

**Всеукраїнський науково-методичний вебінар
«12 кроків розвитку психологічної стійкості українців»
(цикл вебінарів «Час жити! Інформаційно-методичні практики
психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців
у воєнний і повоєнний періоди»)**

Шановні колеги!
**Запрошуємо вас на відкриття циклічного
науково-методичного вебінару
17 січня 2024 року о 16.00 (1)
25 січня 2024 року о 16.00 (2)**

Першу зустріч присвячено розвитку психологічної стійкості, або резильєнтності, освітян і науковців в умовах воєнного стану. Учасники вебінару матимуть можливість для самодослідження виконати арттерапевтичну вправу «Шлях героя», а також дослідити свій психологічний стан за допомогою тестів, посилання на які зазначено у [g-form](#) для реєстрації.

**Прохання заповнити реєстраційну форму для отримання посилання
на приєднання до вебінару на платформі ZOOM
g-form: <https://forms.gle/wFiZ3ZJkcar6UsHF8>**

У 2024 році за планом роботи Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу проводитиме Всеукраїнський науково-методичний вебінар «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців» (Цикл «Час жити! Інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку стресостійкості українців у воєнний і повоєнний періоди»).

Мета циклу: забезпечення інформаційно-аналітичного супроводу з психологічного відновлення українців у воєнний період із застосуванням психологічних практик підсилення резильєнтності (психологічної стійкості) та створення умов подолання деструктивних наслідків психічного стану українців у післявоєнний час.

Умови проведення: онлайн-захід відбуватиметься один раз або двічі на місяць за заздалегідь складеним графіком, який буде анонсуватися за фактом організації відповідно до орієнтовної тематики:

СІЧЕНЬ

1. Розвиток психічної стійкості (резильєнтності) – інструкція для непсихологів.
2. Емоційна стабілізація та розвиток навичок керування емоційними станами.

ЛЮТИЙ

3. Життєві цінності й сенси та їх роль для життєстійкості особистості.

БЕРЕЗЕНЬ

4. Інформаційні виклики воєнного періоду – суть, ризики, подолання.
5. Критичне мислення та його застосування для віднаходження психологічного й соціального балансу.

КВІТЕНЬ

6. Інформаційні технології та психологія взаємодії з ними.

7. Комунікація офлайн та онлайн. Що допомагає і що заважає залишатись стійкими.

ТРАВЕНЬ

Цикл 8. Екологічне ставлення до себе та інших як запорука стресостійкості.

ВЕРЕСЕНЬ

9. Токсичні стосунки та їх нейтралізація. Токсичність у взаємодії з самим собою.

ЖОВТЕНЬ

10. Сьогодення як місток з минулого в майбутнє. Взаємодія та узгодження індивідуальних і колективних світоглядів та «картин реальності».

ЛИСТОПАД

11. Поняття про психологічну грамотність майбутнього. Ознайомлення з сучасними практиками прогнозування майбутнього.

ГРУДЕНЬ

(Завершення циклічного науково-методичного вебінару, сертифікація учасників)

12. Щастя як колективна мета. Поняття wellbeing та місце добробуту в сучасних українських реаліях.

ОРГАНІЗАТОР НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ВЕБІНАРУ:

відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України

ім. В. О. Сухомлинського (e-mail: vniaso.dnpb23@gmail.com)

/завідувач відділу Марина РОСТОКА,

кандидат педагогічних наук, старший дослідник/;

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCt1XI8VoW3_LDeOTOOTq5Cg

FB: [#dsiases!](https://www.facebook.com/dsiases/); <https://www.facebook.com/dsiases/>

DL NAES of Ukraine: <http://surl.li/otmbi>

КООРДИНАТОР/ТРЕНЕР НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ВЕБІНАРУ:

старший науковий співробітник відділу Олена МЕРЗЛЯКОВА,

кандидат психологічних наук, травмотерапевт, арттерапевт,

кризовий консультант

Контакти:

E-mail: olena.merzliakova@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/o.merzliakova>

Telegram: +380636459199