

Орієнтовний перелік заходів у рамках програми ментального здоров'я
«Ти Як?»

в Олімпійському фаховому коледжі імені Івана Піддубного
на жовтень-квітень 2025-2026 н. р.

Дискусії та години спілкування

- 1.«Відповідальність як складова ментального здоров'я»
- 2.«Закони психологічного добробуту та розуміння»
- 3.«Емоції та їх враження. Психічне здоров'я»
4. Навчальний день з учнями та вчителями розпочинається з питання:
«Скажіть чесно як ВИ?»
5. «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я?»

Тренінги та майстер-класи

- 1."Емоційний інтелект: як розпізнавати та керувати своїми почуттями":
практичні вправи на визначення емоцій, управління стресом.
- 2."Комунікація без бар'єрів: як будувати здорові стосунки": тренінг
навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів, встановлення меж.
- 3."Техніки релаксації: знайди свій внутрішній спокій": майстер-клас з
медитації, дихальних вправ, йоги для зняття стресу та тривоги.
- 4.«Я і моя самооцінка» : подорож у глибини власного "Я" з метою
зміцнення впевненості в собі та досягнення гармонії.
- 5.«Психічне здоров'я. Як його зберегти» : дізнатися про фактори, що
впливають на емоційний стан, підготувати практичні інструменти для
підтримки свого ментального благополуччя.

Групові заняття та дискусії

- 1."Що таке ментальне здоров'я?": відкрита дискусія про різні аспекти
ментального здоров'я, розвінчування міфів.
- 2."Створення безпечного простору: як підтримувати один одного": групові
вправи на розвиток довіри, підтримки в колективі.
- 3."Кінопокази та обговорення": перегляд фільмів або мультфільмів на тему
ментального здоров'я з подальшим обговоренням.

Психологічні хвилинки «Ти як?»