

«Ти як?» – комунікаційна кампанія, що допоможе долати стрес та виклики війни

Що відбувається з нашою духовною енергією, як ми можемо заново віднайти джерело нашого життя, внутрішньої енергії та сил рухатися вперед, що робити, якщо відчуваєш постійну втому та знесилення, як подолати депресійний стан, запустити власний двигун та стати на рейки повноцінного життя та ефективно функціонувати у суспільстві?

Вам у поміч всеукраїнська програма ментального здоров'я «[Ти як?](#)». У фокусі уваги програми – як подолати стрес та негативні емоції під час війни та як знаходити сили для психологічного відновлення.

Державна служба зайнятості бере активну участь у реалізації програми ментального здоров'я «[Ти як?](#)». За участі міжнародних експертів Israel Trauma Coalition та громадської організації «Безбар'єрність» уже проведено навчання фахівців, які безпосередньо взаємодіють із клієнтами служби зайнятості. У рамках навчання – низка тренінгів під назвою «Життестійкість в умовах війни: як долати наслідки стресових, кризових і травматичних подій». Фахівці відпрацювали техніки для зниження симптомів стресу і травми, методів подолання травматичних подій і знаходження ресурсу для відновлення. Тренінги з основ психологічної підтримки також допомогли кожному учасникові не лише відчути психологічну підтримку, а й отримати цінні поради та практичні кейси для роботи з клієнтами служби зайнятості.

Наступний крок – масштабування отриманих знань на клієнтів служби зайнятості: шукачів роботи, роботодавців та партнерів.

Уже з вересня у філіях обласного центру зайнятості та їхніх структурних підрозділах проводитимуться тренінги «Базовий курс самопомоги та первинної підтримки у кризових ситуаціях», де їх учасникам запропонують дієві механізми та техніки, які сприятимуть психологічній стійкості у часи повномасштабної війни.

Такі заходи можуть пройти й для працівників роботодавців. Навички, які вони опанують, – нові техніки рефреймінгу, вміння створювати належний мікроклімат у колективі задля упередження конфліктів та стресових ситуацій, а також налагодження комунікації з працівниками.

Крім того, для безробітних громадян служба зайнятості проводить курси цільового призначення за напрямками: «Основи психології та етики ділового спілкування. Культура обслуговування відвідувачів» та «Молодша медична сестра з догляду за хворими».

Не зволікайте та звертайтеся! Контакти тут <http://surl.li/emipw>. Пишіть у Telegram-канал Підтримка ДСЗ#12 Кіровоград https://t.me/dcz_kir

Ви бажаєте зрозуміти свій стан, знизити симптоми психологічної нестабільності? Є бажання допомагати не лише собі та іншим у періоди стресу, переходьте за посиланням <http://surl.li/kpkvf>

Кіровоградський обласний центр зайнятості