

Ти як? Є проблеми? Базовий курс самопомоги допоможе «зарядити» внутрішній двигун

У рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» фахівцями Державної служби зайнятості проводяться тренінги для клієнтів служби зайнятості на тему «Базовий курс самопомоги та первинної підтримки у кризових ситуаціях».

Нагадаємо, що Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською за участі міжнародних експертів ІТС - Israel Trauma Coalition та Громадської організації «Безбар'єрність», має на меті допомогти українцям знайти джерело сили у складні часи, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть їм дбати про свій внутрішній стан. Бути ментально здоровим це значить якісно виконувати завдання у будь-якій сфері життя.

Під час тренінгів передбачається опанування техніками, спрямованими на керування певними процесами в людини, з метою покращення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та відновлення здатності активно діяти і приймати рішення, а саме:

- техніки саморегуляції «4 стихії»;
- BASIC Ph – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності;
- протокол «VIVO» – первинна підтримка в кризових ситуаціях.

Є бажання краще управляти рівнем стресу, зберігати ефективність на робочому місці та підтримувати своє фізичне, психічне благополуччя? Не зволікайте, навчайтеся!

Ми на зв'язку. Контакти [тут](#). Пишіть у Телеграм [Підтримка ДСЗ#12 Кіровоград](#)