ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою
КЗВО ЛОР «Львівська медична
академія імені Андрея Крупинського»
Протокол №3 від 28.10.2026 р.

Навчальна програма

Тема заходу БПР	**«Формування стресостійкості у медичних і фармацевтичних працівників: медитація та самоконтроль у практиці»**
Вид заходу	Майстер-клас
Цільова аудиторія	Лікарські спеціальності. Фахівці у сфері охорони здоров'я. Фармацевтичні спеціальності. Професіонали у галузі охорони здоров'я у закладах охорони здоров'я. Професіонали з вищою немедичною освітою, які працюють в системі охорони здоров'я.
Мета заходу	**Метою онлайн майстер-класу є** підвищення та вдосконалення професійних компетентностей лікарів, фахівців у сфері охорони здоров'я, працівників фармацевтичної галузі, професіоналів закладів охорони здоров'я та фахівців із вищою немедичною освітою, які працюють у системі охорони здоров'я, у сфері управління стресом, емоційної саморегуляції та профілактики професійного вигорання шляхом поглиблення теоретичних знань про механізми стресу, розвиток усвідомленого підходу до психоемоційного балансу та формування практичних навичок самоконтролю, відновлення та застосування медитативних технік у професійній діяльності. Захід передбачає опрацювання базових понять стресостійкості, механізмів розвитку гострого та хронічного стресу, причин і проявів професійного вигорання, принципів емоційної саморегуляції, а також сучасних підходів до відновлення психоемоційного ресурсу. Окрема увага приділяється технікам медитації, дихальним практикам, методам швидкого зниження рівня стресу та особливостям комунікації в умовах підвищеного емоційного та професійного навантаження. Навчання здійснюється з використанням практичних вправ, керованих медитацій, дихальних технік, ситуаційних кейсів із професійної діяльності, відеодемонстрацій, інтерактивних обговорень та рефлексії власного досвіду учасників. **Після завершення онлайн майстер-класу учасники зможуть:** – знати та розуміти основні механізми стресу, його фізіологічний та психологічний вплив на організм і професійну діяльність медичних і фармацевтичних працівників; – розрізняти підходи медитації та самоконтролю як інструменти управління стресом та психоемоційним станом; – застосовувати базові техніки емоційної саморегуляції, дихальні вправи та медитативні практики у повсякденній професійній діяльності; – розпізнавати ранні ознаки професійного вигорання, емоційного виснаження та хронічного стресу; – ефективно діяти у стресових, конфліктних та емоційно

	напружених ситуаціях, зберігаючи професійну витримку та якість комунікації; – аналізувати власні стресові реакції та формувати індивідуальні стратегії підвищення стресостійкості й відновлення психоемоційного ресурсу.
Перелік компетентностей, що набуваються або вдосконалюються	• **Опанує знання та навички управління стресом і емоційною саморегуляцією у професійній діяльності.** Учасник буде здатен: − пояснювати основні механізми виникнення стресу, його фізіологічний та психологічний вплив на когнітивні процеси, емоційний стан і професійну ефективність; − розуміти роль медичного, фармацевтичного та іншого фахівця системи охорони здоров'я у підтриманні власної психоемоційної стабільності; − застосовувати принципи усвідомленості та самоконтролю у щоденній професійній діяльності; − усвідомлювати значення емоційного стану для якості прийняття професійних рішень та взаємодії з пацієнтами і колегами. • **Оволодіє навичками практичного застосування технік медитації та швидкої саморегуляції.** Учасник буде здатен: − виконувати базові дихальні вправи та керовані медитативні практики для зниження рівня стресу; − використовувати короткі техніки швидкого відновлення психоемоційного ресурсу в умовах обмеженого часу; − обирати оптимальні методи саморегуляції залежно від рівня емоційного напруження та професійної ситуації; − інтегрувати практики усвідомленості у професійну діяльність без порушення робочих процесів. • **Сформує компетентності ефективної комунікації в умовах стресу.** Учасник буде здатен: − зберігати професійну витримку та емоційну рівновагу під час взаємодії з пацієнтами, їхніми родичами та колегами; − конструктивно реагувати на конфліктні, емоційно напружені або кризові ситуації; − застосовувати техніки емоційної саморегуляції для підтримання ефективної професійної комунікації; − формувати атмосферу довіри, емпатії та психологічної безпеки у спілкуванні. • **Опанує навички розпізнавання та профілактики професійного вигорання.** Учасник буде здатен: − ідентифікувати ранні ознаки емоційного виснаження та професійного вигорання; − аналізувати фактори ризику розвитку хронічного стресу у професійному середовищі; − застосовувати індивідуальні стратегії профілактики професійного вигорання; − підтримувати баланс між професійною діяльністю та відновленням особистісного ресурсу. • **Сформує компетентність прийняття рішень у стресових умовах.** Учасник буде здатен: − зберігати ясність мислення, концентрацію уваги та когнітивну ефективність в умовах підвищеного навантаження; − оцінювати професійні ситуації з урахуванням емоційного стану та факторів стресу; − приймати обґрунтовані та зважені рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу;

	− контролювати імпульсивні реакції та мінімізувати ризик помилок, спричинених стресом. • **Опанує навички самоаналізу та розвитку стресостійкості.** Учасник буде здатен: − аналізувати власні емоційні реакції та поведінкові патерни у стресових і кризових ситуаціях; − визначати індивідуальні тригери стресу та ефективні способи їх подолання; − формувати персональну стратегію розвитку стресостійкості та психоемоційної стабільності; − впроваджувати практики регулярного психоемоційного відновлення для підтримання професійної ефективності.
Опис структури заходу	**1. Вступ** • Привітання учасників у форматі онлайн-зустрічі, знайомство через чат або інтерактивне опитування та визначення початкового рівня розуміння теми управління стресом і саморегуляції. • Ознайомлення з метою майстер-класу, очікуваними результатами навчання, регламентом роботи та організаційними аспектами проведення онлайн-заходу. • Актуалізація проблеми професійного стресу, емоційного виснаження та вигорання серед медичних і фармацевтичних працівників. • Наголошення на важливості психоемоційної стійкості, самоконтролю та усвідомленості як складових професійної ефективності та безпеки пацієнта. **2. Теоретичний блок. Основи стресу, психофізіології та емоційної саморегуляції** • Поняття стресу: фізіологічні та психологічні механізми його виникнення. • Гострий і хронічний стрес, їх вплив на когнітивні функції, прийняття рішень та професійну діяльність. • Поняття емоційної саморегуляції, усвідомленості та самоконтролю. • Професійне вигорання: стадії розвитку, причини та наслідки у сфері охорони здоров’я. **Практична частина (онлайн-формат)** • Аналіз стресових ситуацій із реальної медичної та фармацевтичної практики. • Інтерактивне визначення рівня стресу у змодельованих професійних сценаріях. • Обговорення реакцій учасників у типових ситуаціях емоційного навантаження. **3. Теоретичний блок. Медитація та техніки швидкої саморегуляції** • Поняття медитації: основні підходи та їх застосування у професійній діяльності. • Дихальні техніки як інструмент швидкого зниження рівня стресу. • Техніки усвідомленості (mindfulness) у повсякденній роботі медичного працівника. • Методи швидкого відновлення психоемоційного ресурсу в умовах дефіциту часу.

	Практична частина (онлайн-формат) • Керовані дихальні вправи та короткі медитативні практики. • Онлайн-демонстрація технік швидкої саморегуляції. • Інтерактивне відпрацювання базових технік зворотного зв'язку від тренера. **4. Теоретичний блок. Стресостійкість у професійній комунікації та кризових ситуаціях** • Вплив стресу на комунікацію з пацієнтами, колегами та родичами пацієнтів. • Особливості поведінки у конфліктних і емоційно напружених ситуаціях. • Межі професійної відповідальності та самоконтролю в умовах стресу. • Профілактика емоційного вигорання через комунікативні та поведінкові стратегії. **Практична частина (онлайн-формат)** • Моделювання складних комунікаційних і конфліктних ситуацій. • Аналіз типових помилок у поведінці під час стресу. • Інтерактивні вправи з формування навичок спокійної та конструктивної реакції. **5. Теоретичний блок. Професійне вигорання та індивідуальні стратегії відновлення** • Ранні ознаки емоційного виснаження та професійного вигорання. • Фактори ризику розвитку хронічного стресу у медичній та фармацевтичній практиці. • Індивідуальні стратегії відновлення психоемоційного ресурсу. • Баланс між професійною діяльністю та особистим відновленням. **Практична частина (онлайн-формат)** • Самооцінка рівня стресу та емоційного навантаження учасників. • Аналіз індивідуальних стресових тригерів. • Групове обговорення способів профілактики вигорання. **6. Рефлексія та підведення підсумків** • Обговорення засвоєних знань і сформованих навичок емоційної саморегуляції. • Аналіз типових помилок у реагуванні на стресові ситуації в професійній діяльності. • Самооцінка рівня стресостійкості та готовності застосовувати техніки саморегуляції. • Формування індивідуальних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості та підтримання психоемоційного балансу у професійній діяльності.
Загальний обсяг навчального навантаження	8 академічних годин / 6 астрономічних годин
Форми організації та проведення заходу	• **Онлайн-майстер-клас із демонстрацією сучасних підходів до управління стресом і емоційною саморегуляцією:** структурована демонстрація технік медитації, дихальних вправ, методів усвідомленості та самоконтролю у професійній діяльності медичних і фармацевтичних працівників із використанням відеоматеріалів, інструкцій, психофізіологічних схем і алгоритмів швидкого відновлення психоемоційного стану.

	• **Практично-орієнтовані онлайн-вправи:** відпрацювання базових і прикладних технік зниження стресу, емоційної саморегуляції та самоконтролю у професійних ситуаціях; виконання дихальних і релаксаційних вправ, аналіз стресових реакцій у змодельованих сценаріях, вибір оптимальних стратегій поведінки в умовах підвищеного навантаження із постійним супроводом і зворотним зв'язком від тренера. • **Симуляційне навчання у віртуальних стресових професійних сценаріях:** моделювання типових і складних ситуацій професійної діяльності (конфліктні розмови, емоційно напружене спілкування з пацієнтами чи колегами, критичні робочі навантаження, ризик професійного вигорання); покрокове відпрацювання навичок емоційної саморегуляції, стабілізації стану та прийняття зважених рішень у стресових умовах. • **Інтерактивна лекція та демонстраційні онлайн-сесії:** структурована подача теоретичних основ стресу, його фізіології, механізмів емоційної реакції, принципів медитації, самоконтролю та профілактики професійного вигорання із активним залученням учасників до обговорення, самоспостереження та аналізу практичних прикладів із професійної діяльності. • **Рольові ігри та кейс-обговорення в онлайн-форматі:** моделювання складних емоційно напружених і конфліктних ситуацій (агресивний пацієнт, тиск з боку керівництва або колег, робота в умовах перевантаження, емоційне виснаження), відпрацювання навичок самоконтролю, стабілізації емоційного стану, ефективної комунікації та збереження професійної стійкості. • **Зворотний зв'язок і рефлексія:** підсумкове обговорення результатів практичних і симуляційних вправ, аналіз ефективності застосованих технік саморегуляції у типових професійних ситуаціях, самооцінка рівня стресостійкості та готовності застосовувати отримані навички, визначення індивідуальних напрямів розвитку емоційної стабільності та профілактики вигорання.
Методи організації та проведення заходу	• **Інтерактивна лекція** – подача теоретичного матеріалу з елементами активного діалогу щодо основ стресу, психофізіології емоційних реакцій, механізмів професійного вигорання, принципів емоційної саморегуляції, усвідомленості та самоконтролю; використання презентацій, психофізіологічних схем, алгоритмів швидкого відновлення, відеоматеріалів і практичних прикладів із професійної діяльності для кращого розуміння теми. • **Майстер-клас** – покрокова демонстрація технік управління стресом і саморегуляції в типових і складних професійних ситуаціях: емоційно напружене спілкування з пацієнтами та колегами, робота в умовах перевантаження, виникнення конфліктів або кризових ситуацій; активне залучення учасників до відпрацювання дихальних вправ, технік швидкого зниження стресу та усвідомленої реакції з оперативним зворотним зв'язком від тренера. • **Симуляційне навчання** – моделювання стандартних і критичних ситуацій професійної діяльності медичного працівника, пов'язаних із високим рівнем стресу (конфліктні ситуації, емоційне вигорання, робота під тиском часу, прийняття рішень у стані перевантаження); відпрацювання навичок

	самоконтролю, стабілізації емоційного стану, швидкого відновлення ресурсів та збереження професійної ефективності в умовах стресу. • **Проблемно-орієнтоване навчання (PBL)** – розбір практичних кейсів із реальної професійної діяльності, пов'язаних зі стресовими ситуаціями та емоційними навантаженнями; визначення факторів стресу, аналіз реакцій учасників, обговорення альтернативних стратегій поведінки, технік саморегуляції та профілактики вигорання відповідно до сучасних підходів психології та медицини. • **Рольові ігри та комунікаційні вправи** – відпрацювання навичок поведінки у стресових і конфліктних ситуаціях із пацієнтами, їхніми родичами або колегами; формування навичок емоційної стабільності, емпатії, активного слухання, конструктивної комунікації та збереження професійної витримки під час високого психоемоційного навантаження. • **Обговорення та рефлексія** – підсумкове осмислення навчального матеріалу, обмін досвідом управління стресом між учасниками, аналіз типових помилок у поведінці в умовах стресу; закріплення ефективних технік саморегуляції, алгоритмів стабілізації емоційного стану та моделей професійної поведінки. • **Навчальні тести та практичні ситуаційні завдання** – оцінювання рівня засвоєння теоретичних знань і сформованих компетентностей зі стресостійкості шляхом онлайн-тестування, аналізу змодельованих стресових професійних сценаріїв і виконання ситуаційних завдань, максимально наближених до реальних умов професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників.
Матеріально-технічне забезпечення освітнього заходу	• **Комп'ютер або ноутбук з доступом до Інтернету** – для проведення онлайн-майстер-класу, демонстрації презентацій, психофізіологічних схем стресу, алгоритмів емоційної саморегуляції, технік медитації та відеоматеріалів із прикладами стресових професійних ситуацій і способів їх подолання. • **Платформа для відеоконференцій (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet тощо)** – для інтерактивної взаємодії з учасниками, проведення опитувань, голосувань, групових обговорень, рольових вправ і розбору стресових сценаріїв із забезпеченням живого зворотного зв'язку від тренера. • **Мультимедійний проєктор та екран / монітор** – для демонстрації навчальних презентацій, відео з прикладами емоційного вигорання, технік дихальної регуляції, медитативних практик та моделей поведінки у стресових професійних ситуаціях (використовується тренером під час сесії). • **Симуляційні матеріали для рольових ігор та кейс-аналізу** – підготовлені сценарії стресових професійних ситуацій, картки ролей (пацієнт, колега, керівник, медичний працівник), чек-листи оцінки рівня стресу та ефективності саморегуляції, що використовуються для моделювання та відпрацювання навичок. • **Відеоматеріали та демонстраційні записи** – навчальні відео з прикладами стресових і конфліктних ситуацій у медичній та фармацевтичній практиці, технік швидкого відновлення, помилок у поведінці під впливом стресу та ефективних стратегій саморегуляції для подальшого аналізу та обговорення.

	• **Засоби аудіо- та відеозв'язку** – вебкамера, мікрофон, гарнітура для забезпечення якісної комунікації між тренером і учасниками, активної участі в практичних вправах, керованих медитаціях і групових обговореннях. • **Навчальні та методичні матеріали** – електронні роздаткові матеріали у форматі PDF (презентації, алгоритми саморегуляції, дихальні техніки, пам'ятки зі стресостійкості, матеріали з профілактики вигорання, чек-листи оцінки рівня стресу, ситуаційні завдання та тестові питання), що надаються учасникам через платформу або електронну пошту. • **Інтерактивні інструменти платформи** – чат, опитування, реакції, спільні дошки (whiteboard), breakout rooms для роботи в малих групах, виконання вправ із саморегуляції та моделювання стресових професійних ситуацій. • **Організоване навчальне середовище** – належні умови для проведення онлайн-трансляції з боку тренера (освітлення, фон, якість звуку), а також рекомендації для учасників щодо створення комфортного робочого простору для виконання практичних вправ, дихальних технік і участі в інтерактивних активностях.
Форми підсумкового контролю	• **Тестування** – перевірка теоретичних знань учасників через онлайн-платформу з питань стресу, психофізіології емоційних реакцій, механізмів професійного вигорання, принципів емоційної саморегуляції, усвідомленості та самоконтролю, а також базових технік медитації і дихальних практик; тестові завдання (20 завдань, 100%, з яких не менше 15 правильних відповідей (75%) необхідні для успішного проходження). • **Вирішення ситуаційних задач** – аналіз змодельованих онлайн-сценаріїв професійної діяльності в умовах стресу: емоційно напружені комунікації з пацієнтами та колегами, конфліктні ситуації, робота в умовах перевантаження, ознаки професійного вигорання, необхідність швидкого відновлення психоемоційного стану; обґрунтування вибору технік саморегуляції, стратегій поведінки та способів зниження стресу, визначення оптимальних алгоритмів дій у кризових ситуаціях. • **Практично-демонстраційний блок** – демонстрація через відеотрансляцію покрокових технік емоційної саморегуляції: дихальні вправи, базові медитативні практики, техніки швидкого зниження стресу, алгоритми відновлення психоемоційного ресурсу; учасники здійснюють дистанційний аналіз правильності виконання, ефективності технік та їх відповідності конкретним професійним стресовим ситуаціям. • **Симуляційна оцінка навичок** – оцінювання здатності учасників діяти у змодельованих онлайн-професійних стресових ситуаціях через інтерактивні платформи та відеосесії (рольові ігри, прийняття рішень у реальному часі), з урахуванням рівня самоконтролю, здатності до емоційної стабілізації, правильності вибору технік саморегуляції та ефективності поведінки у стресі. • **Рефлексія та самооцінка** – обговорення учасниками власного рівня стресостійкості та готовності застосовувати техніки саморегуляції у реальній професійній діяльності, аналіз типових помилок у поведінці під впливом стресу, усвідомлення індивідуальних тригерів емоційного напруження та визначення персональних напрямів розвитку стресостійкості й психоемоційної стабільності.