



## Початок серії тренінгів для жінок-лідерок у рамках проєкту «3RSheLeader: Резильєнтність, Ресурсність, Результативність»

08.10.2025

2 жовтня розпочалася серія тренінгів для жінок-лідерок у сфері вищої освіти в рамках міжнародного проєкту «3R SheLeader: Резильєнтність, Ресурсність, Результативність», який реалізується у співпраці Хмельницького національного університету та Бангорського університету (Уельс, Велика Британія) за підтримки British Council.

Тренінг провела професійний тренер пані Ніа Мічер (Бангорський університет). Тема тренінгу присвячена розвитку емоційного інтелекту, самоусвідомлення, а також вивченню основ транзакційного аналізу та типології особистості за моделлю MBTI (Myers-Briggs Type Indicator).

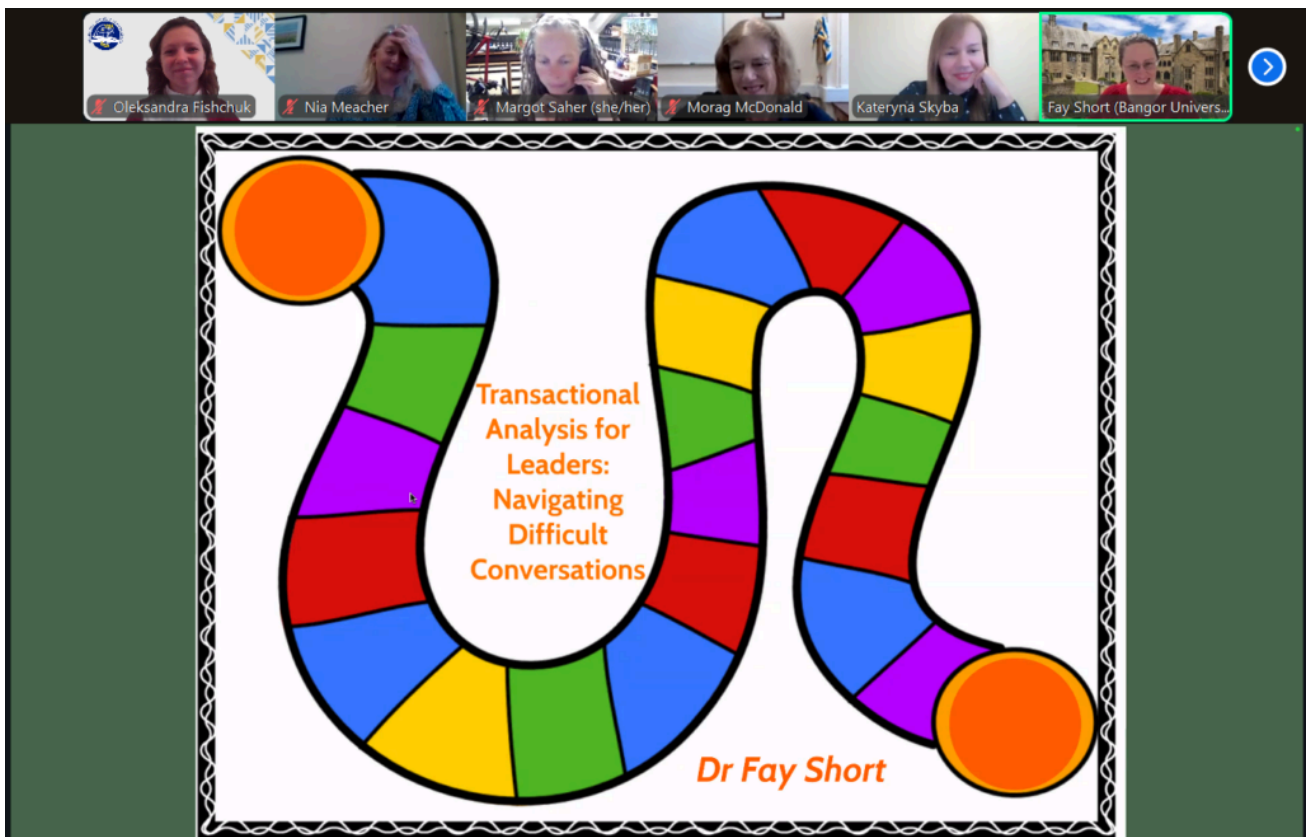
Під час сесії учасниці досліджували, як розуміння власних емоцій і типів поведінки сприяє ефективній взаємодії з іншими, розвитку лідерських навичок та формуванню згуртованих команд.



Важливим аспектом тренінгу стала доповідь професорки Бангорського університету Фей Шорт «Transactional Analysis for Leaders: Navigating Difficult Conversations», у якій вона звернула увагу на тому, як застосування транзакційного аналізу допомагає керівницям конструктивно вирішувати складні ситуації у професійному середовищі.

Під час зустрічі відбувалися інтерактивні опитування та практичні завдання, у межах яких учасниці аналізували власні лідерські якості, комунікативні вміння та навички роботи в команді. Особливу увагу приділили самооцінці стилів взаємодії: екстраверсії та інтроверсії, інтуїції та сенсорики, мислення та відчуття, оцінюванню сприйняття.

Усі учасниці тренінгу працювали у групах, у яких вони обговорювали пройдений матеріал, ділилися власним досвідом лідерства, а також розробляли індивідуальні «плани дій» для розвитку власної лідерської ефективності.



Хмельницький національний університет щиро вдячний British Council та Бангорському університету за підтримку ініціативи, яка сприяє розвитку жіночого лідерства, зміцненню міжуніверситетської співпраці та формуванню інклюзивного академічного середовища.

Після успішного старту програми учасниць очікують ще дві зустрічі – 9 та 16 жовтня, які продовжать серію тренінгів, спрямованих на розвиток жіночого лідерства у сфері вищої освіти.

Другий тренінг буде присвячений темі Результативності – умінню ефективно використовувати власні внутрішні та зовнішні ресурси, зберігати баланс між професійним і особистим життям, а також формувати стратегії підтримки себе та команди в умовах високого навантаження.

Третій тренінг буде зосереджений на темі Резильєнтності (стійкості) – розвитку здатності лідерок адаптуватися до змін, долати виклики та підтримувати ефективність у кризових ситуаціях.

**Запрошуємо всіх охочих стати учасницями наступних тренінгів і актів розвивати жіноче лідерство у сфері вищої освіти!**

*Відділ міжнародних зв'язків*

Загальні питання: [centr@khnmu.edu.ua](mailto:centr@khnmu.edu.ua)

Подача новин та анонсів: [press@khnmu.edu.ua](mailto:press@khnmu.edu.ua)

Центр кар'єри

Цілі сталого розвитку

Скринька довіри

Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці

Медичний пункт

