



Комунальна установа
**«Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Первомайської міської ради Миколаївської області»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
директор КУ «ЦПРПП»
_____ Марина ХРИПУН
_____ 2025

Програма
сертифікованого заходу
**практикум «Менеджмент ментального здоров'я. Техніки подолання негативних
емоційних станів»**

Категорія педагогічних працівників: педагогічні працівники ПГ № 4.

Розробник: Наталія Олійникова, консультант КУ «ЦПРПП».

Найменування: «Менеджмент ментального здоров'я. Техніки подолання негативних емоційних станів».

Мета: формування здатності підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності, використовувати техніки саморегуляції.

Напрямок: формування емоційно-етичної компетентності.

Компоненти: психологічний, андрогогічний, здоров'язберезувальний.

Зміст: поняття «психічне здоров'я», «психологічна безпека», психоедукація, техніки дихання, ЕМДР, креатотехнології.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

загальні: здатність до саморегуляції та стійкість.

фахові: емоційно-етична, психологічна, здоров'язберезувальна.

Опис досягнутих результатів: знає ознаки впливу стресогенів; аналізує поточний емоційний стан; вміє застосовувати техніки саморегуляції.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна – очна.

Місце проведення: Первомайська гімназія № 4 Первомайської міської ради Миколаївської області.

Дата проведення: 25.09.2025.

Обсяг (тривалість): 2 години.

Після завершення виконання програми сертифікованого заходу учасники отримають сертифікат, що сформовано ЄАС ([Єдина атестаційна система](https://cpr.eas.ua)). Отримати документи можна на сайті <https://cpr.eas.ua> в індивідуальному кабінеті.