

# КРАЩІ ПРАКТИКИ 2023

впровадження освітніх інновацій у системі професійного навчання державних службовців, голів місцевих державних адміністрацій, їх перших заступників та заступників, посадових осіб місцевого самоврядування та депутатів місцевих рад

Номінація «Професійне навчання для забезпечення стійкості та адаптативності державних органів та органів місцевого самоврядування в умовах війни»

## Державна служба України з безпеки на транспорті

Державна служба України з безпеки на транспорті (Укртрансбезпека) є центральним органом виконавчої влади, який реалізує державну політику у сфері безпеки на автомобільному транспорті загального користування, міському електричному, залізничному транспорті.

За результатами конкурсу 2023 року Укртрансбезпека визнана переможцем (3 місце) у відповідній номінації.

У Smart-центрі Укртрансбезпеки було запроваджено курс «Психологічна самопоміа». Серед персоналу Укртрансбезпеки було проведено опитування щодо необхідності популяризації державної послуги з психосоціальної підтримки та розвитку звички дбати про свій ментальний стан. За результатами опитування отримано позитивні відгуки більшості персоналу, що і стало основою для запровадження

курсу «Психологічна самопоміа». На цьому етапі курс впроваджується працівниками та працівницями Укртрансбезпеки.



## Психологічна самопоміа

**Сутність освітньої інноваційної практики** полягає в тому, що в Укртрансбезпеці вперше запроваджено курс «Психологічна самопоміа» з метою позбавлення стереотипів серед більшості державних службовців щодо поняття психічного здоров'я, а також розвитку навичок психологічного самовідновлення та самопоміа. Запровадження цього курсу в подальшому надає можливості:

- розвивати звичку дбати про свій ментальний стан і ментальний стан співробітників і

співробітниць, особливо тих, які є внутрішньо переміщеними особами;

- популяризувати державну послугу з психосоціальної підтримки, а саме: практичні поради, вправи та техніки самопоміа;
- проводити вебінари за участю фахівців і фахівчинь у сфері психічного здоров'я (психологів і психологинь та практиків);
- запобігати емоційному та професійному вигоранню;
- ввести в організаційну структуру Укртрансбезпеки посаду психолога;

- розробити політики і програми заходів з психосоціальної підтримки персоналу Укртрансбезпеки;
- навчити працівників і працівниць навичкам надання першої психологічної допоміа.



# ПРАКТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНЬОЇ ІННОВАЦІЇ

## Психологічна самодопомога

**Мета** – сприяти формуванню культури піклування про mentale здоров'я персоналу Укртрансбезпеки, особливо в умовах війни, створенню культури психологічної безпеки персоналу, позбавленню стереотипів серед більшості державних службовців щодо поняття психічного здоров'я, а також відкритості до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки на робочому місці.

З початком старту в квітні 2023 року комунікаційної кампанії Всеукраїнської програми ментального здоров'я «ТИ ЯК?» керівництво Укртрансбезпеки розпочало процес обговорення питання щодо формування культури піклування про mentale здоров'я персоналу Укртрансбезпеки.

З цією метою в Укртрансбезпеці створено курс «Психологічна самодопомога». Завдяки реалізації ініціативи в Укртрансбезпеці:

- розпочато популяризацію донорства крові (з розповідей працівників і працівниць, вони раніше навіть і не замислювалися про донорство крові). Колектив Укртрансбезпеки регулярно долучається до донорства в кожному регіоні. З початку повномасштабної війни такі акції серед персоналу Укртрансбезпеки стали систематичними;
- організовано спільний перегляд серій відеороликів про те, як перемогти стрес. Відеоролики створені ГО «Безбар'єрність» спільно з Міністерством охорони здоров'я України за підтримки Всесвітньої організації охорони

здоров'я в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «ТИ ЯК?». Також на цьому етапі в Укртрансбезпеці було проведено комунікаційну кампанію, у межах якої доведено до колективу інформацію про створену спеціальну сторінку Всеукраїнської програми ментального здоров'я «ТИ ЯК?». Ці відеоролики розміщено в Smart-центрі Укртрансбезпеки та рекомендовані для перегляду також новопризначеним працівникам і працівницям, а також включені до програми адаптації новопризначених працівників і працівниць;

- розміщено в Smart-центрі Укртрансбезпеки ілюстроване керівництво: «Важливі навички в періоді стресу» (<https://bit.ly/3rsimjX>), рекомендоване Всесвітньою організацією охорони здоров'я;
- рекомендовано персоналу Укртрансбезпеки мобільний додаток BetterMe – mentale здоров'я – план самопомоги для людей, які не вмюють медитувати. Застосунок BetterMe навчає керувати щоденним стресом та покращувати психічне здоров'я за допомогою технік дихання,

що є природною терапією проти стану тривоги.

Крім того, у червні 2023 року для персоналу Укртрансбезпеки організовано практичний вебінар на тему: «Як запобігти емоційному та професійному вигоранню в умовах війни». Метою цього вебінару було ознайомити персонал з поняттям «емоційне та професійне вигорання», надати правильну інформацію про первинні симптоми і причини емоційного вигорання. За результатами проведеного вебінару практикуючи психологиня надала професійні поради щодо подолання психологічного стану емоційного вигорання.

У липні 2023 року працівники і працівниці Укртрансбезпеки долучилися до благодійного забігу «Біжу за тих, хто в берцях», організованого благодійним фондом «Гуркіт».

Найближчим часом в Укртрансбезпеці планується введення в організаційну структуру посади психолога, у тому числі з метою розроблення політики і програми заходів з психосоціальної підтримки персоналу Укртрансбезпеки.

**Конкурс «Кращі практики впровадження освітніх інновацій у системі професійного навчання державних службовців, голів місцевих державних адміністрацій, їх перших заступників та заступників, посадових осіб місцевого самоврядування та депутатів місцевих рад» проведено у 2023 році НАДС за підтримки Програми Ради Європи «Посилення доброго демократичного врядування і стійкості в Україні»**

