

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН
підвищення кваліфікації працівників підприємств, установ,
організацій
за програмою «Керування ментальним здоров'ям на роботі»

№ з/п	Найменування теми	Розподіл годин	
		Лекції	Практичні заняття
Змістовий модуль 1. Огляд питань ментального здоров'я на роботі Григоренко Д.М.			
1.1.	Розкриття поняття ментального здоров'я на роботі	1	0
1.2.	Визначення ролі психологічної безпеки та культури безпеки у житті працівників та досягненні результатів організації	1	2
1.3.	Загальний огляд системи управління ментальним здоров'ям на роботі	2	2
Разом		4	4
Змістовий модуль 2. Система керування ментальним здоров'ям на роботі згідно ISO 45003 Пищикова О.В.			
2.1.	Використання стандарту ISO 5003 для керування ментальним здоров'ям на роботі	2	2
2.2.	Структура та вимоги стандарту ISO45003	4	0
Разом		6	2
Змістовий модуль 3. Система керування ментальним здоров'ям (СКМЗ). Алгоритм впровадження СКМЗ Сокурєнко С.А.			
3.1.	СКМЗ - структура, принципи роботи	2	0
3.2.	Алгоритм впровадження СКМЗ	2	1
3.3.	Система моніторингу та оцінювання СКМЗ	2	1
Разом		6	2
Змістовий модуль 4. Теоретичні основи стресу Пищикова О.В.			
4.1.	Теоретичні основи стресу, самосвідомість, розвиток стійкості до стресу	2	0
4.2.	Стрес, самосвідомість та розвиток резильєнтності (стійкості) до стресу	2	0
4.3.	Превентивний підхід до керування власним ментальним здоров'ям	2	2
Разом		6	2
Змістовий модуль 5. Емоційний інтелект Григоренко Д.М.			
5.1.	Як виникають емоції, когнітивно-поведінкова модель реагування	2	0
5.2.	Рациональне та ірраціональне мислення	2	0

№ з/п	Найменування теми	Розподіл годин	
		Лекції	Практичні заняття
5.3.	Розвиток емоційного інтелекту, техніки створення корисних поведінкових звичок	2	2
Разом		6	2
Змістовий модуль 6. Превентивний підхід до керування ментальним здоров'ям на роботі Пищикова О.В.			
6.1.	Ідентифікація потенційних ризиків для ментального здоров'я.	2	0
6.2.	Розробка стратегій для запобігання ризикам	2	0
6.3.	Використання карти оцінки психосоціальних ризиків.	2	2
Разом		6	2
Змістовий модуль 7. Організація системи надання першої психологічної допомоги Сокурєнко С.А.			
7.1.	Організація системи надання першої психологічної допомоги в рамках СКМЗ	3	1
7.2.	Основи надання психологічної самопомоги та допомоги постраждалим в надзвичайних/критичних ситуаціях	3	1
Разом		6	2
Змістовий модуль 8. Ефективна комунікація в ролі осіб, що відповідають за провадження СКМЗ, надають першу психологічну допомогу та тренерів з питань психічного здоров'я Григорєнко Д.М.			
8.1.	Неконфліктне спілкування	2	0
8.2.	Спілкування з токсичними людьми, протидія булінгу, мобінгу тощо	2	2
8.3.	Керування конфліктами на роботі	2	2
Разом		6	4
Змістовий модуль 9. Розгляд прикладів впровадження СКМЗ Григорєнко Д.М., Сокурєнко С.А.			
9.1.	Найкращі практики впровадження СКМЗ західних організацій (Григорєнко Д.М.)	2	0
9.2.	Найкращі практики впровадження СКМЗ в українських організаціях (Сокурєнко С.А.)	2	2
Разом		4	2
ВСЬОГО		50	22
ВСЬОГО теоретичне навчання		72 години	