

**План заходів програми «Ментальне здоров'я» на 2024-2025 н. р.**

| <b>№</b> | <b>Захід</b>  | <b>Термін виконання</b>  | <b>Примітки</b> |
|----------|---|--------------------------|-----------------|
| 1.       | <i>Участь у реалізації проекту «Соціально-психологічна підтримка метального здоров'я молоді в громадах Литви і України» за підтримки Міністерства молоді і спорту України</i> | Жовтень 2024 р.          |                 |
| 2.       | Групова терапія або психотерапевтична зустріч   | Вересень 2024 р.         |                 |
| 3.       | Похід до Білогрудівського лісу з проведенням циклу вправ психотерапевтичного спрямування  | Протягом року            |                 |
| 4.       | Кінопоказ і обговорення:  | Вересень 2024 р.         |                 |
| 5.       | Панельні дискусії з експертами  | Протягом року            |                 |
| 6.       | Книжковий клуб на тему ментального здоров'я   | Протягом року            |                 |
| 7.       | Вебінар з ментального здоров'я в умовах збройного конфлікту   | Квітень 2025 р.          |                 |
| 8.       | Майстер-клас із розвитку навичок усвідомленості (майндфулнес)   | Протягом року            |                 |
| 9.       | Інформаційні лекції з психологічного благополуччя   | Протягом року            |                 |
| 10.      | Тренінгове заняття «Емоційний інтелект»   | Протягом року            |                 |
| 11.      | Воркшоп з управління стресом  | Протягом року            |                 |
| 12.      | Впровадження онлайн-платформ для психологічної підтримки  | Протягом року            |                 |
| 13.      | Проект «Мотиваційні п'ятниці»   | Жовтень-листопад 2024 р. |                 |
| 14.      | Проект «Весняна толока»   | Березень 2025 р.         |                 |
| 15.      | Створення рубрики на офіційному сайті факультету «Програма ментального здоров'я»  | Вересень 2024 р.         |                 |

|                           |  |                          |  |
|---------------------------|--|--------------------------|--|
| 16.                       | Тиждень ДОСЕН – тренінги з формування соціально-емоційних навичок в учнівської молоді  | Березень 2025 р.         |  |
| <b>Заняття за запитом</b> |  |                          |  |
|                           | <b><i>Групові заняття (за запитом):</i></b>  |                          |  |
| 1.                        | Тренінговий курс «Адаптація першокурсників»  | Жовтень-листопад 2024 р. |  |
| 2.                        | Міжнародна програма «Values in action» («Цінності у дії»), тренінговий курс «Strengths of character» («Опорні якості особистості») | Протягом року            |  |
| 3.                        | Програма тренінгових занять на формування критичного мислення «Основи критичного мислення»   | Протягом року            |  |
| 4.                        | Програма занять з елементами тренінгових технологій «Крок до усвідомленості»   | Протягом року            |  |
| 5.                        | Тренінгова програма подолання насилля  | Протягом року            |  |
| 6.                        | Тренінгове заняття «Наші внутрішні деструктори»  | Протягом року            |  |
| 7.                        | Тренінгове заняття «Мотивація чи насильство над собою?»  | Протягом року            |  |
| 8.                        | Тренінгове заняття «Соціалізація студентської молоді»  | Протягом року            |  |
|                           | <b><i>Індивідуальні заняття (за запитом):</i></b>  |                          |  |
| 1.                        | Заняття з використанням МАК «Патологічний сумнів»  | Протягом року            |  |
| 2.                        | Заняття з елементами тренінгових технологій «Самотність»   | Протягом року            |  |
| 3.                        | Заняття з елементами тренінгових технологій «Побудова екологічних взаємин»   | Протягом року            |  |

