

Breakthrough Skills Programme™

Сертифікат

НСТ-11-23-07

Цим засвідчується, що

Климач Тетяна

Пройшла навчальний курс

Тренінг для тренерів за методикою «ЗДОРОВІ РОЗМОВИ»

Тривалість: 2 x 3 год. + 1 x 4 год. = 10 годин навчання онлайн

Дати: 6, 12 та 27 липня 2023

Викладач:



Зорина О'Доннелл MBA, MSc, FInstLM, GQHP,
Коуч - член ICF та EMCC



L&M Plus Consulting Ltd

www.lmplusconsulting.com

Company number 7665527 (Registered in England and Wales)

Програма

Тренінг для тренерів за методикою «ЗДОРОВІ РОЗМОВИ»

Заняття 1 - Базові знання та ключові навички (3 години)

- Як ми приймаємо рішення про зміни поведінки, зокрема стосовно нашого способу життя та здоров'я.
- Короткий огляд етапів змін поведінки та мотивації.
- Як наші власні повсякденні професійні дії можуть сприяти захисту та просуванню здорового способу життя, фізичного та психічного здоров'я та благополуччя людей.
- Як розпочати «Здорову розмову» з відвідувачем чи користувачем послуг.
- Як допомогти людям прийняти поінформоване рішення щодо їхнього способу життя та здоров'я.
- Як допомогти людям знайти необхідну інформацію, щоб самостійно займатися покращенням їхнього здоров'я та самопочуття.
- Практикування ключових навичок у мікро-групах по 2-3 особи.

Заняття 2 – Здоровий спосіб життя (3 години)

- Здоров'я та самопочуття.
- Вплив способу життя на фізичне та психічне здоров'я і самопочуття.
- Основні складові та переваги здорового способу життя.
- Фактори ризику та як їх мінімізувати – стрес, дієта, фізична активність, паління, алкоголь тощо.
- Направлення до інших фахівців та організацій
- Місцева мережа служб та організацій підтримки громадян: медичні установи, спортзали, бібліотеки, групи взаємопідтримки тощо.

Заняття 3 – Проведення тренінгу «Здорові розмови» (4 години)

- Цільові аудиторії для тренінгу «Здорові розмови».
- Адаптація стандартних слайдів та інших тренінгових матеріалів до потреб різних цільових груп та аудиторій.
- Створення базових підбірок ресурсів та даних (як національних, так і регіональних та місцевих).
- Як використовувати історії та приклади з життя під час тренінгу «Здорові розмови».
 - Специфіка проведення тренінгів «Здорові розмови» у режимі «онлайн» та очно. Підтримка компетенції тренера за методикою «Здорові розмови». Цей тренінг проводився українською мовою.