

**«ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՅՐՈՒՄ. ՃԱՆԱԶՈՒՄ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ» ԹԵՄԱՅՈՎ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

2026թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան

«Ակմե Վիտա» ՍՊԸ

- Թիրախային լսարան՝ ավագ և միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ մինչև 30 հոգի
- մասնակից ավագ բուժաշխատողներին շնորհել ՇՄՁ 11 տեսական և 11 գործնական կրեդիտ.
մասնակից միջին բուժաշխատողներին՝ ՇՄՁ 9 տեսական և 9 գործնական կրեդիտ,
դասավանդող Լուսինե Ստեփանյանին՝ ՇՄՁ 11 տեսական և 11 գործնական կրեդիտ
- Կոնտակտ +374 33946654; +374 95946654

Օր 1	
10 րոպե	Գրանցում, ողջույնի խոսք
30 րոպե	Նախաթեստի լրացում
Մոդուլ 1. Հուզական այրման համախտանիշ՝ հասկացությունը, փուլերը, դրսևորումները	
90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական այրման տեսական մոտեցումներ: Մասլաչի եռակուսույն տեսությունը՝ հուզական ձեռքբերումների նվազում (Maslach, 1982)
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական այրման զարգացման պատճառները և հետևանքները, փուլերը: Փայնս և Արոնսոն մոդել և այլն /1996/
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Գործնական աշխատանք Պահանջների և ռեսուրսների մոդել /Job Demands-Resources Model, Bakker & Demerouti, 2007/ անարդյունավետ քրփինգ ռազմավարություններ:
Մոդուլ 2. Հուզական այրման ախտորոշման հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդներ	
Օր 2	

90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական այրման ախտորոշման հոգեբանական մեթոդներ՝ հարցարաններ և պրոյեկտիվ տեսակի հարցարան: Մասլաշի հարցարան: Մարդ անձրևի տակ տեխնիկայի ուսուցանում: Դիլթսի SSI
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական այրման ախտորոշման հոգեբանական մեթոդներ՝ հարցարաններ և պրոյեկտիվ տեսակի սթրեսի հաղթահարման ուղիներ Լազարուսի հարցարան (Ways of Coping Questionnaire) - սթրեսի հաղթահարման 8 ռազմավարություն
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Գործնական աշխատանք Ինքնադիտման օրագիր: Հուզական այրման վաղ նշանների ախտորոշում: Հուզական ինտելեկտ
Օր 3	
90 րոպե	Դասախոսություն HPA առանցքի քրոնիկ ակտիվացում (հիպոթալամուս - հիպոֆիզ - մակերիկամներ)՝ երկարատև և կարգավորումը, ինչը հանգեցնում է օրգանիզմի հարմարվողական ռեսուրսների սպառմանը և վեգետատիվ նյարդային համակարգի դիսկարգավորում՝ սիմպաթիկ ակտիվության քրոնիկ գերակշռություն: Նեյրոֆիզիոլոգիական փոփոխություններ՝ պրեֆրոնտալ կեղևի ակտիվության նվազում (որը մարմնի գերակտիվություն (սպառնալիքի կենտրոն) և ֆունկցիոնալ փոփոխություններ՝ քնի պակասը ուժեղացնում է հուզական ռեակտիվությունը և նվազեցնում արատավոր շրջան
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական այրման ախտորոշման հոգեֆիզիոլոգիական մեթոդներ՝ սթրես-ինդեքսի որոշում, հոգեֆիզիոլոգիական էներգիայի, հուզական ռեսուրսի, աշխատանքում մոտիվացիայի և իմաստի, այրման գործունեությամբ բավարարվածություն: Սթրես-ինդեքսի ախտորոշում
Մոդուլ 3. Հուզական այրման կանխարգելման և շտկման մեթոդներ	
90 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական այրման կանխարգելման կոգնիտիվ-վարքային մեթոդներ՝ բացասական ավտոմատ գործնականում
Օր 4	
90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական այրման կանխարգելման կոգնիտիվ-վարքային մեթոդներ՝ պատասխանատվության /ստանդարտների օպտիմալացում/
10 րոպե	Ընդմիջում

90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական կարգավորման մեթոդներ՝ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, Кабат-Зинн), նամակ
10 րոպե	Ընդմիջում
90 րոպե	Դասախոսություն Հուզական այրման կանխարգելման ռեսուրսային տեխնիկաներ՝ Ռեսուրսների քարտեզ - անհատական քարտեզի կազմում, «Ռեսուրսային վիճակ» տեխնիկա (ՆԼՊ-մոտեցում) - դրական երախտագիտության պրակտիկա - երեք դրական մասնագիտական իրադարձությունների աստիճանական հոգեբանություն, Սելիգման), «Նամակ ապագա ինձ» նարատիվ տեխնիկա - վերականգնված
Օր 5	
70 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական այրման կանխարգելման գործիքներ՝ սեփական սահմանների գիտակցումը և ընդունելի մեթոդներ տեխնիկաներ՝ «Ես-հայտարարություններ», «մաշված սկավառակ» տեխնիկա «Աշխատանք - տուն» անցման ծեսեր մասնագիտական դերից հոգեբանական անջատման համար սահմանազատում՝ դետաչմենթի (հոգեբանական հեռացման) ռազմավարություններ
10 րոպե	Ընդմիջում
70 րոպե	Գործնական աշխատանք Թայմ-մենեջմենթի «Էյզենհաուերի մատրիցա» տեխնիկա (հրատապ/կարևոր), «Մեկ գործի» և առաջադրանքների, Աշխատանքային օրվա ընթացքում վերականգնողական միկրոընդմիջումներ (Լոէր և Շվարց)՝ ժամանակի չէ, այլ էներգիայի կառավարում
60 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական ինտելեկտի զարգացման վարժություններ՝ որպես կանխարգելիչ ռեսուրս: Աջակցություն ինտերվիզիաներ, բալինտյան խմբեր: Ինքնախնամք՝ որպես մասնագիտական ռազմավարություն՝ «ինքնախնամքի պլան ըստ 4 ոլորտի» Մասնագիտական իմաստի և արժեքների վերականգնում: Ռեսուրսների ամենաբազմազան մշտական
20 րոպե	Գործնական աշխատանք Հուզական կայունության անհատական պլան՝ Հուզական այրման իմ պրոֆիլը: Իմ ռեսուրսները՝ անձնային, սոցիալական, մասնագիտական մարկերներ: Իմ վերականգնման պլանը՝ կոնկրետ տեխնիկաներ ամեն օրվա համար: Իմ սահմանադրություն և պրոֆիլակտիկ աշխատանք: Աջակցության իմ պլանը՝ ով և ինչպես կարող
30 րոպե	Հետթեստավորում
20 րոպե	Ամփոփում

Դասավանդող՝ Լուսինե Ստեփանյան: