

«Як створити підтримуючий ресурс у клієнта за допомогою технік майднфулнес»

21 вересня 2026 року у форматі он лайн для здобувачів спеціальності С4 Психологія, науково-педагогічних працівників кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету, Державного торговельно-економічного університету, Київський інститут бізнесу і технологій було проведено майстер клас на тему: **«Як створити підтримуючий ресурс у клієнта за допомогою технік майднфулнес».**



ІГОР МІШУНІН

Кризовий психолог-тренер
ізраїльської коаліції
щодо роботи з травмою.

Керівник тренінгового центру
та клініки емоційного здоров'я
«SOD» Ізраїль

21 вересня
10.00 - 11.30

**ТЕМА: ЯК СТВОРИТИ ПІДТРИМУЮЧИЙ РЕСУРС
У КЛІЄНТА ЗА ДОПОМОГОЮ
ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС**

ЩО ВИ ОТРИМАЄТЕ:

- Практичні техніки майднфулнес для роботи з травмою
- Інструменти для формування внутрішньої опори та стабільності
- Алгоритми створення підтримуючого ресурсу у клієнта
- Підвищення стійкості клієнта до стресу та кризових станів

ПРОГРАМА:

- Що таке підтримуючий ресурс і навіщо він клієнту
- Принципи майднфулнес у роботі з травмою
- Техніки усвідомленості для стабілізації
- Практика створення внутрішнього ресурсу
- Інтеграція ресурсу в повсякденне життя
- Відповіді на запитання

“Ресурс всередині нас – ключ до відновлення, стійкості та життя з опорою.”

SOD
ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я
ТА ПІДТРИМКА

Ізраїль
sod.center

ПРАКТИКА • ПІДТРИМКА • РЕЗУЛЬТАТ

Розуміння до безпечної опори

Спікер: Ігор МІШУНІН, клінічний психолог, психотерапевт-аддиктолог, когнітивно-поведінковий терапевт, кризовий психолог-тренер ізраїльської коаліції щодо роботи з травмою, керівник тренінгового центру та клініки емоційного здоров'я «SOD» Ізраїль.

Модерувала зустріч Ірина ПЄТУХОВА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін у Державному податковому університеті.

Майндфулнес (mindfulness, усвідомленість) – це здатність людини цілеспрямовано спрямовувати увагу на власні думки, емоції, тілесні відчуття та події теперішнього моменту, спостерігаючи за ними без автоматичного оцінювання й осуду.

У психологічному консультуванні техніки майндфулнес використовують для того, щоб допомогти клієнту відновити контакт із собою, знизити надмірне емоційне напруження, краще розпізнавати власні потреби та знаходити внутрішні й зовнішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій.

Підтримуючий ресурс – це внутрішня здатність, стан, досвід, образ, навичка або зовнішня опора, до яких людина може звертатися для відновлення відчуття стійкості, безпеки та контролю над власними діями.

Метою застосування майндфулнес у роботі з клієнтом є:

1. Стабілізація емоційного стану. Допомогти клієнту помітити напруження, тривогу, розгубленість або гнів, не посилюючи їх боротьбою з власними переживаннями.

2. Відновлення контакту з тілом. Навчити клієнта помічати тілесні сигнали перевтоми, напруження та поступового розслаблення.

3. Повернення відчуття керованості. Допомогти відокремити те, що людина не може змінити зараз, від того, на що вона здатна впливати.

4. Актуалізація ресурсів. Сприяти усвідомленню власних сильних сторін, життєвого досвіду, цінностей, значущих стосунків і доступних способів самопідтримки.

Понад 100 учасників майстер-класу відчували на собі вплив практик майндфулнес, а також отримали практичні матеріали, якими радо поділився спікер.

Запис зустрічі можна переглянути за посиланням:
<https://youtu.be/b5GZCiZBXkU?si=vypBOMkr0tVBf8Hh>