



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248 25 13
E-mail: info@imzo.gov.ua, <https://imzo.gov.ua>, код ЄДРПОУ 39736985

На № _____ від _____

Керівникам департаментів (управлінь)
освіти і науки обласних, Київської
міської державних адміністрацій

Керівникам закладів післядипломної
педагогічної освіти

Керівникам закладів освіти

Про проведення Всеукраїнського очно-дистанційного тренінгу
«Емоційний детокс і рух: шлях до стійкості»

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» повідомляє, що 25 березня 2026 року у місті Києві відбудеться Всеукраїнський очно-дистанційний тренінг «Емоційний детокс і рух: шлях до стійкості» (далі Тренінг).

Організаторами Тренінгу є Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти», Освітня платформа «4 People», ГО «Агенція сталого розвитку та освітніх ініціатив», а також інші громадські організації та партнери.

В умовах постійних викликів, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження збереження ментального здоров'я освітян стає пріоритетним завданням. Освітняни дедалі частіше виконують роль емоційної опори для дітей, батьків і спільнот, що підвищує ризик емоційного вигорання та зниження психологічної стійкості.

Всеукраїнський очно-дистанційний тренінг «Емоційний детокс і рух: шлях до стійкості», що відбудеться у місті Києві, є відповіддю на нагальну потребу комплексної підтримки освітян у сучасних реаліях. Поєднання емоційного детоксу, рухової активності, арттерапевтичних практик, тілесно-орієнтованої терапії та усвідомленої взаємодії створює безпечний простір для відновлення емоційного балансу, формування внутрішніх опор і зміцнення психологічної стійкості.

Особливу цінність заходу становить інтегративний підхід, що поєднує психологічні, тілесні, творчі та спортивні практики. Учасники матимуть змогу не лише отримати теоретичні знання з питань емоційного інтелекту, ментального



здоров'я та особистих цінностей, а й прожити власний досвід відновлення через рух, творчість і рефлексію. Такий формат сприяє глибшому усвідомленню себе, підвищенню рівня саморегуляції та розвитку навичок турботи про власне ментальне здоров'я.

Мета Тренінгу – сприяти відновленню емоційного балансу та зміцненню психологічної стійкості учасників через поєднання емоційного детоксу, рухової активності, творчості та усвідомленої взаємодії, з урахуванням викликів, які сьогодні переживають українці.

Тренінг орієнтований на представників освітнього середовища: керівників і управлінців закладів освіти, науково-методичних установ, педагогічних і науково-педагогічних працівників, а також усіх, хто прагне до професійного та особистісного саморозвитку.

На Тренінгу будуть розглядатися наступні теми: емоційний інтелект як основа внутрішньої стійкості; ментальне здоров'я українців та особисті цінності; психологічна стійкість і внутрішні опори: як залишатися собою в умовах невизначеності; щастя як навичка: усвідомлена радість, вдячність і маленькі опори щодня; емоційний детокс як шлях до внутрішнього полегшення та відновлення життєвих сил; рухові та спортивні активності для підтримки ментального здоров'я.

Також на Тренінгу будуть проводитися майстер-класи, рухові активності та арттерапевтичні практики, а саме: практики арттерапії у відновленні емоційного балансу освітян; практичний тренінг: як знаходити спільну мову з командою (вправи на командоутворення); інтерактивна психотерапевтична вправа: «Самопізнання себе через архетипи Карла Юнга та діаграму логічних рівнів Ділтса»; творчий майстер-клас по створенню дизайнерського ангела-оберега своїми руками; практики тілесно-орієнтованої терапії; глибинна медитація, дихальні практики, розслаблення та інтеграція отриманого досвіду; скандинавська ходьба; фізкультурно-оздоровчі заходи для підтримки ментального здоров'я та формування психологічної стійкості (пікбол, падел-теніс, бадмінтон, іпотерапія); арттерапевтична практика «Моє ім'я – це моє Я» - психоемоційна вправа з інтеграцією елементів нейрографіки, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та впевненості в собі; артерапевтична рефлексивна вправа «Павутинка емоцій», у якій через власноруч створений образ учасники усвідомлюють свої емоції, внутрішні ресурси та зв'язок із собою.

Для участі у Всеукраїнському очно-дистанційному тренінгу «Емоційний детокс і рух: шлях до стійкості», який відбудеться у місті Києві просимо зареєструватися до 23 березня 2026 року за покликанням: <https://forms.gle/3fMZ8WePJoVWykqj7>

До участі запрошуються педагогічні, наукові та науково-педагогічні працівники, керівники та заступники керівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійної, фахової передвищої та вищої освіти, спеціалісти відділів, управлінь і департаментів освіти, працівники закладів післядипломної педагогічної освіти, міських та районних відділів освіти,

начальники (керівники) відділів освіти ОТГ, аспіранти, студенти закладів освіти та інші зацікавлені особи.

Навчання у якості слухача у дистанційному форматі безоплатне. Усі учасники отримають доступ до сучасних технологій та ексклюзивних матеріалів.

У рамках Тренінгу можна пройти підвищення кваліфікації й отримати сертифікат на 6 годин / 0,2 ЄКТС або 15 годин / 0,5 ЄКТС , що відповідає вимогам Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників відповідно до освітніх програм підвищення кваліфікації з різних профілів освітньої діяльності (ознайомитися можна на сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» у розділі «Діяльність. Освітні послуги. Підвищення кваліфікації» за покликанням: <https://imzo.gov.ua/diyalnist/osvitni-posluhy-pidvyshchennia-kvalifikatsii/osvitni-prohramy/>

Деталі очної участі у Тренінгу, який відбудеться у м. Києві, будуть надіслані на вказані електронні пошти після реєстрації.

Деталі дистанційної участі та покликання на онлайн підключення будуть надіслані на вказані при реєстрації електронні пошти за добу до початку заходу.

Контактні особи: Тимошенко Олена Володимирівна – 067-264-83-17; Коломोєць Галина Анатоліївна – 097-842-32-67.

Просимо довести дану інформацію до наукової та педагогічної спільноти.

Директор

Євген БАЖЕНКОВ