

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор департаменту
по роботі з персоналом
та підготовці науково-педагогічних кадрів

_____ Дмитро ЦИГАНЮК

« ____ » _____ 2024 р.

**Розклад занять програми підвищення кваліфікації
«Фізичне та ментальне здоров'я людини: принципи життєстійкості у кризових умовах»**

Дата, день тижня	Час	Тема	Викладач
13.05.2024 р. понеділок	14.00-15.20	1. Структурно-функціональні особливості мозку людини. 1.1 Будова мозку. Роль нейронів, синапсів і медіаторів у забезпеченні його функцій. 1.2 Особливості функціонування мозку у різні вікові періоди. 1.3 Нейрогенез. Фактори, що стимулюють утворення нових нейронів. 1.4 Нейрофізіологічні аспекти пластичності мозку. Принципи навчання дорослих. 1.5 Нейронні мережі мозку: мережа виявлення значущості, центральна виконавча мережа, мережа пасивного режиму роботи мозку (дефолт-система).	Гарбузова Вікторія Юрїївна
14.05.2024 р. вівторок	14.00-15.20	2. Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку. 2.1 Фізична активність. 2.2 Раціональне харчування. 2.3 Здоровий сон. 2.4 Цифровий детокс. 2.5 Майнд-фітнес.	
15.05.2024 р. середа	14.00-15.20	3. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я людини. 3.1 Стрес: причини, види, ознаки. 3.2 Стадії розвитку стресу. Значення симпато-адреналової системи та ендокринних механізмів. 3.3 Зміни мозкової активності при стресі. 3.3 Психофізіологічні підходи подолання стресу. 3.4 Профілактика стресу.	
16.05.2024 р. четвер	14.00-15.20	4. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості. Профілактика професійного вигорання. 4.1 Емоції: значення, прояви та класифікація. 4.2 Нейрофізіологічні основи виникнення емоцій: роль дофаміну, серотоніну та інших біологічно-активних речовин у формуванні емоційних станів. 4.3 Емоційний інтелект: значення, структура, інструменти розвитку. Управління емоціями. 4.4 Професійне вигорання: причини, ознаки, фактори ризику. 4.5 Шляхи подолання професійного вигорання.	
17.05.2024 р. п'ятниця	14.00-15.20	5. Особиста резильєнтність, як здатність конструктивно долати життєві труднощі. 5.1 Резильєнтні фактори особистості та принципи їх розвитку. 5.2 Методи визначення резильєнтності. 5.3 Предиктори резильєнтності у осіб різних вікових категорій. 5.4 Життєстійкість як основна передумова ментального здоров'я та розвитку людини. 5.5 Основні способи підвищення життєстійкості	

Начальник ЦРКП

Віта ГОРДІЄНКО