для емоцій; доброзичливе ставлення до себе. Мікроцикли відновлення під час робочого дня та після емоційно складного контакту.

Час	Тема / зміст
13:00–14:00	Обід
14:00–15:00	Блок 12. Перша психологічна допомога: принципи та базовий алгоритм Перша психологічна допомога як гуманна, підтримувальна і практична допомога людині після кризової події. Що не є першою психологічною допомогою: діагностика, психотерапія, примус до розповіді або психологічний дебрифінг. Безпека, гідність, культура, вибір людини та межі компетентності.
15:00–15:20	Кава-пауза
15:20–16:30	Блок 13. Практикум із першої психологічної допомоги Відпрацювання безпечної першої реакції на основі практичних ситуацій. Виявлення нагальних потреб, уважне слухання без тиску, практична підтримка та перенаправлення.
16:30–17:00	Блок 14. Підтримка колег і турботливе професійне середовище Як помічати зміни, запитувати про потребу, слухати й підтримувати. Коли самопомогти та першої психологічної допомоги недостатньо: перенаправлення до професійної або невідкладної допомоги. Огляд практичної пам'ятки: алгоритм ППД, межі ролі, безпечні формулювання, ознаки потреби у перенаправленні та контакти сервісів.
17:00–18:00	Завершення ToT Вихідне анкетування. Підсумкова рефлексія та форма зворотного зв'язку. Наступні кроки й формат менторської підтримки. Вручення сертифікатів.