9-МІСЯЧНА СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

ФАКУЛЬТЕТ НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я
Кафедра клінічної психології

ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Програма розроблена в партнерстві з Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії

Mental health at work UCU

СТАРТ ПРОГРАМИ 22 ЖОВТНЯ

Будь зміною, яку хочеш бачити в своїй команді!

ДЛЯ КОГО ЦЯ ПРОГРАМА?



Для:

HR, менеджерів, керівників з відкритим розумом і серцем, яким не байдужа культура, яку компанія створює і несе,

фахівців, які цікавляться темою психічного здоров'я і розуміють, який вплив це має на працю, продуктивність і добробут компанії,

команд, які трансформують компанії

знання англійської необхідне щоб опрацювати міжнародні кейси і рекомендації

ЧОМУ?

Ми працюємо 30% нашого часу. Психічне здоров'я має вплив на нашу працю та стосунки. Якість стосунків та атмосфери на робочому місці впливає на наше психічне здоров'я та якість життя вцілому.

Програма покликана на те, щоб надати можливість небайдужим менеджерам організацій отримати знання та навички щодо питань психічного здоров'я на робочому місці, що можуть позитивно повливати на продуктивність команди вцілому та допомогти підтримати психологічну життєстійкість та реагувати на виклики і труднощі.

Дана програма створена у відповідності до сучасних тенденцій і ставить собі за ціль сприяти втіленню ефективних науково-обґрунтованих підходів у даній сфері в Україні.
Включає індивідуальні інструменти турботи про себе, взаємодії один на один, та організаційні системні стратегії та втручання.
**Це третій набір програми, перевагою буде вже утворена спільнота колег, з якими можна спілкуватись на професійні теми.*

ЯК ПОБУДОВАНА ПРОГРАМА?

- Тривалість - 9 місяців

По закінченню програми учасники отримують сертифікат УКУ.

- Вартість - 21000 грн

- Дата початку - 22 жовтня 2021 року

Дедлайн прийому заявок - 15 жовтня 2021 року

- Формат - наживо-онлайн*

**з перевагою проходження навчання наживо та можливим переходом в онлайн-навчання за умов карантинних обмежень (згідно політики УКУ), деякі модулі та супервізії - онлайн.*

ЯК БУДЕ ПРОХОДИТИ КУРС?

Модулі

2-денний модуль 1 раз на місяць (пт-сб) всього 8 модулів+ сертифікаційний підсумковий модуль

94 год

Міжмодульна командна робота

Супервізія проекту (1 раз на місяць)

8 год

Впровадження пілотного проекту ПЗО на місці праці

min1 командний обід - 1 командна зустріч в місяць

Індивідуальне навчання

Індивідуальне опрацювання матеріалів курсу

240 год



ПЕРЕВАГИ

- Практичне виконання проекту під час навчання
- Сертифікат УКУ
- Спільнота
- Середовище, в якому можна зростати як фахівець і яке сприяє особистому росту і турботі про себе.

ХТО ОРГАНІЗОВУЄ ТА ВИКЛАДАЄ?

Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету та Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.

До викладання залучені психологи, психотерапевти, HR-ри та акредитовані викладачі методу КПТ, КПТ терапевти.

ЩОБ ВЗЯТИ УЧАСТЬ:



Зареєструйтесь за формою

Посилання є в тексті допису



Пройдіть співбесіду

дати співбесід узгодимо ближче до початку курсу



Оплатіть

Після оплати Ви отримаєте лист з посиланням на класрум

Компетенції

Визначати робочі фактори, що викликають стрес, пов'язаний з роботою, розуміти способи впоратись зі стресом короткостроково та планувати турботу про себе та команду.

Способи виявлення,оцінки стресу, вигорання, розладів.
Налаштування підтримки рівний рівному, від менеджера.
Доброзичливе скерування людей з розладами до фахівців.

Розпізнавати та розуміти різні стани психічного здоров'я та ознаки розладів і їх вплив на проблеми на робочому місці.

Будувати стратегію та планувати програму турботи про здоров'я працівника. Аналізувати кейси компаній.



Компетенції

Розуміти основи організаційного дизайну для впровадження ефективних політик. Розробляти точкові заходи, програми, процедури та політики щодо специфічних ризиків.

Здійснювати профілактику індивідуального та командного вигорання та спрямування конфліктів у продуктивне русло

Вміти аналізувати культуру компанії та адаптувати заходи щодо психічного здоров'я під дану культуру. Володіти навичкою організаційної рефлесії.

Знати основи КПТ для менеджера та допомоги самому собі. Залучати до гри - розуміти користь гейміфкації при впровадженні системних програм.

Компетенції

Розуміти основи нейробіології і її впливу на характкер та особистість.

Досвідчити майндфулнес як мистецтво робити усвідомлений вибір з різних позицій на робочому місці. Розуміти вплив майндфулнес-програм на працю і стосунки.

Побудова системи комунікації в компанії, що створює культуру психічного здоров'я(асертивність, гідність, довіра). Практикувати асертивне спілкування.

Розуміти що є резилієнсом для себе, один на один з працівником, та як можна розбудувати програму резилієнсу в компанії.

Компетенції

Розпізнавати як лідер та його чесноти впливають на добробут команди.

Огляд можливостей налаштування організаційної підтримки - колаборативна модель.

Організовувати системні програми турботи про психологічний розвиток та здоров'я працівників у організаціях.

Розуміти роль цінностей людини та компанії та чому краще, щоб вони співпадали.

Компетенції

Розуміти як побудоване інклюзивне робоче середовище та модель колаборативної допомоги.

Знати про базові психологічні потреби та основи роботи на внутрішній сцені. Розуміти важливість стосунку як передумови будь яких інтервенцій.

Знати механізми впровадження цінностей в процеси компанії.

.

Розуміти як фінансовий добробут впливає на психічний.
Розуміти як побудоване інклюзивне робоче середовище.

Календар Проекту

жовтень 22-23	листопад 26-27	грудень 17-18
січень 21-22	лютий 11-12	березень 11-12
квітень 29-30	травень 13-14	травень 21 сертифікація

*Дати кількох семінарів можуть змінитись

Дедлайн прийому заявок - 15 жовтня.

Дедлайн оплати 15 жовтня



КОЛЕСНИК ХРИСТИНА

Лікарка, клінічна психологиня, коучиня і фахівчиня в КПТ низької інтенсивності, керівниця програми "Психічне здоров'я в організації" ІПЗ УКУ. HR-менеджерка. Консультантка з психічного здоров'я в організації. Дослідниця резилієнсу.



СТРЕСОВІ ФАКТОРИ РОБОТИ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ЯК ВИЗНАЧИТИ?
ЩО РОБИТИ? КОРОТКИЙ ОГЛЯД.
ПСИХІЧНА ГІГІЄНА.

МОЖЛИВОСТІ РАННЬОГО ВИЯВЛЕННЯ, САМОДОПОМОГИ, ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДТРИМКИ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ.
СТРАТЕГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ.
АНТИСТИГМАТИЗАЦІЙНА ПРАЦЯ.

Модуль 1:
22-23 жовтня



ОЛЕГ РОМАНЧУК

лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр
директор Інституту психічного здоров'я УКУ та УІКПТ, засновник центру «Коло сім'ї», акредитований терапевт, супервізор та викладач у методі КПТ, схема-терапії, EMDR та ТРТ.

ДЕНЬ 1 ПОШИРЕНІ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ТА ТРУДНОЩІ, ЯКІ МАЮТЬ ВПЛИВ НА РОБОЧИЙ ПРОЦЕС ТА СТОСУНКИ

МОДУЛЬ 2:
26-27
ЛИСТОПАДА

КОЛЕСНИК ХРИСТИНА

ДЕНЬ 2 ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я - ПУБЛІЧНИЙ ДОСВІД КОМПАНІЙ, ЯКИМ ВДАЛОСЬ.





НАТАЛЯ ШПОТ

Викладачка управлінських та магістерських програм LvBS. Директор та тренер Львівської школи проектного менеджменту (2013 – 2017 рр.). Сертифікований коуч та гештальт-консультант.

ДЕНЬ 2 ПЛАНУВАННЯ ТА РОЗГОРТАННЯ КАМПАНІЇ ПО ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю В ОРГАНІЗАЦІЇ (ІНТЕРВ'Ю І ЗАЛУЧЕННЯ МЕНЕДЖМЕНТУ, СТАРТ ПІЛОТНОГО ПРОЕКТУ)



КОЛЕСНИК ХРИСТИНА

Лікарка, клінічна психологиня, коучиня і фахівчиная в КПТ низької інтенсивності, керівниця програми "Психічне здоров'я в організації" ІПЗ УКУ. HR-менеджерка. Консультатнка з психічного здоров'я в організації. Дослідниця резилієнсу.

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ДИЗАЙНУ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЛІТИК, СКЕРОВАНИХ НА ПІДТРИМКУ ЗДОРОВ'Я В РОБОЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Модуль 3: 17–18 грудня

МАРІЯ ОЛІЙНИК

коуч, психолог, КПТ-консультант. Має 12 років досвіду в управлінні. Співзасновниця агенції навчання і розвитку @MindForce.



ОРГАНІЗАЦІЙНА КУЛЬТУРА, ЦІННОСТІ, АРТЕФАКТИ, ЯКІ ЇЇ ПРЕДСТАВЛЯЮТЬ. ОРГАНІЗАЦІЙНА РЕФЛЕКСІЯ, КУЛЬТУРНЕ САФАРІ



МАРІЯ ОЛІЙНИК

коуч, психолог, КПТ-консультант. Має 12 років досвіду в управлінні. Співзасновниця агенції навчання і розвитку @MindForce.

ВИГОРАННЯ (ІНДИВІДУАЛЬНЕ І КОМАНДНЕ), МІЖОСОБИСТІСНІ ТРУДНОЩІ І ПРЕВЕНЦІЯ І РОБОТА З ВИГОРАННЯМ

МОДУЛЬ 4:
21-22 СІЧНЯ

ЮЛЯ СТАДНИЦЬКА

акредитована КПТ-психотерапевтка, сертифікована MBSR інструкторка, доцентка кафедри клінічної психології Українського католицького університету, співзасновниця Центру розвитку особистості Fizis.



МАЙНДФУЛНЕС - МИСТЕЦТВО РОБИТИ УСВІДОМЛЕНИЙ ВИБІР ДЛЯ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ, СВОБОДИ І ДОБРОБУТУ



ОЛЕНА СКЛЯРЕНКО

Випускниця першої магістерської програми MAHROD LvBS, HR professional, бізнес-тренер, коуч, практик з організаційного розвитку та трансформацій.
Має 13-річний досвід роботи в міжнародних компаніях (Astelit, PeopleNET, TurkCel Global Bilgi, Imperial Tobacco Ukraine, Metro Cash&Carry Ukraine), 8 з яких – в HR. Останні 3 роки присвятила роботі з проектами впровадження змін (структурна, технологічна та процесна траснформація та з розвитку корпоративної культури та рівня залученості.

ПРОЕКТНИЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТ ЗМІН ДЛЯ ПРОЕКТУ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Модуль 5:
11–12 лютого

НАТАЛЯ ШПОТ



Викладачка програм LvBS. Директор та тренер Львівської школи проектного менеджменту (2013 – 2017 рр.). Сертифікований коуч та гештальт-консультант. Має 18 років досвіду у бізнесі, зокрема в HR(DataArt, ELEKS). Автор тренінгових програми у таких компаніях як SoftServe, Intellias, Prosteer Group та консультаційних проектів з організаційного розвитку.

ПОБУДОВА СИСТЕМИ КОМУНІКАЦІЇ В КОМПАНІЇ, ЩО СТВОРЮЄ КУЛЬТУРУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. АСЕРТИВНІСТЬ, МЕЖІ, КУЛЬТУРА ЗАПИТАНЬ.



АНДРІЙ РОЖДЕСТВЕНСЬКИЙ

PhD, викладач Львівської бізнес-школи УКУ (LvBS), виконавчий директор Центру Лідерства УКУ, бізнес-консультант.

ЛІДЕРСТВО. ЧЕСНОТИ ЛІДЕРА/КИ, МОДЕЛЬ LEADERSHIP BASED ON CHARACTER, (IBS).
ЛІДЕРСТВО ТА ДОБРОБУТ ЧЛЕНІВ КОМАНДИ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЧЕСНОТ ТА ДОБРОБУТУ. ТЕМНА СТОРОНА ЛІДЕРСТВА.

Модуль 6:
11-12 березня

НАТАЛЯ ПИЛАТ



Кандидат психологічних наук, доцент
Учасниця міжнародних програм та проходила стажувань у західноєвропейських університетах.
Працювала керівником відділу персоналу «Телерадіокомпанії Люкс» та компанії «М-ФОН». Реалізація корпоративних проектів з діагностики, розробки та впровадження програм роботи з персоналом.
Член Євопейської асоціації організаційної психології та психології праці - EAWOP (European Association of Work and Organizational Psychology). Співзасновник Асоціації фахівців з управління людськими ресурсами

ДИНАМІКА ГРУПИ В ОРГАНІЗАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ЗАПОРУКА ПРОДУКТИВНОСТІ



ВАЛЕНТИНА ПАРОБІЙ

практична психологиня-консультантка(символдрама, КПТ), президентка Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії.

КПТ СИЛЬНИХ СТОРІН: 4-КРОКОВИЙ ТРЕНІНГ

Модуль 7:
29-30 квітня

ЄВГЕН ПІЛЕЦЬКИЙ



психолог, який працює в методі когнітивно-поведінкової психотерапії, кандидат філософських наук, доцент Київського національного університету імені Тараса Шевченка

КПТ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРА ЩОДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ПРОКРАСТИНАЦІЇ(ЩО З НИМИ РОБИТИ, ЯКЩО ВОНИ ЗАВАЖАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ). ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПРОГРАМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ОРГАНІЗАЦІЇ



ЛІДА РОМАНЧУК

психологиня, психотерапевтка, керівниця центру розвитку дитини «Коло сім'ї».

ОСОБИСТІСТЬ В МОДЕЛІ СХЕМА-ТЕРАПІЇ І БАЗОВІ ПОТРЕБИ. ОСОБИСТІ ЦІННОСТІ ЛЮДИНИ.

МОДУЛЬ 8:
13-14 ТРАВНЯ



ГАЛИНА НЕТЛЮХ

психологиня Центру психічного здоров'я та травматерапії «Простір надії», КПТ-терапевтка, схема-терапевтка, Асистентка кафедри клінічної психології УКУ.

ДЕНЬ 2:ТРЕНІНГ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ (КПТ) НЕВІДКЛАДНА ПСИХІЧНА ДОПОМОГА, АНТИСУЇЦИДАЛЬНІСТЬ.

КЕЙСИ від гостьових спікерів



ОЛЬГА ВОРОНСЬКА

Дипломована психологиня (диплом магістра здобула у Відні), психотерапевтка-інтернка УІКПТ. Працює у відділі кадрів в міжнародній компанії, де проводить тренінги на тему розвитку стресостійкості, усвідомленості профілактики депресії та підвищенню мотивації.

ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ 8-ТИЖНЕВОГО КУРСУ МАЙНДФУЛНЕС В КОМПАНІЇ ТА РЕЗИЛІЄНС В ОРГАНІЗАЦІЇ (КЕЙС)



ІРИНА ЛЯХОВЕНКО ТА ЯРИНА ЯНЧАК

засновниці першого українського інклюзивного ательє Lady Di Atelier.

ІНКЛЮЗИВНЕ РОБОЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ (КЕЙС)

ОЛЕКСАНДРА ГРУДЗЕВИЧ

інвестор, фінансист з 18-річним стажем, з яких 16 працювала в найбільших банках України. Фінансовий консультант. Сертифікований бізнес-тренер з фінансів для бізнесу та особистих фінансів. Засновник та тренер GO training.ua.





ФІНАНСОВИЙ І ПСИХІЧНИЙ ДОБРОБУТ

АННА ТОЛМАЧОВА

Сертифікована HR-ка за версіями SHRM та CIPD (L&D). Поточна роль: HR Director, Digital Chain. 11 років досвіду в HR в FMCG, IT, Retail в ролях: тренерка, talent manager, HRBP, HRD. Викладачка професійної школи Global HR Pro, спікерка менторка

ВПРОВАДЖЕННЯ WELLBEING В КОРПОРАТИВНЕ ДНК:

НАТАЛЯ КИЯНОВСЬКА

HR Менеджерка, консультантка, тренерка, авторка курсу та викладачка HR школи LITS.
13 років в HR Галузі, 8 з них в IT на посаді HR Department Manager в Softserve, гостьова спікерка в LvBS.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЦІННОСТЕЙ КОМПАНІЇ В ПРОЦЕСИ- КЕЙС



ПРЕЗЕНТАЦІЯ СЕРТИФІКАТНОГО ПРОЕКТУ, ВИКОНАНОГО НА КУРСІ

Усі учасники курсу

21 травня





Mental health at work UC

Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021-2022

Старт 22 жовтня

Рестрація за посиланням в описі

Будь зміною,
яку ти хочеш бачити в своїй команді!



Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021- 2022

Старт 22 жовтня

Рестрація за посиланням в описі

Згідно досліджень, люди є більш креативними та досягають більшої продуктивності на роботі, коли вони працюють в психічно здоровому середовищі.

Mental health in the workplace Information sheet, WHO,May 2019

Будь зміною, яку ти хочеш бачити в своїй команді!

Mental health at work UCU



Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021-2022

64% людей,

які мають поширені проблеми з психічним здоров'ям працюють.

Mental Health Foundation(2016). Fundamental Facts About Mental health 2016. MH foundation, London

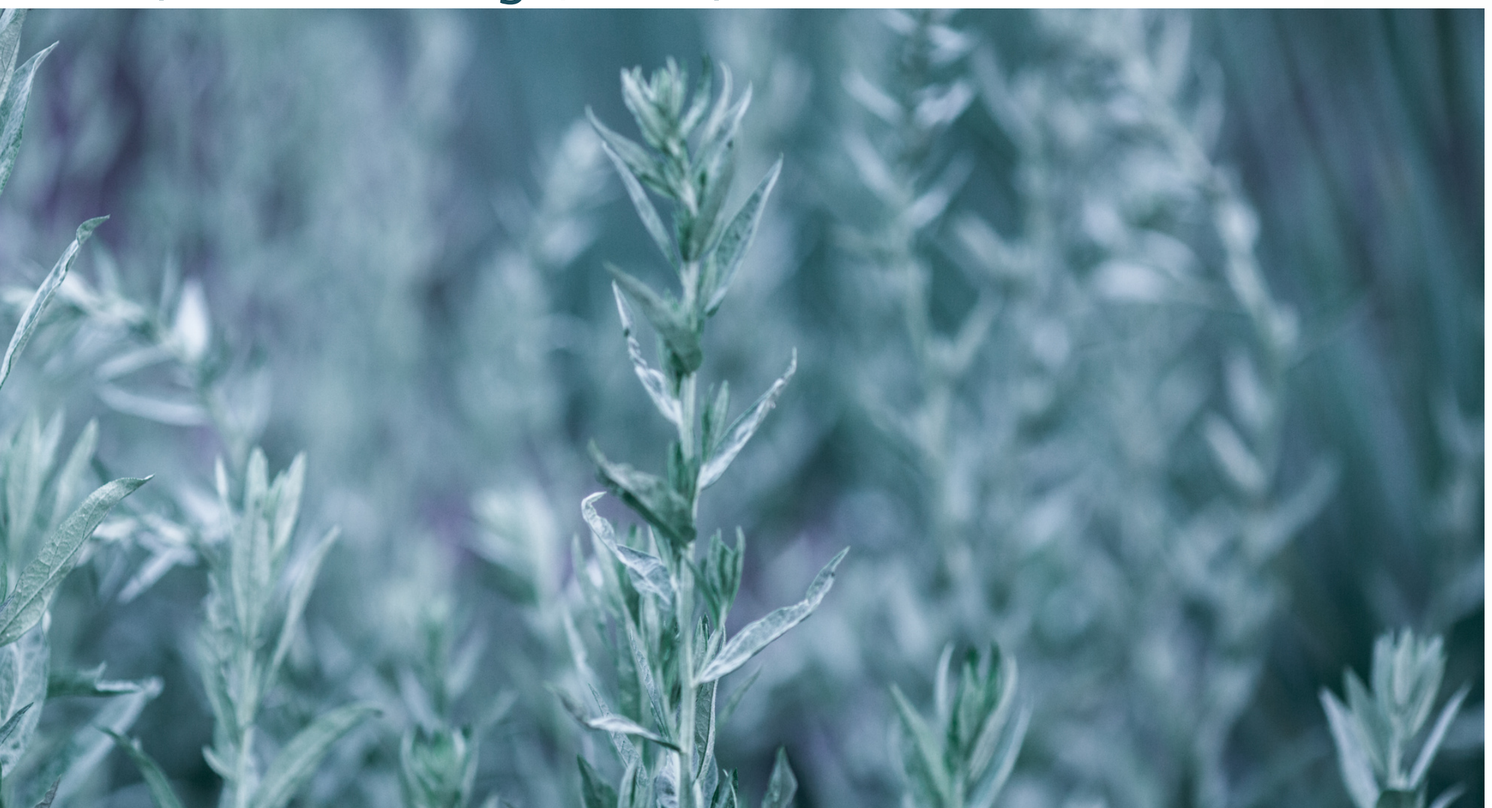
Старт 22 жовтня

Рестрація за посиланням в описі

Mental health at work UCU

Психічні розлади є причиною №1 серед усіх випадків лікарняних у Великобританії

(Time to change, 2017)



Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021-2022

Mental health at work UCU

Старт 22 жовтня

Рестрація за посиланням в описі



Програма психічного здоров'я на робочому місці
2021-2022
Старт 22 жовтня

Домагання, булінг, мобінг є частими проблемами на роботі, які мають істотний негативний вплив на психічне здоров'я.

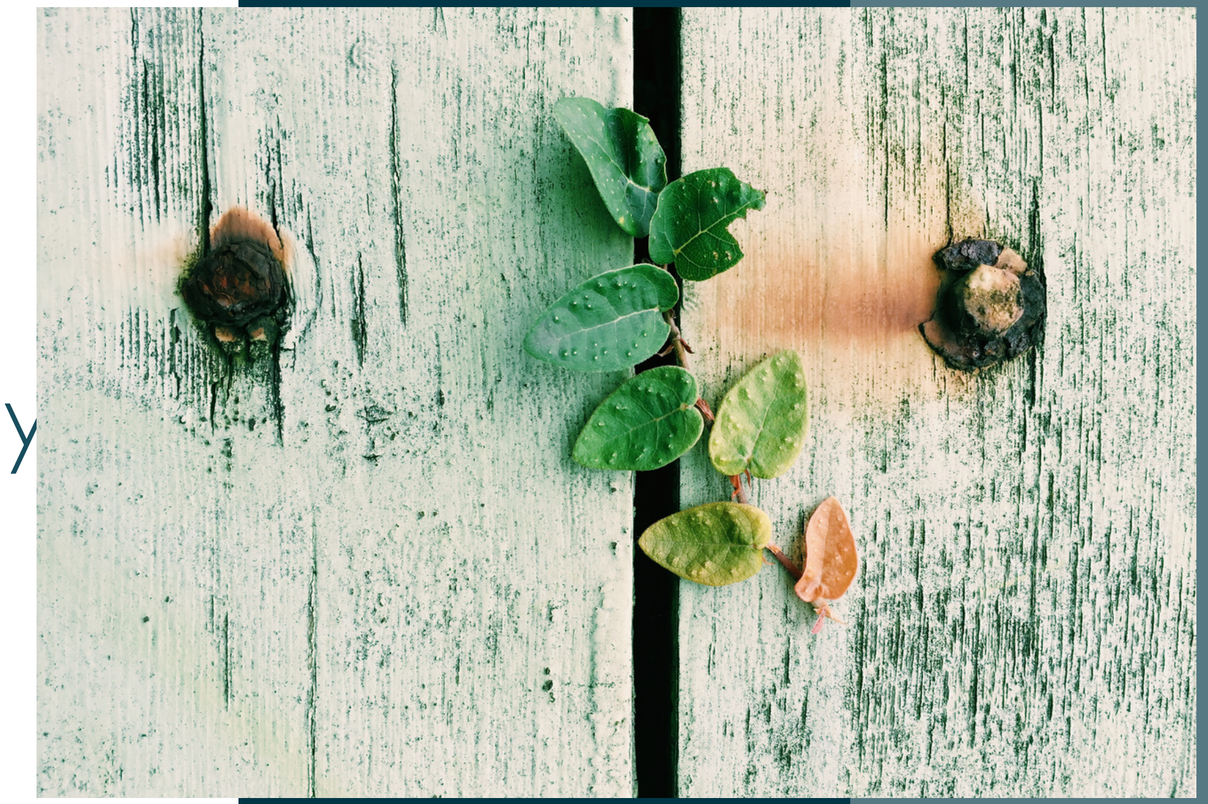
Mental health in the workplace Information sheet, WHO, May 2019

Будь зміною, яку ти хочеш бачити в своїй команді!

Mental health at work UCU

Рестрація за посиланням в описі

Організаційні заходи для зменшення стресу на роботі це:



- покращення виконання завдань
- поліпшення взаємодії в команді

- зменшення уникаючої поведінки пов'язаної з роботою
- зменшення намірів зміни робочого місця
- зменшення прогулів на роботі

Health and safety executive, 2006

Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021-2022

Старт 22 жовтня

Mental health at work UCU

Рестрація за посиланням в описі

Втручання щодо стресу та психічного здоров'я на роботі можуть збільшити продуктивність на 30%



Mental health at work UC

Програма психічного здоров'я на робочому місці 2021-2022

Старт 22 жовтня

Рестрація за посиланням в описі



69% працівників, які мають помірні психічні труднощі повідомляють про проблеми у виконанні роботи

OECD(2015), Fit Mind, Fit Job:From evidence to practice in mental health and work, Mental health and Work, OECD Publishing, Paris