

# ПЛАН РОБОТИ СНПЦ «ШЛЯХ ДО СЕБЕ» на 2025–2026 н.р.

№	Зміст роботи	Термін виконання	Виконавці
1. – знайомство зі студентами 1-го курсу – обговорення очікувань;	<b>Організаційна зустріч «Стартуємо разом!»</b>	Вересень	Фурсова А. Товт К. Земляна О. Яцина О.Ф.
2. – як реагує психіка на стрес; – прості техніки зниження напруги; – вправи у парах.	<b>Тренінг «Модель RAPID : шість кроків надання першої психологічної допомоги»</b>	Жовтень	Кривовяз О. Осадчук К.А. Палько Т.В.
3. – внутрішні та зовнішні ресурси; – способи відновлення енергії; – групові вправи підтримки - вправи на розвиток довіри.	<b>Тренінг «Ресурси психічного здоров'я студента»</b>	Листопад	Тиховська Р. Перська В.В. Шундерюк В.В. Яцина О.Ф.
4. – теорії мотивації; – як працює відкладання справ; – пошук власних «тригерів натхнення».	<b>Дискусія «Психологія мотивації та подолання прокрастинації»</b>	Січень	Гасинець Д.М. Бошканець В.О. Шашенкова А.О.
5. – дихальні техніки; – прогресивна релаксація; – моделювання ситуацій «стрес- розрядка».	<b>Практикум «Методи саморегуляції та управління емоціями»</b>	Лютий	Тегза А.В. Коневич Т.В. Палько Т.В.
6. – розпізнавання базових емоцій; – розвиток емпатії; – вправи на усвідомлене вираження почуттів.	<b>Тренінг «Емоційний інтелект: як зрозуміти себе й інших»</b>	Березень	Цип'яшук П.Е. Вийкшев Д.Ю Шашенкова А.О.
7. – як розпізнати тривожність і паніку; – техніки швидкого відновлення (дихальні, тілесні, когнітивні); – вправи для профілактики тривожних станів.	<b>Тренінг «Подолання тривожності та панічних станів»</b>	Квітень	Сухітра Д.В. Яцків Л.І. Яцина О.Ф.
8. – причини виникнення конфліктів; – конструктивні стратегії; – рольові ігри «як вийти з суперечки».	<b>Практикум «Психологія конфлікту та способи його вирішення»</b>	Травень	Ковач М.С. Гарбуз С.І. Яцина О.Ф.
9. – особисті кордони; – стилі поведінки у спілкуванні; – вправи на розвиток довіри.	<b>Тренінг «Психологія взаємодії та здорові стосунки»</b>	Червень	Гаценко А.С. Гутій М.В. Вийкшев Д.Ю Потюк С.В.