НАЦІОНАЛЬНИЙ
ІНСТИТУТ РАКУ

БЕЗПЕРЕРВНИЙ
ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

Профілактика професійного вигорання

Тренінг для медичних працівників. Проводить Служба ментального здоров’я Mission Kharkiv.

ДАТИ	ЧАС	ТРИВАЛІСТЬ
15 та 16 вересня 2026	14:00 – 17:00	3 години, дві перерви
ФОРМАТ	**ГРУПИ**	**ТРЕНЕРКИ**
Офлайн, очна участь	2 групи, до 20 осіб у кожній	Наталія Данилова, Лілія Ткачук

ЧАС	ТЕМА
14:00–14:10	**Вітальне слово.** Мета та план зустрічі. Знайомство. Правила роботи під час тренінгу.
14:10–14:20	**Пре-тест.** Вхідне оцінювання рівня знань учасників за тематикою тренінгу.
14:20–14:50	**Професійне вигорання: причини та наслідки.** Поняття та основні прояви професійного вигорання. Чинники ризику в умовах високої відповідальності, інтенсивного робочого навантаження, постійної взаємодії з людьми та емоційно складних ситуацій. Вплив тривалого професійного навантаження на психоемоційний стан і професійну діяльність.
14:50–15:00	*Перерва*
15:00–15:50	**Самодіагностика й усвідомлення власного стану.** Розпізнавання власних сигналів перевантаження та виснаження. Як помічати свій стан, коли увага протягом робочого дня переважно спрямована на потреби інших. Усвідомлення власних емоцій, потреб і меж. Практичні вправи для самоспостереження та оцінки власного стану.
15:50–16:00	*Перерва*
16:00–16:40	**Самодопомога, відновлення ресурсів і пошук внутрішніх опор.** Практичні способи самодопомоги та короткого відновлення в умовах інтенсивного робочого дня. Визначення власних ресурсів і джерел підтримки. Усвідомлення цінностей, сенсів і джерел мотивації. Пошук балансу між турботою про інших і турботою про власний стан.
16:40–16:50	**Пост-тест.** Підсумкове оцінювання засвоєних знань за результатами проходження тренінгу.
16:50–17:00	**Рефлексія.** Підбиття підсумків тренінгу.

Про тренінг. Захід спрямований на підтримку психічного здоров’я, профілактику професійного вигорання та зміцнення внутрішніх ресурсів учасників. Тренінг поєднує короткі теоретичні блоки, практичні вправи, групові обговорення та інтерактивну взаємодію. Для оцінювання засвоєння матеріалу передбачено пре- та пост-тестування.