

ПОГОДЖЕНО

Голова первинної профспілкової організації
працівників центрального апарату
Пенсійного фонду України



Віталій СПИС

“30” вересня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова правління
Пенсійного фонду України



Євгеній КАПІНУС

“30” вересня 2025 року

План

заходів щодо реалізації в Пенсійному фонді України Політики психосоціальної підтримки на робочому місці

№ з/п	Цілі політики	Кроки	Відповідальні особи	Термін виконання	Індикатори виконання
1	Сформувати у Пенсійному фонді України психологічно безпечне середовище, де принципи конфіденційності і відсутність дискримінації та стигми навколо психічних і фізичних проблем мають пріоритетне значення	Забезпечити опублікування тексту Політики психосоціальної підтримки на робочому місці (далі – Політика) на інформаційній сторінці вебпорталу Пенсійного фонду України	Шклярська І. Ю., Максимова А. С., Бойко Л. М.	липень 2025 року	Розміщено Політику на інформаційній сторінці вебпорталу електронних послуг Пенсійного фонду України. Поінформовано працівників про опублікування тексту Політики (підготовлено та засобами системи електронного документообігу Пенсійного фонду України доведено службову записку)
		Провести внутрішнє навчання для працівників апарату Пенсійного фонду України з основних положень Політики	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	серпень 2025 року	Проведено внутрішнє навчання засобами відеозв'язку, в якому взяли участь не менш 50 відсотків працівників

	<p>Інформувати працівників апарату Пенсійного фонду України щодо функціонування кабінету психолога та кімнати психологічного розвантаження</p>	<p>Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники структурних підрозділів</p>	<p>постійно</p>	<p>Проінформовано працівників апарату Пенсійного фонду України: особисто під час відвідування служби персоналу; через публікації інформації в Щомісячному дайджесті новин #ПРОФонд; під час проведення адаптації новопризначених працівників; на робочих нарадах; під час проведення внутрішніх заходів</p>
	<p>Підтримувати комфортні умови в кабінеті психолога та кімнаті психологічного розвантаження з метою його відвідування працівниками</p>	<p>Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., Чернявська Н. О.</p>	<p>у разі потреби</p>	<p>Забезпечено кабінет психолога та кімнату психологічного розвантаження необхідними меблями та інвентарем, здійснено періодичне оновлення наочних матеріалів з питань, які стосуються діяльності психолога</p>
	<p>Забезпечити регулярне навчання з метою формування у працівників апарату Пенсійного фонду України принципів конфіденційності і недопущення дискримінації в усіх її проявах</p>	<p>Максимова А. С., Ткачук Л. О., Бойко Л. М.</p>	<p>не рідше одного разу на рік</p>	<p>Організовано проведення внутрішніх навчань засобами відеозв'язку, в яких взяли участь не менш 40 відсотків працівників</p>
	<p>Створити спеціальну електронну поштову скриньку з метою надсилання повідомлень з питань, що стосуються психосоціальної підтримки на робочому місці, взаємодії з провідним інспектором Управління по роботі з персоналом (психологом)</p>	<p>Бондаренко О. В., Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.</p>	<p>липень 2025 року</p>	<p>Створено спеціальну електронну поштову скриньку: psychologist@pfu.gov.ua. Поінформовано працівників про створення спеціальної електронної поштової скриньки через публікацію інформації в Щомісячному дайджесті новин #ПРОФонд</p>

2	Стати більш відкритими до розмов про mentale здоров'я та проблем психосоціального характеру	Проводити інформаційні кампанії для працівників щодо mentale здоров'я та проблем психосоціального характеру	Максимова А. С., Спис В. В., Шклярська І. Ю., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	не рідше одного разу на рік	Проведено анонімне добровільне опитування щодо стану mentale здоров'я, в якому взяли участь не менше 50 відсотків працівників
				не рідше двох разів на рік	Розміщено на каналі “Психолог і Я” інформації щодо формування культури піклування працівників про своє mentale здоров'я, вирішення проблем психосоціального характеру
				грудень 2025 року	Виготовлено інформаційний стенд щодо mentale здоров'я працівників та необхідності його збереження (далі – інформаційний стенд) у 2 примірниках, які розміщено в адміністративних будівлях Пенсійного фонду України
3	Підтримати і допомогти в задоволенні першочергових потреб працівникам, зокрема внутрішньо переміщеним особам, ветеранам війни, членам сімей Захисників і Захисниць України, вагітним жінкам, працівникам із фізичними та/або психічними проблемами, працівникам, які мають близьких у зонах активних	Проводити виявлення першочергових потреб працівників та заходи, які допоможуть із їх задоволенням	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., Бойко Л. М., керівники структурних підрозділів	постійно	Проведено за бажанням працівника індивідуальні консультації з психологом. Надано консультацію щодо можливостей отримання психологічної допомоги, пільг та допомог, контактів “гарячих ліній”, зокрема, шляхом розміщення на інформаційному стенді, користування спеціальною електронною поштовою скринькою: psychologist@pfu.gov.ua тощо

	бойових дій, тим, хто мають / пережили травматичний досвід, які втратили своїх близьких, майно тощо				
4	Підвищити рівень знань працівників щодо методів управління стресом та навичок психологічного відновлення	Сприяти максимальному залученню працівників до навчальних заходів, спрямованих на опанування методів управління стресом та навичок психологічного відновлення	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники структурних підрозділів	постійно	Підвищено рівень обізнаності працівників щодо методів управління стресом, емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості та навичок психологічного відновлення. Охоплено не менше 70 відсотків працівників апарату Пенсійного фонду України навчальними заходами із зазначених питань
		Передбачити розміщення на інформаційному стенді інформаційних матеріалів про техніки самодопомоги	Максимова А. С., Слис В. В., Шклярська І. Ю., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	грудень 2025 року	На інформаційному стенді розміщено та забезпечено регулярне оновлення (за потреби) інформаційних матеріалів
		Впроваджувати програми з підтримки здорового способу життя та фізичної активності	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., профспілка Пенсійного фонду України	за окремими графіками	Забезпечено регулярність проведення заходів (наприклад, заняття йогою, медитацією, арт-терапією тощо)
		Проводити анонімні онлайн-тестування на визначення рівня стресу працівників	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	не рідше одного разу на рік	Розроблено опитувальник для проведення онлайн-тестування. Проведено онлайн-тестування працівників. За результатами здійснено аналіз отриманих відповідей респондентів та підготовлено відповідні інструменти для подолання / зменшення рівня стресу або його уникнення
		Забезпечити ведення внутрішнього каналу "Психолог і Я"	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	постійно	Періодично розміщено корисні матеріали на внутрішньому каналі "Психолог і Я".

					Збільшено користувачів зазначеного каналу
5	Сприяти запобіганню важким психічним і поведінковим розладам	Проводити індивідуальні психологічні консультації та індивідуальні дослідження за запитом та потребою працівника з метою розвитку самосвідомості та пошуку внутрішнього ресурсу для гармонійного розвитку особистості та розкриття потенціалу людини	Чуковецька Н. Г.	на постійній основі	Проведено індивідуальні психологічні консультації та надано психологічну підтримку максимальній чисельності працівників. Заохочено працівників до розвитку своїх навичок і вмій, зайняття самоосвітою, ведення здорового способу життя, впевненості у собі та віри у свої сили
6	Запобігати емоційному й професійному вигоранню працівників у воєнний та післявоєнний час, створювати умови для недопущення та/або своєчасного діагностування вигорання	Вживати заходи щодо профілактики емоційного та професійного вигорання у воєнний та післявоєнний час працівників	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники самостійних структурних підрозділів	щопівроку	Проведено не менше двох заходів на рік щодо профілактики емоційного та професійного вигорання працівників. Організовано проведення внутрішніх навчань засобами відеозв'язку, в яких взяли участь не менше 40 працівників працівників
		Проводити періодичне дослідження рівня емоційного та професійного вигорання працівників	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г.	щорічно	Проведено опитування щодо визначення рівня професійного та емоційного вигорання працівників. Здійснено моніторинг рівня професійного та емоційного вигорання працівників. За результатами моніторингу результатів опитування працівників складено звіт. Підготовлено пропозиції щодо провадження превентивних заходів з метою уникнення професійного та емоційного вигорання за допомогою дієвих інструментів

		Забезпечити впровадження принципів ергономіки на робочих місцях та культури взаємодопомоги	керівники структурних підрозділів	не рідше одного разу на рік	Здійснено аналіз обсягу функціональних повноважень кожного підлеглого працівника з урахуванням обсягу виконуваних ними робочих процесів. За результатами переглянуто посадові інструкції працівників
7	Навчити працівників навичок надання першої психологічної допомоги	Інформувати про наявні заходи щодо надання першої психологічної допомоги	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники структурних підрозділів	не рідше одного разу на рік	Проведено внутрішні навчання щодо надання першої психологічної допомоги. Проведено спільні тренінги з психологами ДСНС (за згодою) щодо напрацювання чітких і збалансованих дій у ситуації виникнення емоційно складних станів серед працівників
		Сформувати фокус-групи в самостійних структурних підрозділах у складі керівника підрозділу та одного підлеглого працівника з метою опанування необхідними навичками для надання в подальшому першої психологічної допомоги	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники структурних підрозділів	вересень 2025 року	Сформовано фокус-групи з надання першої психологічної допомоги в кожному структурному підрозділі, сформовано чіткі алгоритми та практичні навички надання першої психологічної допомоги працівникам в емоційно складних станах
		Розробити та розповсюдити інструкцію з надання першої психологічної допомоги	Максимова А. С., Ткачук Л. О., Чуковецька Н. Г., керівники структурних підрозділів	жовтень	Розроблено та розповсюджено серед працівників інструкцію з надання першої психологічної допомоги
8	Сприяти участі працівників в ініціативах, спрямованих на підтримку	Здійснювати заходи для створення сприятливого психологічного клімату в колективах	керівники структурних підрозділів	постійно	Проведено командні заходи в колективі (відгуки працівників про рівень підтримки в колективі за результатами опитувань)

	ментального і фізичного здоров'я	Сприяти активній участі працівників в ініціативах, спрямованих на підтримку ментального і фізичного здоров'я	керівники структурних підрозділів	на постійній основі	Заохочено працівників до подання власних ідей та пропозицій щодо покращення психосоціального клімату та підтримки здоров'я (через спеціальну електронну поштову скриньку, під час зустрічей з керівництвом та психологом). Підтримано ініціативи працівників, спрямовані на здоровий спосіб життя, фізичну активність та ментальне благополуччя, організовано відповідні заходи
9	Запобігти дискримінації в усіх її проявах	Розробити та впровадити документ, який міститиме заходи щодо запобігання та протидії, реагування на випадки дискримінації в усіх її проявах та сексуальним домаганням на робочому місці серед працівників апарату Пенсійного фонду України	Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О.	грудень 2025 року	Регламентовано заходи щодо запобігання та протидії, реагування на випадки дискримінації в усіх її проявах та сексуального домагання на робочому місці
Поінформувати працівників про визначені внутрішні механізми попередження та реагування на випадки дискримінації в усіх її проявах та сексуального домагання на робочому місці		Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О.	грудень 2025 року, щороку	Ознайомлено працівників з визначеними внутрішніми механізмами попередження та реагування на випадки дискримінації в усіх її проявах та сексуального домагання на робочому місці	
Проводити регулярні тренінги та інформаційні сесії для працівників з питань протидії дискримінації, насильству, харасменту та мобінгу, а також здійснювати формування толерантного та інклюзивного робочого середовища		Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О., керівники структурних підрозділів	не рідше одного разу на рік	Охоплено тренінгами не менше 60 відсотків працівників протягом року	

10	Не допускати проявів мобінгу чи стигматизації на робочому місці	Проводити інформаційні кампанії щодо неприпустимості мобінгу, стигматизації, їх наслідків та відповідальності за такі дії	Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О.	не рідше одного разу на рік	Охоплено навчальними заходами не менше 60 відсотків працівників протягом року
		Забезпечити можливість працівникам повідомляти про випадки мобінгу чи стигматизації через анонімний канал та отримання належного реагування на такі повідомлення	Максимова А. С., Бойко Л. М., Ткачук Л. О.	не рідше одного разу на рік	Повідомлено працівників про створену можливість повідомляти про випадки мобінгу чи стигматизації на спеціальну електронну поштову скриньку: help_gender@pfu.gov.ua

Начальник Управління по роботі з персоналом



Анна МАКСИМОВА