**ФОРУМ**

**ПсихологІЧНЕ** [Здоров'я](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F_%28%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%29) **освітян**

**14 вересня 2023 року, 18:00-21:00, м. Київ, ZOOM**

# загальна інформація та акТУальність форуму

Питання забезпечення та збереження психологічного здоров’я освітян в умовах повномасштабної війни набувають все більшої актуальності. Перед українським суспільством постало багато нових викликів та завдань, які є прямим наслідком воєнної агресії росії проти України та спровоковані низкою інших несприятливих факторів зовнішнього середовища. Для Перемоги та післявоєнної відбудови нашої країни потрібно чимало фінансових, інвестиційних, енергетичних, технологічних ресурсів. Але, в першу чергу, потрібні психологічно здорові та емоційно стійкі люди, оскільки для реалізації в повній мірі свого інтелектуального, творчо-креативного та емоційного потенціалу кожна особистість повинна бути психологічно та фізично здоровою.

Система психологічної допомоги у сфері освіти охоплює всіх учасників освітнього процесу: педагогів, науково-педагогічних працівників, психологів, керівників освітніх установ, учнів, студентів, інших здобувачів освітніх послуг та їх батьків. Від стану психологічного здоров’я науково-педагогічних та педагогічних працівників залежить ефективність та якість освітнього процесу, що актуалізує потребу у вдосконаленні навичок стресостійкості самих працівників освіти.

Невизначеність життя та невідомість майбутнього, щохвилинна тривожність за власне життя та життя своїх близьких, постійні переживання, вигорання, апатія – фактори, що супроводжують сучасний стан українського суспільства, та впливають на психологічне здоров’я кожного з нас.

Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), у кожної п’ятої особи (22%), що за останні 10 років пережила війну або інші збройні конфлікти, розвивається депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), панічний або депресивний розлад, порушення циклу сну–неспання, психози (WHO, 2022). Так, за прогнозами ВООЗ, у майбутньому близько 15 млн українців будуть потребувати психологічної підтримки, а близько 3‑4 млн із них –медикаментозного лікування (МОЗ України, 2022; WHO 2022).

Дослідження, проведене за участю фахівців Інституту психології ім. Г. С. Костюка показало, що за цей надважкий час психоемоційні ресурси українців суттєво вичерпалися, 83,4% респондентів висловилися за проведення тренінгів і занять для зміцнення психологічної стійкості, а майже 60% – готові відвідувати такі тренінги та Форуми.

Уже зараз на рівні держави створюються програми ментального здоров’я. Крім того, питання психологічного здоров’я актуалізується на різних Форумах, нарадах, багато розроблено на рівні Координаційного центру з психічного здоров’я Кабінету Міністрів України.

Протягом останніх років розглядається та впроваджується велика кількість інструментів та методів підвищення рівня психолого-фізіологічної стійкості учасників освітнього процесу, існує багато методів психотерапії, кожен з яких доводить свою ефективність.

На форумі будемо говорити про різні практики відновлення психологічного здоров’я, такі як гештальт-терапія, арт-терапія, Хібукі-терапія, музикотерапія, фізична культура, про особливості зниження стресу на основі практик майндфулнесу (усвідомленості). Під час зустрічі окреслимо важливі ресурси для освітян, які дозволяють підтримувати баланс життєстійкості, підсилюють здатність вести за собою людей та впливати на позитивні зміни навколо себе.

На учасників Форуму чекають практики, які направлені на поліпшення психологічного та фізичного здоров’я та допомагають бути сконцентрованим та продуктивними на роботі.

Форумрозрахований на представників освітнього середовища, зокрема, педагогічних, наукових та науково-педагогічних працівників (для керівників закладів освіти, науково-методичних установ, науковців, студентів, вчителів), а також буде цікавий всім, хто має бажання підвищити рівень психолого-фізіологічної стійкості, постійно навчатися та вдосконалюватися.

Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом **6** годин (**0,2 кредити ЄКТС**), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).

# мета форуму

***Метою проведення Форуму*** є вдосконалення навичок психолого-фізіологічної стійкості учасників освітнього процесу, розгляд інструментів, направлених на відновлення психологічного здоров’я: гештальт-терапія, арт-терапія, Хібукі-терапія, музикотерапія, фізична культура, зниження стресу на основі практик майндфулнесу (усвідомленості), формування навичок стабілізації емоційного стану, психологічного та фізичного здоров’я та підвищення рівня життєстійкості українців.

# місце і час проведення

Місце проведення - платформа для відеозустрічей Zoom. Після Форуму надається сертифікат підвищення кваліфікації, доступ до відеозапису та презентацій спікерів.

Час проведення: **14 вересня 2023 р., 18:00-21:00.**

# основні питання форуму:

* психолого-фізіологічна компетентність освітян в умовах сьогодення;
* психологічне здоров’я освітян в умовах війни та розвиток психологічної стійкості вчительства;
* виховання психологічної стійкості та психічного здоров’я;
* психологічне здоров’я та як знаходити можливості й рішення у складні часи та віднайти сили для творчості;
* психічна стійкість та антикрихкість;
* арт-терапевтичні практики на варті відновлення психологічного здоров’я;
* сучасна арт-терапія, техніка «Каракулі і метаморфози», маскотерапія, піскова терапія, Хібукі-терапія;
* особливості використання різних видів музикотерапії в освітній практиці та життєвих ситуаціях;
* сутність та специфіка природних музично-психологічних можливостей і властивостей особистості, що сприяють збереженню психологічного здоров’я;
* основні інструменти та практика музикотерапії, спрямована на збереження психологічного здоров’я;
* зниження стресу на основі практик майндфулнесу (усвідомленості);
* формування навичок зниження стресу та керування своєю увагою на основі практик майндфулнесу, коротка терапевтична майндфулнес практика;
* психологічне здоров’я та ресурси успішного лідера, сутність дефініцій «лідерство», «лідер-керівник», «лідер-педагог», «лідер-учень»;
* ментальне здоров’я освітян та підтримка психологічного здоров’я лідерів під час війни;
* психологічне, фізичне здоров’я та благополуччя освітян через заняття фізичною культурою і спортом;
* оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту з метою формування потреб рухової активності.

## **Наші спікери:**

**Олександр Полянчук** – сертифікований тренер практик усвідомленості за програмами Майндфуленс University of Oxford Mindfulness Center, Великобританія, Mindful Academy Solterreno, Іспанія, керівник проєкту Alex Polin Mindfulness, Керівник компанії Alex Polin Executive Search.

**Андрій Ребрина** - директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», провідний тренер штатної команди національних збірних команд України з неолімпійських видів спорту, Міністерство молоді та спорту України,  науковець, громадський діяч, засновник ВГО «Київський спортивний клуб хортингу Воїн», ВГО «Асоціація сімейно-спортивного хортингу».

**Марина Бриль -** директорка Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти (ДНМЦЗКМО),кандидат психологічних наук, заслужений працівник культури України, сертифікований Хібукі-терапевт.

**Катерина Сисоєва** - практичний психолог, сертифікований тренер, арт- терапевт, розробник метафоричних карток, ведуча психологічних ігор, тренер-спікер тренінгового центру «Академія талановитих керівників»,  консультативна практика дорослих з питань вікових особливостей, родинних відносин, призначення, профілактична робота з дітьми.

**Марія Іванчук** - доктор психологічних наук, професор, завідувача  центру моніторингу та забезпечення якості підготовки фахівців у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича, професор кафедри педагогіки та методики початкової освіти, заслужений працівник освіти України.

**Наталія Жакіна**, тренер практик Майндфулнес, Mindful Academy Solterreno, Іспанія, психолог партнер в компанії Alex Polin Executive Search**.**

**Світлана Ковальова** - кандидат педагогічних наук, тренер по програмам музикотерапії, доцент КНЗ «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», тренер з підготовки вчителів щодо впровадження Концепції НУШ; сертифікований тренер швейцарсько-українського проєкту, розробник авторських програм «Музикотерапія у попередженні стресу та відновленні емоційно-психологічного здоров'я особистості», «Арт-терапевтичні техніки в інклюзивному середовищі».

## **модератори форуму:**

**Олена Чайковська** - декан факультету дистанційного навчання КНУКіМ, кандидат педагогічних наук, доцент, Голова правління ГС «СТЕМ-коаліція України», віцепрезидент ВГО «УАФІТ».

**Олена Тимошенко** - професор КНУКІМ, доктор економічних наук, організатор освітньої платформи «4PEOPLE».

## Організатори та партнери форуму:

Проведення Форуму є ***спільною ініціативою*** освітньої платформи«4PEOPLE», компанії Alex Polin Mindfulness, ВГО «УАФІТ».

# умови участі

*Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом* ***6*** *годин (****0,2 кредити ЄКТС****), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).*

*Реєстрація обов’язкова за посиланням:* <https://forms.gle/TaAo9YNFwSR58Xap8>

*Подія на Фейсбуці:* <https://fb.me/e/1733Ii9xG>

**Організаційний внесок за участь у Форумі + Сертифікат підвищення кваліфікації – 200 грн.**

**Ціна та реквізити для оплати:**

*Враховуючи велику кількість зареєстрованих учасників - для підтвердження замовлення сертифікату необхідно здійснити оплату 200 грн. на карту Приват банку* ***№ 4149629352924807*** *Тимошенко Олена. При здійсненні оплати обов’язково вкажіть ПІБ (прізвище та ім’я учасника).*

***Координатор*** *Форуму: Тимошенко Олена - д.е.н., професор КНУКІМ, засновник освітньої платформи «4PEOPLE», 0672648317.*