



РОЗКЛАД ЗАНЯТЬ

Загальна короткострокова програма підвищення
кваліфікації

**«Застосування когнітивно-поведінкової терапії
для покращення якості сну та профілактики
професійного вигорання у публічних
службовців»**

05, 12, 19, 24 березня та 02, 09, 16 квітня 2026 року

*Викладач: Чуб Оксана Володимирівна – начальник відділу
сприяння працевлаштуванню «Перспектива», старший
викладач кафедри бізнес-економіки та підприємництва
КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, магістр з психології, член ГО
«Прогресильні».*

05 березня 2026 року, четвер

09:30-10:50 Тематична зустріч.

**Взаємозв'язок порушень сну та професійного вигорання.
Діагностика розладів сну.**

11:00-12:20 Тематична зустріч.

Базова психоосвіта: фізіологія сну, фази сну, циркадні ритми; депривація сну, потреба у сні. Сон та гормони.

12:30-13:50 Практичне заняття.

**Ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) при порушеннях сну. Протипоказання до КПТ.
Ведення щоденника сну.**

12 березня 2026 року, четвер

09:30-11:35 Практичне заняття.

Обмеження сну та контроль стимулів.

11:45-12:30 Практичне заняття.

Речовини: вплив алкоголю, кофеїну, чаю та інших стимуляторів на сон.

19 березня 2026 року, четвер

09:30-12:20 Практичне заняття.

Гігієна сну. Корисні та шкідливі звички. Рекомендації щодо здорового сну.

24 березня 2026 року, вівторок

09:30-12:20 Практичне заняття.

Робота з негативними переконаннями і переживаннями.

02 квітня 2026 року, четвер

09:30-12:20 Практичне заняття.

Релаксаційні техніки когнітивно-поведінкової терапії.ми переконаннями і переживаннями.

09 квітня 2026 року, четвер

09:30-10:15 Практичне заняття.

Гігієна спальні. Ароматерапія. Профілактика рецидиву безсоння.

10:25-11:10 Практичне заняття.

Оцінка ефективності когнітивно-поведінкової терапії у подоланні порушень сну. Рекомендації щодо покращення та збереження результатів.

16 квітня 2026 року, четвер

09:30-10:50 Підведення підсумків. Підсумковий контроль результатів навчання.