



БОНУСНА ПРОГРАМА «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»



ТАЙМІНГ

25+ ГОДИН

ВАРТІСТЬ

6500 ГРН/ГОДИНА

ФОРМАТ ПРОГРАМИ:

Цикл системної роботи для переходу від теорії до стабільних командних звичок.

- **Склад:** 9 тренінгів-практикумів + сесія командного коучингу для фіксації нових моделей командної взаємодії.
- **Методологія:** поєднання актуальної теорії та практики над реальними кейсами команди з інтеграцією знань між зустрічами.
- **Фокус:** побудова дієвих підходів, що підтримують ресурсність, результативність та якісну взаємодію команди.

ФОКУС ПРОГРАМИ:

- **Поінформоване управління станом:** розвиток навичок саморегуляції, що дозволяє учасникам зберігати якість взаємодії та внутрішній ресурс.
- **Прозорість домовленостей:** формування зрозумілих командних моделей поведінки та спільних стандартів, що робить співпрацю передбачуваною та злагодженою.
- **Системна стійкість:** впровадження підходів до підтримки ментального здоров'я для забезпечення довгострокової якості роботи та високої залученості кожного учасника команди.



МОДУЛЬ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ

Ключові теми модуля:

- Ресурс та ментальний стан: як самопочуття кожного впливає на спільний результат.
- Внутрішні фільтри: потреби, переконання та «ментальні ловушки», що формують наше сприйняття реальності.
- Механізм стресу: як внутрішні процеси визначають реакції та поведінку в команді.

Переваги модуля:

- **Усвідомлене управління станом:** розвиток навичок саморегуляції, що дозволяє зберігати якість взаємодії та ресурс команди.
- **Прозорість процесів:** цілісне розуміння факторів, що впливають на атмосферу та ефективність спільної роботи.
- **Якісна залученість:** формування підходів до підтримки ментального здоров'я для довгострокової стійкості кожного учасника.

МОДУЛЬ 2. УПРАВЛІННЯ

Ключові теми модуля:

- **Стрес та усвідомлений вибір:** алгоритми управління станом та перехід від реактивної поведінки до свідомих дій.
- **Стійкість до вигорання:** інструменти профілактики емоційного виснаження та підтримання залученості.
- **Соціальна зрілість та самоактуалізація:** реалізація потенціалу кожного учасника у рамках спільних командних цілей.
- **Командний коучинг:** фінальна інтеграція досвіду та створення «портрета» оновленої команди.

Переваги модуля:

- **Навички роботи в умовах змін:** здатність учасників зберігати фокус та якість рішень під впливом зовнішніх факторів.
- **Узгодженість дій:** формування єдиних моделей поведінки та чітких домовленостей, що покращують якість взаємодії.
- **Автономність та підтримка:** створення умов, за яких команда здатна самостійно підтримувати здорову робочу атмосферу та цілісність.
- **Довгострокова ефективність:** системне впровадження стандартів ментального здоров'я для стабільної залученості і успішності команди.