

Якби існувала школа, де вчать стійкості, турбуватися про себе та інших... то вона була би в межах освітньої платформи «Ти як?». На сайті вже є перші 4 курси для тих, хто хоче підтримати себе та своїх близьких 🤝

Усе по-справжньому — лектори і лекції, тестування і сертифікат, який можна отримати по завершенні навчання ✍️

# А ти в курсі про наші курси? Освітня платформа «Ти як?»

На платформі «Ти як?» тепер є спеціально розроблені програми навчання, що допомагають краще піклуватися про себе та інших — через знання про ментальне здоров'я, корисні практики й навички щоденної підтримки.

З конспектами лекцій, тестуванням і сертифікатом, який можна отримати після проходження курсу

Дізнайся, чому вигорання виникає та як йому запобігти на індивідуальному і командному рівнях

## Профілактика вигорання: розвиток психологічної стійкості на робочому місці

Ознаки та причини вигорання, а також практичні інструменти для його профілактики

Про курс

Експерти курсу

Реєстрація



## Про курс

Цей курс допоможе вам краще розібратися, що таке вигорання, чому воно виникає та впливає на життя, а головне — як йому запобігти на особистому рівні чи на рівні колективу, який ви очолюєте. Ви дізнаєтеся, як діяти, щоб зберегти емоційну стабільність і не виснажитися, чого варто уникати, які риси характеру та принципи роботи компанії можуть спричиняти вигорання.



Навчальна програма, що допоможе батькам та опікунам дітей різного віку дізнатися, як створити безпечне середовище у стосунках та надати дитині емоційну підтримку

## Секрети дитячої поведінки: причини, реакції, рішення

Як ефективно допомагати з взаємодією зі світом тим, про кого піклуєтесь

Про курс

Експерти курсу

Реєстрація



## Про курс

Цей курс допоможе батькам краще зрозуміти свою дитину та її поведінку. Протягом життя дитина розвивається, пізнає нове, ускладнює сприйняття світу й себе в ньому, а тому потребує допомоги з боку старших. Важливо знати, як забезпечувати позитивне підкріплення дій дитини, які умови потрібні для її комфорту, де варто бути особливо уважними, а де дати більше свободи.



Курс для батьків, педагогів та всіх, хто працює з дітьми у період формування мовлення

## Ключі до успішного спілкування то розвитку мовлення

Методи й техніки, які допоможуть створити міцний мовленнєвий фундамент для дитини

Про курс

Експерти курс

Регістрація



## Про курс

Цей курс призначений передусім для батьків, чії діти вчаться говорити або вдосконалюють своє мовлення. Також він стане в пригоді викладачам та іншим людям, які працюють з дітьми та їхнім мовленням.



Дізнайся, які чинники зумовлюють тривогу у дітей різного віку, як вона проявляється, а також які практики, способи надання допомоги та вправи допоможуть дитині подолати тривогу

## Надмірна тривога у дітей: допомагаймо разом!

Долати дітям страхи простіше, коли їх тримають за руку

Про курс

Експерти курсу

Реєстрація



## Про курс

Курс розповідає про те, які чинники зумовлюють тривожність у дітей різного віку, як вона проявляється, а також які практики, способи надання допомоги та вправи допоможуть дитині подолати тривогу. Цей стан виникає не лише через екстраординарні стреси, але й у ході нормального розвитку, наприклад коли дитина перебуває без батьків у дитсадку й школі, соціалізується та самостійного вирішує різних питання.



Курси створено для освітньої платформи «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я — ініціативи першої леді Олени Зеленської, за підтримки Бюро ВООЗ в Україні, аналітичного та експертного супроводу Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та громадської організації «Безбар'єрність».

Обирай курс  
та реєструйся  
для проходження на

[howareu.com](https://howareu.com)

