

Дисципліна	Практикум із відновлення ментального здоров'я та підвищення стресостійкості
Кафедра	Психології та суспільно-гуманітарних наук
Рівень ВО	Другий (магістерський)
Мета	формування та розвиток професійних компетентностей з діагностики, профілактики й відновлення ментального здоров'я; оволодіння психотехніками підвищення індивідуальної та групової стресостійкості. Засвоєння курсу сприятиме формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, здатності ідентифікувати основні ризики його порушення та впроваджувати стратегії підтримки ментального здоров'я як у власному житті, так і у професійній діяльності.
Зміст (теми) дисципліни	Тема 1. Оцінка стану ментального здоров'я: методи діагностики Тема 2. Законодавчі основи збереження ментального здоров'я Тема 3. Психоедукація як основа підтримки ментального здоров'я Тема 4. Психотехніки розвитку стресостійкості Тема 5. Техніки релаксації та тілесно-орієнтовані методи саморегуляції Тема.6. Арт-терапевтичні методи відновлення емоційного балансу Тема 7. Практика структурованої бесіди TRiM Тема 8. Психологічна підтримка в умовах професійного вигорання Тема 9. Групові форми роботи з підвищення стресостійкості Тема 10. Супервізія та самопідтримка психолога в роботі з уразливими групами населення