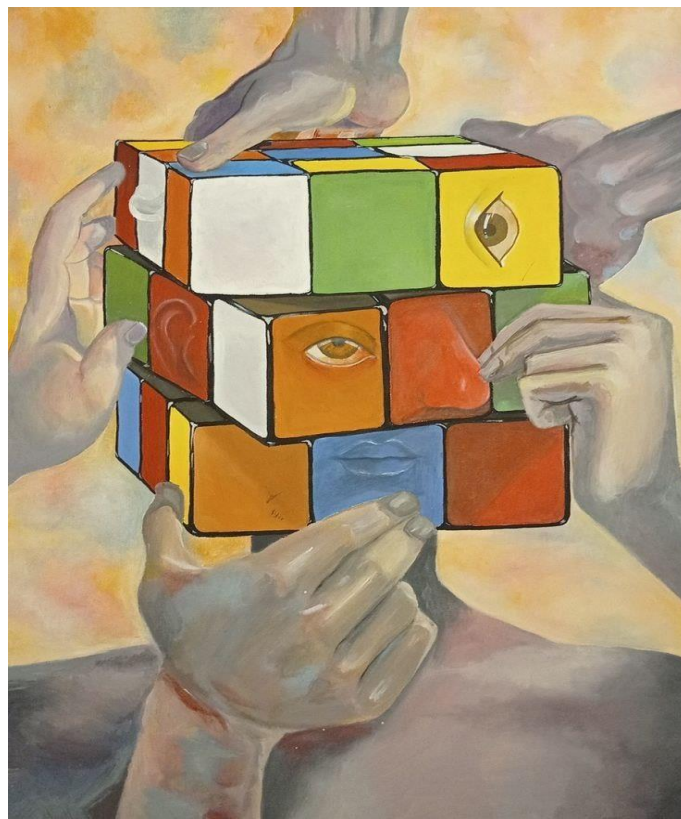


Львівський державний університет внутрішніх справ
Інститут управління, психології та безпеки

Науково-практичний семінар

Психічне здоров'я особистості в кризовому суспільстві

19 квітня 2024 року



*Психічне здоров'я – це не пункт
призначення, а процес. Річ у тім,
як ти їдеш, а не куди їдеш.*

Львів

ПРОГРАМА

науково-практичного семінару

«Психічне здоров'я особистості

в кризовому суспільстві»

Вітальне слово

Ольга БАЛИНСЬКА, проректор Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор

Вступне слово

В'ячеслав БЛІХАР, директор Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор філософських наук, професор

Модератор

Зоряна КІСІЛЬ, заступник директора Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор

Напрями роботи:

- використання авторської методики «текст-малюнок-текст» для інтеграції досвіду;
- психологічний огляд основних проблем особистості, пов'язаних з війною, на сучасному етапі;
- техніки позитивної психотерапії для самопомогі у складні часи;
- використання техніки «синквейн» і метафоричних асоціативних карт для саморегуляції психічних станів;
- опори резильєнтності особистості;
- використання методу біосугестивної терапії.

Семінар відбудеться у змішаному (стаціонарно-дистанційному) форматі з використанням платформи Zoom.

09.30 – 10.00	реєстрація
10.00 – 10.30	вітальне слово, представлення тренерів
10.30 – 12.30	робота з тренерами (<i>майстер-класи</i>)
12.30	підбиття підсумків

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/86793245380?pwd=NjhUdE1hZFhBdzJVR1UvbVh2Mi85QT09>

Ідентифікатор: 867 9324 5380

Код доступу: 2\$fq8WC^

Початок роботи о 10.00 год. (реєстрація з 09.30).



Майстер-клас 1.

Використання авторської методики «текст-малюнок-текст» для інтеграції досвіду



Мета та зміст майстер-класу: за допомогою використання арттерапевтичної техніки розвинути здатність до особистісної рефлексії та сформуванню основні прийоми стабілізації психоемоційних станів.

Ведуча: Лариса ПОДКОРИТОВА, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, керівниця відокремленого підрозділу ГО «Арт-терапевтична асоціація» у Хмельницькій області.

- Як ти?
- Ось так..

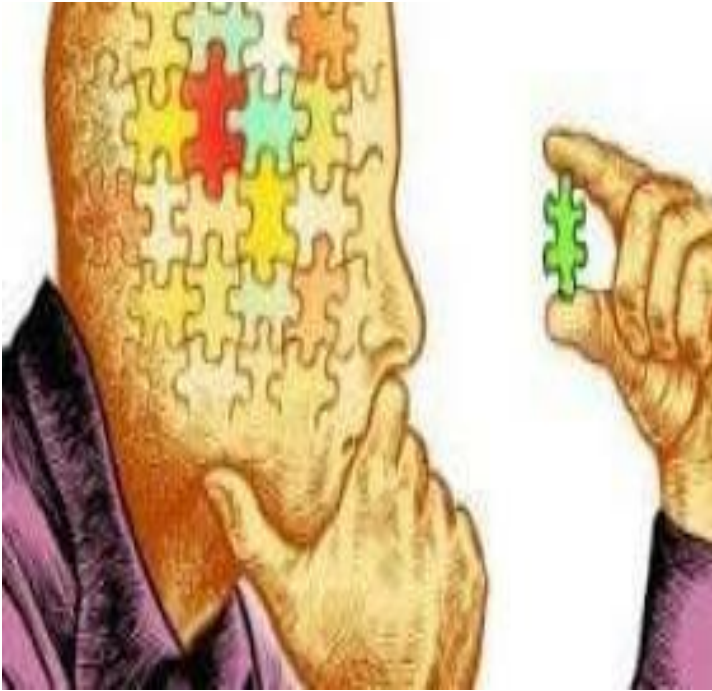


Майстер-клас 2.

Психологічний огляд основних проблем особистості, пов'язаних із війною, на сучасному етапі

Мета та зміст майстер-класу: ознайомити з основними особливостями психологічних труднощів, психологічних травм та психологічних розладів учасників бойових дій на сучасному етапі російсько-української війни. Надати інформацію про особливості психодіагностики, методів психологічної допомоги військовим. Пояснити важливість психоедукації в роботі зі сім'ями військових.

Ведуча: Оксана ХРИСТУК, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного інституту внутрішніх справ



Майстер-клас 3.

Техніки позитивної психотерапії для самодопомоги у складні часи

Мета та зміст майстер класу: *завдяки використанню основних технік позитивної психотерапії (позитивної реінтерпретації, транскультурного підходу та метафори) оволодіти базовими навичками психологічної самодопомоги.*

Ведучий: Павло БАЧИНСЬКИЙ, керівник Львівського представництва Українського інституту позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту, тренер м'яких навичок (softskills), фасилітатор, консультант у методі Позитивної психотерапії Н.Пезешкіана, приватний практик, організатор T&D-подій.



Майстер-клас 4.

Використання техніки «синквейн» і метафоричних асоціативних карт для саморегуляції психічних станів

Мета та зміст майстер-класу: за допомогою складання вірша з 5 рядків (синквейну) розвивати навички аналізу та оцінки зовнішніх та внутрішніх процесів, узагальнювати інформацію та генерувати унікальні ідеї і несподівані рішення.

Осмислення психічного стану та його впливу на особисту життєздатність та усвідомлення можливості управління ним.

Ведуча: Наталія МІЛОРАДОВА, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ.



Майстер-клас 5.

Опори резильєнтності особистості

Мета та зміст майстер-класу: *Що допоможе зберегти наше ментальне здоров'я? Застосовуючи феноменологічну складову методу системних розстановок дослідимо нашу резильєнтність та визначимо шість опор, на яких вона тримається. Віднайшовши їх, можемо їх підсилити та побачити, що ми взагалі виключаємо зі своєї уваги та не беремо до уваги, і таким чином губимо власні цінні ресурси не тільки для стресостійкості, а й для зростання.*

Ведуча: Зоряна КОВАЛЬЧУК, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ



Майстер-клас 6.

Використання методу біосугестивної психотерапії

Мета та зміст майстер класу: ознайомити зі сутністю та механізмами дії методу біосугестивної терапії для корекції і лікування психосоматичних розладів. Завдяки використанню основних технік біосугестивної терапії оволодіти базовими навичками проведення біосугестивного сеансу.

Ведучий: Вікторія БИКОВА, психолог Трускавецького шпиталю для легкопоранених (в/ч А7234), консультант-терапевт з кризової психології, фасилітатор, консультант з військової психології, фахівець у галузі біосугестивної терапії.

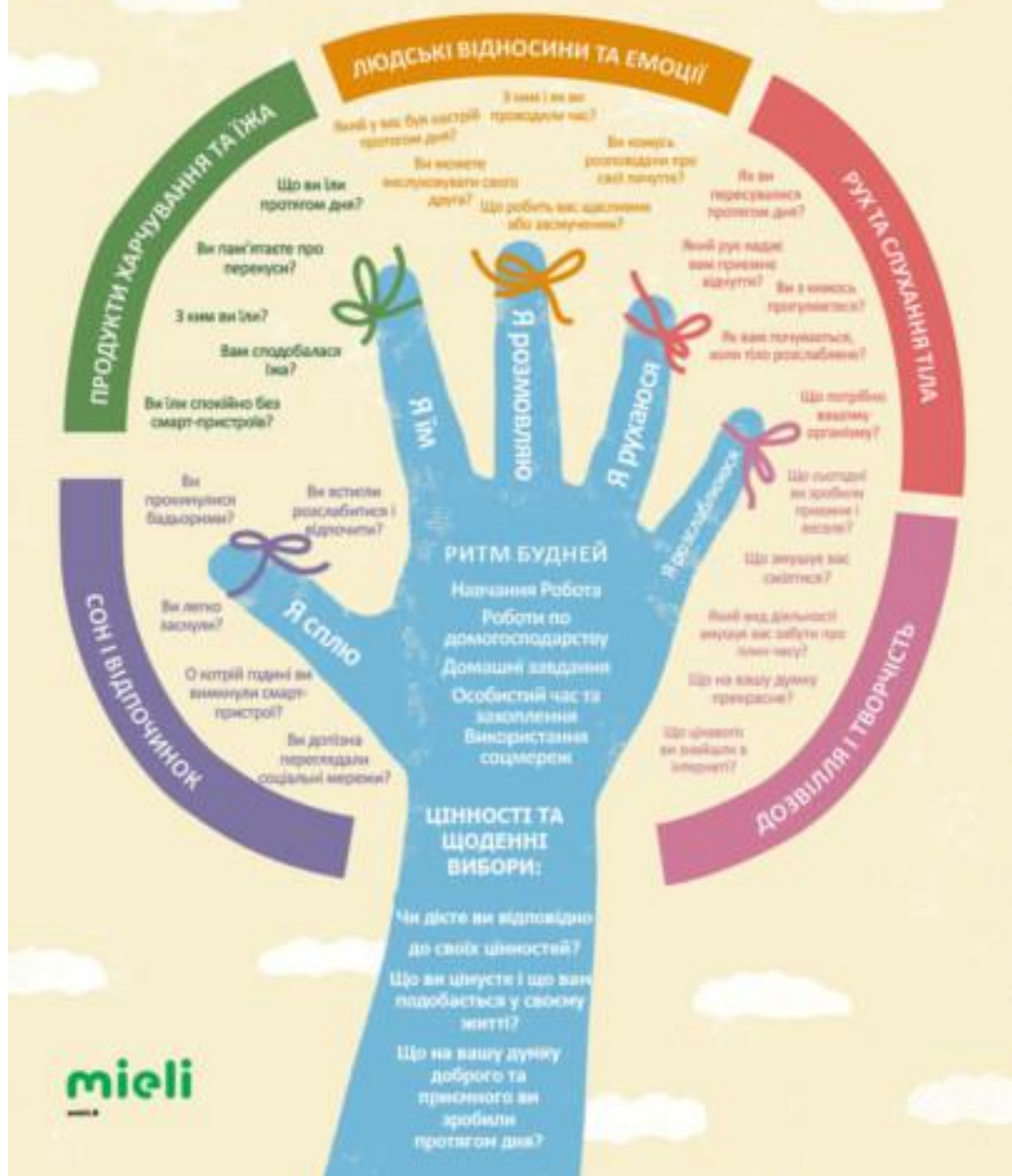


Що варто знати про збереження психічного здоров'я?



РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як щоденні вибори впливають на ваше психічне здоров'я?





**Життя – це не проблема, яку треба вирішити,
а це реальність, яку треба прожити.**

С. К'єркегор

*За додатковою інформацією звертайтеся в
Інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ*



**Україна, 79007,
м. Львів, вул. Городоцька, 26.
www.lvduvs.edu.ua**