



Перша лекція ХНУ у Busiskills: Лариса Подкоритова про управління стресом

03.12.2025

Хмельницький національний університет продовжує активно інтегруватися у світову освітню спільноту! 29 жовтня розпочався черговий курс Busiskills від Businet, який об'єднав студентів і викладачів університетів-партнерів з різних країн.

Курспроходив у форматі **COIL (Collaborative Online International Learning)** – це інноваційна модель «віртуального обміну», що дає змогу студентам працювати разом над завданнями, здобувати новий досвід міжкультурної взаємодії та розвивати глобальні компетентності, не покидаючи власної країни.



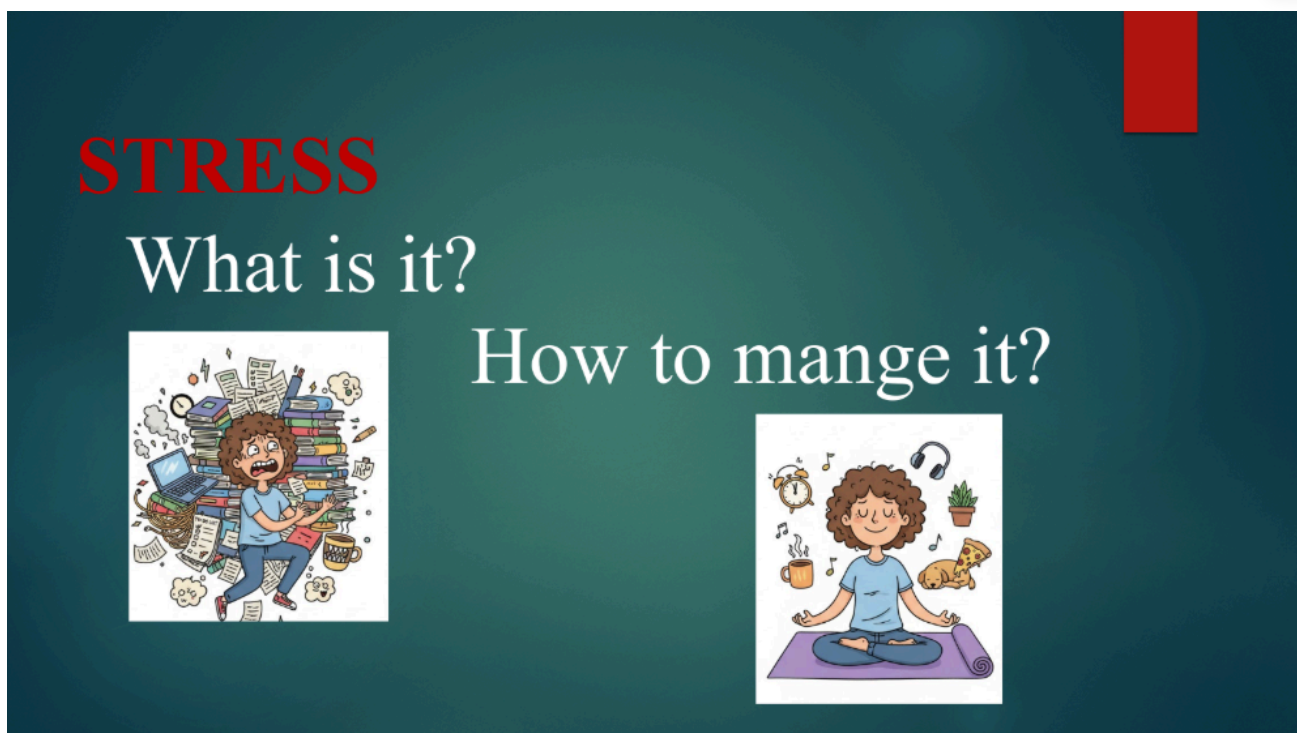
Тема цього річного COIL – «**Wellbeing@work**» (Благополуччя на роботі). Цей міждисциплінарний курс є яскравим прикладом міжнародної співпраці: студенти щотижня працюють у змішаних інтернаціональних командах та беруть участь в онлайн-лекціях від запрошених спікерів із різних навчальних і наукових інституцій.

26 листопада 2025 року **Лариса Подкоритова**, доцент кафедри психології та педагогіки ХНУ, провела надзвичайно актуальну й практично орієнтовану онлайн-

лекцію для студентів і фасилітаторів на тему: «Stress. What is it? How to manage it?»

Під час лекції були розглянуті теми:

- Поняття та види стресу.
- Зв'язок стресу з роботою мозку.
- Вплив стресу на фізичне здоров'я та психіку людини.
- Ефективні способи подолання та управління стресом.



Лекторка не лише надала теоретичні знання, але й запропонувала аудиторії психологічні вправи для дослідження особистих стресорів і ресурсів, а також поділилася дієвими техніками психологічної самопомоги. Учасники та учасниці з великим ентузіазмом долучалися до обговорень, активно виконували вправи та ставили запитання. Наприкінці заходу іноземні слухачі та слухачки висловили щире подяку за практичну та цінну лекцію.

Слід зазначити, що це вже не перший успішний COIL, до якого долучається Хмельницький національний університет! Ми постійно поглиблюємо міжнародну співпрацю, щоб надати нашим студентам і викладачам найкращі можливості для професійного та міжкультурного зростання.

Про співпрацю ХНУ, а саме у форматі COIL ви можете дізнатися на сторінці:

1. Студенти ХНУ успішно пройшли курс Busiskills від Businet! (гіперпосилання: <https://iro.khmnu.edu.ua/studenty-hnu-uspishno-projshly-kurs-busiskills-vid-businet/>) (від 16.12.2022)

2. Участь у проєкті Busiskills від Businet (гіперпосилання: <https://iro.khmnu.edu.ua/uchast-u-proyekti-busiskills-vid-businet/>) (від 16.12.2023)

Участь Хмельницького національного університету в міжнародних ініціативах, зокрема в курсах **Busiskills**, є доказом нашої відданості принципам інтернаціоналізації та інноваційного розвитку. Ми продовжуємо створювати простір, де студенти з усього світу можуть обмінюватися знаннями, долати культурні бар'єри та разом формувати стійке та успішне професійне майбутнє!

Відділ міжнародних зв'

Загальні питання: centr@khmnu.edu.ua

Подача новин та анонсів: press@khmnu.edu.ua

Центр кар'єри

Цілі сталого розвитку

Скринька довіри

Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці

Медичний пункт

