



ПРОГРАМА

інструкторського тренінгу для ветеранів /-ок Харківської області
«РІВНИЙ-РІВНОМУ»

28 квітня – 02 травня 2025

Місце проведення: Черкаська область, готель Рівервуд
<https://www.rivervud.com.ua/>

Посилання на реєстрацію і додаткову інформацію:
<https://www.rivervud.com.ua/>

Учасники/-ці:

- Ветерани/-ки Харківської області, чия соціальна діяльність активно пов'язана зі взаємодією з ветеранами
- Ветерани/-ки, які планують в майбутньому проводити тренінги за принципом «Рівний-рівному»

Кількість учасників/-ць до 30 осіб. Мінімальна кількість учасників/-ць, з якою група може відбутися 15 осіб.

ФОРМАТ:

- виїзний тренінг, який включатиме інтерактивні лекції, відпрацювання інструкторських навичок учасників/-ць, практичні вправи, групові обговорення, майстер-класи

МЕТА:

- розширення можливостей отримання психологічної підтримки ветеранів Харківської області.

ПРОГРАМА

28 квітня 2025 року – трансфер з м. Харків до місця проведення тренінгу
(час виїзду буде повідомлено заздалегідь).

ДЕНЬ 1. 28 квітня 2025 року	
ЧАС	АКТИВНІСТЬ
9:00-10:00	Сніданок
10:00-11:30	Знайомство, збір очікувань від тренінгу.

ДЕНЬ 1. 28 квітня 2025 року	
ЧАС	АКТИВНІСТЬ
	Актуалізація важливості та подолання упередженого ставлення до психологічної підготовки військовослужбовців/-виць. Як подолати упереджене ставлення до психології? Соціальні стереотипи про психологію та психологів (як засіб покарання, візити до психолога як ознака ненормальності, загроза репутації)
11:30-12:00	Кава-пауза
12:00-13:30	Лекція: Бойовий стрес, операційний стрес, Кольоровий Код Купера Поняття «стрес», зміни в інтелектуальній та емоційній сферах під час стресу. Сильна стресова ситуація. Види стресу. Екстремальний стрес. Фізіологічні показники бойового стресу. Чотири групи симптомів стресу: фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, поведінкові. Типові психологічні реакції в умовах бойового стресу. Ознаки стресу, поряб, етапи переживання стресу. Негативні психічні реакції на стрес (ступор, паніка, агресія, «студика»). Стани психічної діяльності. Кольоровий Код Купера.
13:30-14:30	Обід
14:30-16:00	Відпрацювання інструкторських навичок учасників/-ць за темою «Бойовий стрес, операційний стрес, Кольоровий Код Купера»
16:00-16:30	Кава-пауза
16:30-18:00	Практичні вправи
	Прийоми стабілізації емоційного стану військовослужбовців/-виць в екстремальних умовах. З'єднання тіла і розуму. Тілесні прояви стресу. Ресурси організму в боротьбі зі стресом. Основні принципи роботи з тілом. Ресурсний потенціал навичок заземлення, центрування та «контейнізації». Методи боротьби з агресією, гнівом. Практичні вправи з усвідомлення та правильного прояву негативних емоцій, усвідомлення та відчуття особистісних кордонів.
18:00-19:00	Вечера

ДЕНЬ 2. 29 квітня 2025 року	
ЧАС	АКТИВНІСТЬ
9:00-10:00	Сніданок
10:00-11:30	Лекція: Перша психологічна допомога Виявлення дисфункціональних станів під час бойового стресу. Надання психологічної допомоги при ступорі, паніці, агресії, істерії, нервовому тремті, руховому збудженні, плачі, виснаженні, почуттях провини та/або сорому, апатії. Алгоритми (протоколи) надання першої психологічної допомоги (ізраїльський протокол Яхалом, американський протокол – ICOPER).