

*Міністерство освіти і науки України*

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

***Шановні колеги!***

Центр розвитку кадрового потенціалу Сумського державного університету запрошує педагогічних, науково-педагогічних та інших працівників закладів освіти та установ взяти участь у програмі підвищення кваліфікації **«Фізичне та ментальне здоров’я людини принципи життєстійкості у кризових умовах».**

**Період проведення:** 13.05-17.05.2024 р.

**Робоча мова:** українська.

**Форма участі:** дистанційна (Zoom).

**Загальний обсяг:** 30 годин (10 аудиторних годин).

**Вартість**: 600 грн.

**Тематичний план:**

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).

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.

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.

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.

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

**Умови участі**: для участі у програмі підвищення кваліфікації необхідно зареєструватися **до 09 травня** за посиланням**:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScq5ZQ2doKzq0Srff8rOB-0-se2_Ksd2rZn5AMRoUsXiBRvQw/viewform>

**Координатор:**

- Дудченко Віталіна Вікторівна, фахівець центру розвитку кадрового потенціалу,

e-mail: v.dudchenko@crkp.sumdu.edu.ua, тел. (066) 53-40-646.

ЦРКП у соціальних мережах:

<https://www.facebook.com/crkp.sumdu.edu.ua/>

[https://t.me/crkp\_sumdu](https://t.me/crkp_sumdu?fbclid=IwAR3GpECPNc9ZiuYRadRuQQF4uUHmEyzEjM-2jf-C84EY9DiFtY2dFdBTZEE)

