



From  
the People of Japan



# Як знайти роботу та побудувати кар'єру у сфері протимінної діяльності?

Посібник для ветеранів і ветеранок



Авторка фото:  
Ксенія Невенченко / ПРООН в Україні  
липень 2025



# Як знайти роботу та побудувати кар'єру у сфері протимінної діяльності? Посібник для ветеранів і ветеранок (2026). ПРООН в Україні

Програма розвитку ООН в Україні ©

## Автори матеріалів:

**Оксана Філоненко** — експертка з професійної реінтеграції ветеранів, голова правління ГО «Центр зайнятості Вільних людей», засновниця проекту «Воїну — гідна праця».

**Світлана Григоренко** — менеджерка з комунікацій ГО «Центр зайнятості Вільних людей».

**Юлія Павлова** — психологиня, тренерка програм професійної реінтеграції ветеранів ГО «Центр зайнятості Вільних людей».

**До розробки посібника долучалися: Анастасія Галака, Олена Іванова, Лоліта Лежаніна, Дмитро Слєпкань, Денис Ключніченко, Лора Гасай, Валентина Темченко, Анастасія Потапенко.**

Укладачка: **Оксана Філоненко.**

Висловлюємо подяку ветеранам, ветеранкам та операторам ПМД за участь в опитуванні та експертних консультаціях для підготовки посібника: ГО «Асоціація саперів України», БО «БФ «ХАЛО Траст Україна», БО БФ ФСД Україна, ТОВ «Шериф Розмінування», Центр гуманітарного розмінування Державного підприємства «Укроборонсервіс», ТОВ «Глобал Кліаренс Солюшинс Юкрейн», Філія Norwegian People's Aid в Україні.

Посібник розроблено Програмою розвитку ООН в Україні (ПРООН) у межах проекту «Підтримка інклюзивного відновлення для забезпечення стійкості та безпеки людей в Україні» за фінансової підтримки Уряду Японії на запит Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України (Мінекономіки) та у співпраці з ГО «Центр зайнятості Вільних людей» та [Demine Ukraine](#) на виконання Стратегії протимінної діяльності України до 2033 року.

Думки, зауваження, висновки або рекомендації, викладені в цьому документі, належать його розробникам і не обов'язково відображають погляди ПРООН, Мінекономіки та Уряду Японії.

# Зміст

Словник термінів .....	5
Список скорочень та абревіатур .....	6
Вступ .....	7
Для кого цей посібник? .....	7
<b>Розділ 1. Що таке протимінна діяльність?.....</b>	<b>8</b>
1.1 Мета та складові протимінної діяльності.....	8
1.2 Міфи та правда про роботу у сфері протимінної діяльності.....	9
1.3 Чому ветерани обирають сферу протимінної діяльності? .....	11
<b>Розділ 2. Робота у сфері протимінної діяльності .....</b>	<b>12</b>
2.1 Основні роботодавці у сфері протимінної діяльності та особливості їхньої діяльності ..	12
2.2 Процеси та посади у сфері протимінної діяльності .....	13
2.3 Цінність військового досвіду для роботи у сфері протимінної діяльності .....	17
2.4 Навчання та шлях до роботи у сфері протимінної діяльності.....	19
2.5 Професійний розвиток.....	23
2.6 Можливості зайнятості ветеранів з інвалідністю чи функціональними порушеннями .....	24
2.7 Ветеранки у сфері протимінної діяльності .....	26
<b>Розділ 3. Практичні поради щодо пошуку роботи .....</b>	<b>28</b>
3.1 Де та як шукати вакансії у сфері протимінної діяльності.....	28
3.2 Написання резюме та мотиваційного листа .....	29
3.3 Підготовка до співбесіди та техніки співбесіди.....	32
<b>Розділ 4. Адаптація на робочому місці.....</b>	<b>34</b>
4.1 Особливості переходу від військової служби до цивільної роботи .....	34
4.2 Процес адаптації на робочому місці. Взаємодія з колективом .....	36
Завершальне слово .....	39
Додаток 1. Практики для заспокоєння у стресових ситуаціях .....	40
Додаток 2. Корисні контакти та ресурси .....	43
Список використаних джерел.....	45

# Словник термінів

**Протимінна діяльність** — заходи, що проводяться з метою забезпечення національної безпеки та спрямовані на зменшення соціального, економічного та екологічного впливу вибухонебезпечних предметів на життя та діяльність населення.<sup>1</sup>

**Гуманітарне розмінування** — це цивільна діяльність, яку здійснюють сертифіковані оператори протимінної діяльності.<sup>2</sup> Під час гуманітарного розмінування території, зокрема поля, ліси та водойми, ретельно обстежують і повністю очищають від мін та вибухонебезпечних залишків війни, після чого вони офіційно визнаються безпечними для використання.<sup>3</sup>

**Вибухонебезпечні предмети** — вибухові матеріали промислового призначення та саморобного виготовлення, боєприпаси, що містять вибухові речовини, а також біологічні та хімічні речовини.<sup>4</sup>

**Оператор протимінної діяльності** — підприємство, установа чи організація, яка є виконавцем заходів у сфері протимінної діяльності та набуває такого статусу з моменту отримання відповідно до чинного законодавства сертифіката відповідності процесів з протимінної діяльності.<sup>5</sup>

**Сертифікація операторів** — надання усім зацікавленим операторам протимінної діяльності послуг з сертифікації процесів у визначеній сфері діяльності відповідно до правил і процедур системи сертифікації для забезпечення впевненості у тому, що сертифіковані процеси ПМД відповідають вимогам, встановленим у нормативних документах та/або нормативно-правових документах.<sup>6</sup>

**Професійні навички (hard skills)** — конкретні вміння, які можна виміряти та легко оцінити. Вони часто асоціюються з певною професією чи роллю. Зазвичай професійні навички формуються в процесі професійної підготовки, перепідготовки або підвищення кваліфікації відповідно до стандарту професійної освіти та/або професійних стандартів.<sup>7</sup>

**Особистісні навички (soft skills)** — комплекс неспеціалізованих, позапрофесійних навичок, які відповідають за особисту продуктивність і, на відміну від професійних навичок, не пов'язані зі специфічним видом професійної діяльності. Вони розвиваються протягом життя людини, в тому числі під час військової служби. Наприклад, комунікабельність, креативність, відповідальність, вміння працювати в команді та інші.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> ЗУ «Про протимінну діяльність в Україні».

<sup>2</sup> ЗУ «Про протимінну діяльність в Україні».

<sup>3, 4, 5</sup> Офіційний вебсайт «Української асоціації гуманітарного розмінування». [Стаття: «Гуманітарне розмінування».](#)

<sup>6</sup> Офіційний вебсайт [Центру протимінної діяльності — Сертифікація операторів ПМД.](#)

<sup>7</sup> ЗУ «Про професійну освіту».

<sup>8</sup> Посібник «Військовий імунітет у цивільній кар'єрі» / Під ред. Філоненко О., Потапенко А., Гордієнко Л., Мачульська Л., Маргітіч К.; ГО «Центр зайнятості Вільних людей». — К: 2021.

# Список скорочень та аббревіатур

<b>IMAS</b>	Міжнародні стандарти протимінної діяльності
<b>БПЛА</b>	безпілотний літальний апарат
<b>БТР</b>	бронетранспортер
<b>БФ</b>	благодійний фонд
<b>ВНП</b>	вибухонебезпечні предмети
<b>ГІС</b>	геоінформаційна система
<b>ГО</b>	громадська організація
<b>ГУР</b>	Головне управління розвідки Міністерства оборони України
<b>ДСНС</b>	Державна служба України з надзвичайних ситуацій
<b>ДССТ</b>	Державна спеціальна служба транспорту
<b>ЗСУ</b>	Збройні сили України
<b>Мінветеранів</b>	Міністерство у справах ветеранів України
<b>Мінекономіки</b>	Міністерство економіки, довкілля та сільського господарства України
<b>МО</b>	Міністерство оборони України
<b>НТО</b>	нетехнічне обстеження територій
<b>ПМД</b>	протимінна діяльність
<b>СОП</b>	стандартні операційні процедури
<b>ТО</b>	технічне обстеження
<b>ТОВ</b>	товариство з обмеженою відповідальністю

# Вступ

## Для кого цей посібник?

У 2024 році Уряд України визначив протимінну діяльність одним із пріоритетних напрямів державної політики, затвердивши Національну стратегію протимінної діяльності до 2033 року (далі — Стратегія) та Операційний план на 2024–2026 роки.<sup>9</sup> Основні цілі, зазначені в документах, — звільнення територій від ризиків, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами, зменшення їхнього негативного впливу на життя людей і економіку держави. Значну увагу приділено створенню умов для розвитку ринку гуманітарного розмінування. Держава зацікавлена в залученні ветеранів і ветеранок до роботи у сфері ПМД, про що свідчать цілеспрямовані заходи, визначені Стратегією. Застосування бойового досвіду ветеранів і ветеранок у цивільному житті, зокрема в секторі національної безпеки, також визначено Стратегією ветеранської політики на період до 2030 року та відповідними заходами операційного плану заходів з її реалізації у 2024–2027 роках<sup>10</sup>.

Цей посібник створено, щоб допомогти ветеранам і ветеранкам зорієнтуватися у професійних можливостях у сфері ПМД, зрозуміти очікування роботодавців, дізнатися про шляхи професійної підготовки та розвитку, а також отримати практичні поради щодо пошуку роботи, проходження співбесіди та адаптації на новому місці.

Для розробки посібника у вересні 2025 року було проведено опитування щодо поточної ситуації з працевлаштуванням та зайнятістю ветеранів у сфері протимінної діяльності. В опитуванні взяли участь 103 ветерани та ветеранки, 10 роботодавців у сфері ПМД та 11 ветеранських громадських організацій. Рекомендації, викладені в цьому посібнику, враховують актуальні потреби й досвід ветеранів і ветеранок, зокрема з інвалідністю, вимоги роботодавців та можливості сфери ПМД.

<sup>9</sup> Офіційний вебсайт [Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України — Уряд схвалив Національну стратегію протимінної діяльності та Операційний план її реалізації на перші 3 роки — 2024.](#)

<sup>10</sup> Офіційний вебсайт Урядового порталу — [Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2024–2027 роках — 2024.](#)

# Розділ 1. Що таке протимінна діяльність?

## 1.1 Мета та складові протимінної діяльності

**Протимінна діяльність (ПМД)** — заходи, що проводяться з метою забезпечення національної безпеки та спрямовані на зменшення соціального, економічного та екологічного впливу вибухонебезпечних предметів на життя та діяльність населення.<sup>11</sup>

**Основні складові протимінної діяльності:**

1. інформування про небезпеки від вибухонебезпечних предметів та навчання з попередження ризикам, пов'язаним із вибухонебезпечними предметами;
2. розмінування (гуманітарне розмінування);
3. надання допомоги постраждалим особам та здійснення заходів щодо їх реабілітації;
4. знищення надлишкових боєприпасів, боєприпасів непридатних для подальшого використання та зберігання, а також боєприпасів, що підлягають знищенню відповідно до міжнародних зобов'язань;
5. агітаційно-просвітницька робота щодо незастосування протипіхотних мін.<sup>12</sup>

### Важливо знати

Існують три види розмінування: гуманітарне, оперативне та військове.

**Військове розмінування** здійснюється поблизу зони активних бойових дій, зазвичай у межах 20 кілометрів від лінії фронту. Його проводять сапери ЗСУ з метою швидкого забезпечення пересування військ і виконання бойових завдань, а не повного очищення території.

**Оперативне розмінування** спрямоване на усунення негайної загрози для людей і критичної інфраструктури — будинків, доріг, мостів. Воно дає змогу швидко зробити об'єкт умовно безпечним, однак не гарантує повного очищення території. Таке розмінування здійснюють Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), Державна спеціальна служба транспорту (ДССТ) та Національна поліція України.

**Гуманітарне розмінування** — це цивільна діяльність, яку провадять сертифіковані оператори протимінної діяльності.<sup>13</sup> Під час гуманітарного розмінування території, зокрема поля, ліси та водойми, ретельно обстежують і повністю очищають від мін та вибухонебезпечних залишків війни, після чого вони офіційно визнаються безпечними для використання.<sup>14</sup>

У наступних розділах цього посібника йтиметься саме про **гуманітарне розмінування** як складову протимінної діяльності, а також про можливості цивільної роботи та професійного розвитку для ветеранів у сфері ПМД.

<sup>11, 12, 13</sup> ЗУ «Про протимінну діяльність в Україні».

<sup>14</sup> Офіційний вебсайт «Української асоціації гуманітарного розмінування». [Стаття: «Гуманітарне розмінування»](#).

## 1.2 Міфи та правда про роботу у сфері протимінної діяльності

На ринку праці довкола сфери ПМД існує чимало стереотипів. Одні з них применшують реальні можливості працевлаштування, інші створюють завищені очікування щодо роботи чи оплати.

### Міф 1. Сфера ПМД зводиться лише до професії сапера.

Насправді протимінна діяльність — це ціла система, яка охоплює десятки різних професій. Сапери є лише частиною команди. Окрім них у сфері ПМД є й інші посади, наприклад: оператор БПЛА, інструктор з інформування про ризики, пов'язані з мінами та вибухонебезпечними залишками війни, механік з обслуговування машин для розмінування, фахівець із радіонавігації та постачання, водій автотранспортних засобів відділу гуманітарного розмінування, картограф тощо. Ці та інші посади розглянемо детальніше у Розділі 2.

«У цій сфері кожен може знайти щось своє — потрібно пробувати й досліджувати. Комусь підійде зосереджена робота наодинці. Комусь ближче робота з тваринами. Комусь — технології та дрони, особливо, якщо він уже мав такий досвід на війні. А хтось узагалі був сапером — тоді цей напрям для нього природний. Спробуй. Ось що я сказала би ветеранам», — **Тетяна, ветеранка, фахівчиня з гуманітарного розмінування із залученням мінно-пошукових собак.**

### Міф 2. Робота сапером є не виправдано небезпечною.

Гуманітарне розмінування — це не епізодична чи «екстремальна» діяльність, а добре регламентований процес. Кожен етап робіт детально прописаний у стандартних операційних процедурах, а фахівці з розмінування проходять обов'язкове навчання та сертифікацію. Щоденні інструктажі, постійна технічна перевірка обладнання, присутність медиків і використання механізованих систем суттєво знижують ризики для персоналу. Кожен інцидент розслідується, а протоколи безпеки оновлюються.

За 2025 рік в Україні зафіксовано 4 загиблих та 3 поранених саперів.<sup>15</sup>

«Гуманітарне розмінування відрізняється від військового тим, що тут безпека на першому місці», — **Станіслав, ветеран, картограф у сфері гуманітарного розмінування.**

### Міф 3. Гуманітарне розмінування — це лише ручна робота саперів у полях.

Сьогодні ПМД — це високотехнологічна сфера, у якій активно застосовують дрони, роботизовані системи та елементи штучного інтелекту. Україна нині входить до числа лідерів за темпами впровадження інновацій у гуманітарному розмінуванні.

Сучасні розробки не замінюють саперів, але суттєво підвищують ефективність і рівень безпеки їхньої роботи. Наприклад, дистанційно керований комплекс Germina від Краматорського заводу важкого верстатобудування може очищати до 5 гектарів території на день і витримувати підрип протитанкової міни. Інша українська машина — ГАРТ 5100 від

<sup>15</sup> [Офіційний вебсайт системи MACRA.](#)

компанії ХТІ Engineering — здатна очищати понад 2 гектари за світловий день. Такі технології дають змогу швидше та безпечніше очищати території. Після застосування техніки сапери проводять фінальне ручне обстеження з металошукачами, однак ризики для життя значно знижуються.

#### **Міф 4. Робота у сфері ПМД — виключно для чоловіків.**

Жінки успішно працюють у сфері ПМД як на технічних посадах, безпосередньо пов'язаних із розмінуванням, так і на управлінських, координаційних, організаційних, аналітичних тощо. Станом на 2025 рік частка жінок, залучених до протимінної діяльності в Україні, становить близько 30%.<sup>16</sup>

«Я подала резюме в одну з організацій і отримала відповідь: “Ваше резюме чудове, але ми не беремо жінок”. Це було розчаруванням, але мені сказали, що весною наступного року планують відкрити набір для жінок. Тільки-но настала весна, я знову звернулася до них. На моє запитання “Пам’ятаєте моє резюме?” вони відповіли: “Пам’ятаємо. Ви готові?” — “Я готова”. Так я потрапила на п’ятитижневе навчання.

Це була дуже сильна школа з фокусом на ручне розмінування — метод, хоч і тривалий, але надзвичайно важливий. Згодом я стала першою жінкою-сапером гуманітарного розмінування в Україні ще у 2017 році, пройшла курси парамедиків і отримала кваліфікацію керівника груп гуманітарного розмінування», — **Рита, керівниця групи гуманітарного розмінування.**<sup>17</sup>

#### **Міф 5. Люди з інвалідністю не можуть працювати у сфері ПМД.**

Під час працевлаштування людей з інвалідністю вирішальними є не наявність чи ступінь порушення, а відповідність функціональних можливостей кандидата вимогам конкретної посади. Травма або поранення не є перешкодою для професійної реалізації.

«... Через поранення важко було знайти роботу, а зараз я займаюся діяльністю, дотичною до тієї, що й у війську (сапер). Я — ветеран із відповідним досвідом... у мене протез..., а тут можна працювати дистанційно», — **Руслан, ветеран, фахівець із супутникових зображень у сфері ПМД.**

<sup>16</sup> Дослідження «Україна: гендерні уявлення щодо участі в секторі протимінної діяльності / *Gendered Perceptions on Participation in the Mine Action Sector*», Данська рада у справах біженців в Україні. — 2024.

<sup>17</sup> Вебсайт WoMo. Інтерв'ю «10 років роботи саперів за один день війни: Рита Мазанкова про роль жінок у розмінуванні України та побудову кар'єри в саперстві». — 2025.

## 1.3 Чому ветерани обирають сферу протимінної діяльності?

Для більшості ветеранів і ветеранок важливо залишатися залученими **в діяльність, яка має суспільне значення**. Це дає моральне задоволення і допомагає зберігати відчуття місії, знайоме з часу військової служби.

«Я звільняю землю для її подальшого оброблення та життя», — **Руслан, ветеран, фахівець із супутникових зображень у сфері ПМД.**

Для багатьох ветеранів і ветеранок ПМД стає продовженням військового досвіду. Серед причин вибору сфери ПМД вони називають можливість **застосувати в цивільній роботі набутий військовий досвід**, зокрема професійні навички, пов'язані з розмінуванням, уміння швидко приймати рішення, діяти злагоджено в команді тощо.

«Я візуально можу розрізнити багато боєприпасів — це дуже допомагає в роботі», — **Руслан, ветеран, фахівець із супутникових зображень у сфері ПМД.**

«Бойовий досвід нікуди не зникне — його треба використовувати. Я спілкувався з ветеранами, які проходили навчання з роботи на наземних роботизованих комплексах для розмінування. Вони розуміють техніку, знають, що можна робити, а що ні. З такими людьми працювати набагато простіше — вони вже мають потрібну підготовку», — **Ігор, ветеран, старший інструктор підготовки громадян до національного спротиву.**

Для деяких ветеранів і ветеранок ПМД стає професійною сферою, у якій вони будують кар'єру, адже робота в протимінній діяльності в багатьох аспектах **нагадує військову службу** — вона поєднує знайому структуру, дисципліну й командну взаємодію, зберігаючи сенси: допомогу людям, відновлення територій і сприяння безпеці країни. Саме ця схожість робить професію привабливою для багатьох ветеранів і ветеранок.

«Працював на війні на БТР, тепер допомагаю звільнити країну від небезпеки тут», — **Дмитро, ветеран, фахівець із нетехнічного обстеження у сфері ПМД.**

«Гуманітарне розмінування мені трошки нагадує армію, і я почуваюся ніби у себе вдома. І ти робиш щось корисне для людей. Приносиш інформацію і від того таке якесь моральне задоволення отримуєш», — **Євгенія, ветеранка, інструкторка з інформування про ризики.**

Водночас для інших ПМД стає **перехідним етапом між військовим і цивільним життям**, адже дає змогу працювати у звичному середовищі та зменшує стрес, пов'язаний із поверненням до цивільної професії.

«По-перше, це допомагає адаптуватися самому ветерану. Ніби такий перехід до цивільного життя, але не зовсім до цивільного. Така собі “буферна” зона», — **Ігор, ветеран, старший інструктор підготовки громадян до національного спротиву.**

Для частини ветеранів і ветеранок важливою мотивацією стала **можливість гідного заробітку та професійного розвитку**. Вони відзначають, що у сфері ПМД можна отримувати конкурентну оплату праці й професійно зростати.

«Мені подобається, що у сфері ПМД якраз можна пройти шлях кар'єрними сходами і при цьому отримувати хорошу зарплату», — **Євгенія, ветеранка, інструкторка з інформування про ризики.**

# Розділ 2. Робота у сфері протимінної діяльності

## 2.1 Основні роботодавці у сфері протимінної діяльності та особливості їхньої діяльності

Основними роботодавцями у сфері ПМД є оператори протимінної діяльності. Оператори протимінної діяльності<sup>18</sup> — уповноважені підрозділи центральних органів виконавчої влади, підприємства, установи та організації незалежно від форми власності, у тому числі міжнародні та іноземні, що залучаються до проведення заходів у сфері протимінної діяльності.<sup>19</sup> Ця діяльність охоплює проведення просвітницької роботи щодо безпеки, яку становлять вибухонебезпечні предмети, надання допомоги постраждалим, а також безпосереднє виконання робіт із гуманітарного розмінування.

Сфера протимінної діяльності в Україні швидко розвивається. Станом на грудень 2025 року в Україні працюють 133<sup>20</sup> сертифіковані оператори ПМД, з яких 125 — українські компанії, організації та установи, 8 — міжнародні оператори.

Нижче подано класифікацію операторів та приклади організацій, які належать до кожної з груп.

**Недержавні** оператори поділяються на такі категорії:

**1. Комерційні оператори** — зазвичай провадять господарську діяльність як товариства з обмеженою відповідальністю (**ТОВ**). До цієї групи належать як міжнародні, так і українські компанії чи організації, які працюють з метою отримання прибутку, часто залучаються до виконання державних замовлень.

До комерційних операторів належать:

- ТОВ «Трансімпекс Демайнінг»
- ТОВ «Українське агентство розмінування»
- ТОВ «Шериф Розмінування»
- ТОВ «Безпечні наземні рішення»
- ТОВ «Українські сервіси розмінування»
- ТОВ «Глобал Кліаренс Солюшинс Юкрейн»

**2. Українські некомерційні оператори** — громадські організації та благодійні фонди, які провадять діяльність за кошти грантової підтримки або міжнародних донорів.

До українських некомерційних операторів належать:

- БО «МБФ «Патрон Демайнінг»
- ГО «Асоціація саперів України»

<sup>18</sup> Біла книга оновлення інституційної архітектури протимінної діяльності в Україні. — 2025.

<sup>19</sup> ЗУ «Про протимінну діяльність в Україні». Ст. 1.

<sup>20</sup> Інформаційна панель «Перелік операторів протимінної діяльності, які пройшли сертифікацію».

- [БО «Координаційний гуманітарний центр»](#)
- [ГО «Український центр гуманітарного захисту»](#)

**3. Міжнародні некомерційні оператори** — це міжнародні гуманітарні організації, які провадять свою діяльність в Україні за кошти грантової підтримки, донорів або інших партнерів.

До міжнародних некомерційних операторів належать:

- [Представництво «ХАЛО ТРАСТ в Україні»](#)
- [БО «БФ «АПОПО»](#)
- [БО «БФ «Швейцарський фонд з протимінної діяльності ФСД в Україні»](#)
- [Данська рада у справах біженців в Україні / Данська група з розмінування](#)
- [Філія Norwegian People's Aid в Україні](#)
- [Філія The Mines Advisory Group в Україні](#)

До **урядових операторів протимінної діяльності** належать сертифіковані підрозділи:

- [Державної служби України з надзвичайних ситуацій](#)
- [Державної спеціальної служби транспорту](#)
- [Державного підприємства «Укроборонсервіс»](#)
- [Міністерства оборони України](#)

### Важливо знати !

Усі організації, що проводять гуманітарне розмінування, мають бути сертифіковані. Актуальний перелік сертифікованих операторів можна знайти на [інформаційній панелі «Перелік операторів протимінної діяльності, які пройшли сертифікацію»](#), що оновлюється Секретаріатом Національного органу з питань протимінної діяльності (див. Додаток 2).

## 2.2 Процеси та посади у сфері протимінної діяльності

У сфері протимінної діяльності існує низка чітко визначених процесів<sup>21</sup>, які охоплюють планування операцій та координацію команд, підготовку територій, обстеження, розмінування, контроль якості, управління інформацією. Кожен із цих процесів передбачає окремі посади: інструктори, демінери, сапери, водії, фахівці з менеджменту, логістики, безпеки та багато інших. У цьому розділі ми розглянемо основні посади відповідно до ключових процесів, на яких ґрунтується робота операторів ПМД. Водночас назви посад та функціональні обов'язки можуть різнитися залежно від оператора.

**Інформування про ризики вибухонебезпечних предметів (ІРВНП) — процес інформування населення про мінну небезпеку з метою зниження ризиків, пов'язаних із отриманням тілесних ушкоджень у результаті підриву на ВНП.**<sup>22</sup>

<sup>21</sup> Національний стандарт України. [Протимінна діяльність. Процеси управління](#). Основні положення. Видання офіційне. ДСТУ — 8820:2023.

<sup>22</sup> Вебсайт «Української Асоціації гуманітарного розмінування». [Стаття «Інформування населення про мінну небезпеку»](#).

- **Технічний координатор / координаторка** — відповідає за планування, координацію та якість заходів з інформування про ризики. Співпрацює з іншими відділами організації, місцевими громадами, міжнародними партнерами. Відповідає за підготовку інструкторів.
- **Керівник / керівниця групи з інформування про ризики** — організовує роботу своєї команди, планує виїзди до громад, розподіляє завдання між інструкторами. Стежить, щоб інформаційні заходи відбувалися безпечно, якісно та вчасно. Готує короткі звіти, координує взаємодію з місцевою владою та партнерами на місцях.
- **Інструктор / інструкторка з інформування про ризики** — проводить навчальні заходи для населення, пояснює, як розпізнати міни, снаряди, інші небезпечні предмети, а також — як діяти в разі їх виявлення. Працює безпосередньо з людьми, допомагає зменшити кількість нещасних випадків.

### **Нетехнічне обстеження (НТО) — процес підтвердження або уточнення ймовірно небезпечних територій шляхом збору доказів щодо можливого забруднення вибухонебезпечними предметами, без використання технічних засобів пошуку.**<sup>23</sup>

- **Керівник / керівниця групи відділу з питань НТО** — відповідає за впровадження процесів НТО відповідно до Стандартних операційних процедур (СОП), керує командою, яка виїжджає до населених пунктів для збору інформації про можливу наявність мін і вибухонебезпечних залишків війни. Планує маршрути, розподіляє завдання між фахівцями, контролює безпеку та якість роботи. Аналізує всі наявні докази, які стосуються ймовірно забруднених територій (ІЗТ) і забруднених територій (ЗТ), перевіряє висновки та звіти.
- **Фахівець / фахівчиня з питань НТО** — проводить обстеження територій, перевіряє карти, опитує місцевих жителів, аналізує інформацію з різних джерел. Готує карти ймовірно забруднених районів, оформлює звіти та передає дані іншим підрозділам, які планують подальше очищення території.
- **Водій / водійка автотранспортних засобів відділу НТО** — забезпечує безпечне транспортування команди до зон роботи та назад. Відповідає за технічний стан автомобіля, допомагає з логістикою та підтримує команду під час виїздів у громади. Часто стає важливою частиною команди, адже добре знає місцеві дороги й умови.

### **Розмінування — дії щодо видалення, знешкодження чи знищення ВВП із визначеного району та на визначену глибину.**<sup>24</sup>

- **Менеджер / менеджерка з управління та технічних питань гуманітарного розмінування** — відповідає за планування, організацію та безпечне виконання всіх робіт із розмінування. Координує кілька команд саперів, контролює дотримання міжнародних стандартів, готує звіти для донорів і партнерів. Забезпечує ефективність усіх операцій, щоби люди й громади отримували чисті та безпечні землі.
- **Керівник / керівниця відділу гуманітарного розмінування** — керує конкретною групою саперів, розподіляє ділянки роботи, контролює щоденну діяльність на місці. Перевіряє якість очищення територій, веде технічну документацію, відповідає за безпеку команди під час робіт. Є ключовою ланкою між менеджером і саперами на полі.
- **Головний сапер / саперка (розмінування)** — очолює невелику групу саперів безпосередньо на місці робіт. Перевіряє технічні засоби, розподіляє завдання, проводить інструктаж із безпеки. Відповідає за точність, швидкість та дотримання протоколів під час очищення території.

<sup>23, 24</sup> Національний стандарт України. [Протимінна діяльність. Процеси управління](#). Основні положення. Видання офіційне. ДСТУ — 8820:2023.

- **Старший сапер / саперка (розмінування)** — працює в парі або невеликій групі, проводить пошук і знешкодження мін та вибухонебезпечних залишків війни. Допомогає головному саперу з організацією робіт, веде облік знайдених об'єктів. Має досвід і може навчати молодших колег на місці.
- **Сапер / саперка (розмінування)** — виконує основну роботу на полі — обстежує територію, використовує металодетектори, знешкодує або маркує небезпечні предмети. Дотримується всіх вимог безпеки, працює в команді, підтримує дисципліну й точність дій.
- **Водій / водійка автотранспортних засобів відділу гуманітарного розмінування** — відповідає за перевезення особового складу, обладнання та вибухонебезпечних предметів у безпечний спосіб. Стежить за технічним станом транспорту, допомагає з логістикою та підтримує команду в польових умовах.

### **Механізоване розмінування (МР) — це процес розмінування з використанням механізованих засобів.<sup>25</sup>**

- **Оператор / операторка механізованого засобу розмінування (МЗР)<sup>26</sup>** — відповідає за управління спеціалізованими роботизованими машинами, що виконують розмінування безпосередньо в полях або дистанційно за допомогою дистанційних пультів або систем відеоспостереження. Забезпечує точність руху машини, дотримання протоколів безпеки та виконання поставлених завдань.
- **Оператор / операторка БПЛА** — проводить повітряне обстеження території за допомогою безпілотних літальних апаратів. Збирає фото- та відеоматеріали, створює карти місцевості, допомагає визначати потенційно небезпечні ділянки та планувати маршрути роботи машин для розмінування.
- **Механік / механікня з обслуговування машин для розмінування** — забезпечує технічний стан машин: проводить їх огляд, ремонт, заміну витратних деталей, усуває технічні несправності в польових умовах.
- **Водій / водійка автотранспортних засобів та вантажівок** — здійснює транспортування машин для розмінування, обладнання та персоналу до робочих ділянок. Стежить за технічним станом транспорту.

### **Розмінування акваторій — це процес обстеження, виявлення, ідентифікації та знешкодження ВВП у водоймах (річках, озерах, водосховищах та берегових зонах морів).<sup>27</sup>**

- **Водолаз-сапер / саперка** — виконує обстеження та очищення акваторій від вибухонебезпечних предметів.
- **Керівник / керівниця водолазних робіт** — планує операцію, визначає тактику й відповідає за безпеку під час занурень.
- **Оператор / операторка підводної техніки та дронів** — здійснює дистанційне обстеження акваторій із застосуванням апаратів та гідролокаторів.

<sup>25</sup> Вебсайт «Міжрегіонального центру гуманітарного розмінування та швидкого реагування ДСНС України». Стаття [«Механізоване розмінування — це процес з використанням машин та механічних інструментів під час розмінування територій»](#).

<sup>26</sup> Професійний стандарт «Оператор механізованого засобу розмінування», ТОВ «ГК ГРУП», — 2025.

<sup>27</sup> Національний стандарт України. [Протимінна діяльність. Процеси управління](#). Основні положення. Видання офіційне. ДСТУ — 8820:2023.

**Медичний супровід (МС) — процес забезпечення медичної безпеки груп під час польових робіт. Усі ділянки, де проводяться роботи з очищення або розмінування, мають бути оснащені постами першої медичної допомоги та забезпечені присутністю кваліфікованого медичного персоналу.**<sup>28</sup>

- **Головний фахівець / фахівчиня з медичних питань гуманітарного розмінування** — керує медичним супроводом на всіх етапах операції, планує медичне забезпечення, організовує готовність до надання першої допомоги, контролює дотримання стандартів безпеки та медичних протоколів. Може координувати роботу інших медичних фахівців.
- **Фахівець / фахівчиня з медичних питань гуманітарного розмінування** — здійснює безпосередній медичний нагляд під час розмінування, контролює стан здоров'я команди, надає першу допомогу в разі травм або нещасних випадків, співпрацює з керівником медичного супроводу для виконання протоколів.

**Управління якістю (УЯ) — це система, що забезпечує відповідність роботи операторів установленим стандартам. Вона включає оцінювання та сертифікацію організацій, процесів і послуг, інспектування очищених територій, а також внутрішню систему контролю якості, яку створює кожен оператор ПМД.**<sup>29</sup>

- **Фахівець / фахівчиня з управління якістю проєктів інформування про ризики** — керує та контролює процеси реалізації проєктів. Планує та координує роботу команди, забезпечує відповідність стандартам і протоколам організацій та міжнародним нормам, оцінює ефективність заходів і готує звіти.
- **Фахівець / фахівчиня з управління якістю проєктів гуманітарного розмінування** — відповідає за контроль і координацію процесів гуманітарного розмінування на рівні проєкту або операції. Забезпечує дотримання міжнародних стандартів та протоколів безпеки, здійснює щоденний контроль за операціями, веде документацію та готує звіти для керівництва.

**Управління інформацією (УІ) — це процес визначення та реалізації вимог до збору, аналізу й надання актуальної інформації зацікавленим сторонам.**<sup>30</sup>

- **Менеджер / менеджерка відділу з аналізу та обробки даних** — керує роботою аналітичного відділу, координує збір, обробку та верифікацію даних, забезпечує своєчасне надання аналітичних матеріалів керівникам операцій. Планує використання ресурсів та впроваджує стандарти якості даних.
- **Фахівець / фахівчиня з аналізу та обробки даних** — збирає й обробляє дані про міннонебезпечні території, проводить статистичний та просторовий аналіз, готує звіти та карти для планування розмінування. Співпрацює з менеджером відділу й іншими командами для забезпечення точності та своєчасності інформації.
- **Фахівець / фахівчиня з геоінформаційних технологій (ГІС)** — створює цифрові карти та моделі територій, інтегрує дані з різних джерел, працює з програмним забезпеченням ГІС для візуалізації ризиків та планування операцій. Забезпечує підтримку рішень команд на місцях та під час планування гуманітарного розмінування.

Сфера ПМД охоплює не лише технічні спеціальності, а й широкий спектр організаційних, координаційних, аналітичних, освітніх та інших функцій.

<sup>28, 29, 30</sup> Національний стандарт України. [Протимінна діяльність. Процеси управління](#). Основні положення. Видання офіційне. ДСТУ — 8820:2023.

Наприклад, **гуманітарний координатор / координаторка в департаменті допомоги постраждалим від ВВП** організовує та координує підтримку людей, що зазнали впливу мін, снарядів або інших вибухонебезпечних предметів. Координатор / координаторка приймає та опрацьовує заявки від постраждалих, оцінює їхні потреби, організовує надання грошової, юридичної чи психологічної допомоги, веде облік і звітність, а також комунікує з людьми через гарячу лінію. Координатор / координаторка співпрацює з різними партнерами та гуманітарними організаціями, щоб забезпечити постраждалим своєчасну й ефективну підтримку.

**Кінологи** та інструктори з підготовки собак працюють над тренуванням та супроводом мінно-пошукових собак, залучених до процесів гуманітарного розмінування. **Фахівці з координації** відповідають за планування робіт, взаємодію між командами та узгодження дій з партнерами й органами влади. **Працівники відділу міжнародної співпраці** ведуть комунікацію з донорськими організаціями, готують звітність і координують участь міжнародних партнерів у проєктах. **Фахівці з логістики** організовують транспортування обладнання, матеріалів і команд, а також контролюють постачання та зберігання ресурсів. **Команди ІТ** забезпечують технічну підтримку, роботу інформаційних систем, цифрових карт і баз даних. **Фахівці з комунікацій** відповідають за інформування громадськості, створення матеріалів, взаємодію із засобами масової інформації (ЗМІ) та підвищення обізнаності про ПМД. **Спеціалісти з управління персоналом** займаються підбором, навчанням та адаптацією працівників і працівниць на робочому місці.

### Важливо знати

У протимінній діяльності існують різні формати роботи залежно від посади оператора, поточних проєктів та організації процесів. Безпосереднє гуманітарне розмінування здійснюється в польових умовах, тобто це робота «в полях», на забруднених вибухонебезпечними предметами територіях. Формат зайнятості може передбачати вахтовий метод, тривалі відрядження або роботу на місці, якщо фахівець проживає в регіоні виконання завдань. Зазвичай такі роботи виконуються на деокупованих територіях, які потребують обстеження та очищення для безпечного повернення до цивільного життя.

## 2.3 Цінність військового досвіду для роботи у сфері протимінної діяльності

Під час будь-якої професійної діяльності людина набуває **професійних навичок** — технічних і практичних умінь, необхідних для виконання роботи, наприклад управління технікою, оцінювання ризиків або надання першої домедичної допомоги. Водночас вона розвиває **особистісні навички**, що допомагають ефективно працювати в команді, приймати рішення та діяти у складних ситуаціях. Військова служба як вид професійної діяльності формує всі ці види навичок, і вони є цінними та застосовними у сфері протимінної діяльності.

**Професійні навички, які здобувають ветерани під час служби та застосовують у сфері ПМД:**

- навички інженерної та саперної справи, а також знання з мінної безпеки;
- досвід проведення навчань і тренінгів з безпеки, першої допомоги (зокрема тактичної медицини) або кризового реагування;

- навички оцінювання ризиків і планування безпечних операцій;
- досвід роботи з технікою (металошукачами, безпілотними авіаційними та наземними системами);
- навички організації інженерно-саперної логістики.

**Оператори протимінної діяльності, які вже залучали ветеранів до своїх команд, відзначають, що ветерани мають особистісні навички, які покращують ефективність роботи, а саме:**

- **відповідальність і самодисципліна** — ветерани та ветеранки звикли працювати за правилами та усвідомлюють ціну кожного рішення;
- **уміння працювати в команді** — ветерани знають, що таке підтримка побратима чи посестри, і вміють діяти як частина злагодженої команди;
- **стресостійкість і спокій у небезпечних умовах** — ветерани вже працювали в умовах ризику, тож можуть приймати зважені рішення та якісно виконувати завдання, навіть коли навантаження чи ризики зростають;
- **обізнаність щодо вибухонебезпечних предметів** — ветерани та ветеранки вже розуміють принципи їхньої дії, що прискорює навчання;
- **комунікативні навички** — вони знають, як спілкуватися з людьми у стресових ситуаціях, із військовими, місцевим населенням та військовими адміністраціями.

«Ветерани чудово розуміють, що таке команда. Вони — командні гравці, і це дуже відчутно в роботі: вони думають не лише за себе, а й за інших. З ними легко вибудовувати ефективні процеси та взаємодію», — **Ірина, фахівчиня з управління персоналом у сфері гуманітарного розмінування.**

## Що може бути викликом і як із цим впоратися?

**Перехід із військової служби у сферу ПМД має свої особливості. І ветерани, і оператори виокремлюють такі з них:**

- **Інший підхід до ризику.** У військовій роботі часто потрібно діяти швидко, тоді як у гуманітарному розмінуванні головне — не швидкість, а точність і дотримання процедур. Порада: сприймайте «повільність» як безпеку, а не як обмеження.
- **Потреба в новому навчанні.** Навіть якщо ви сапер або займалися інженерною справою, стандарти гуманітарного розмінування вимагають додаткового навчання. Порада: сприймайте навчання не як повторення, а як підвищення професійного рівня через поглиблення знань і покращення навичок.
- **Комунікація з колегами.** У цивільних умовах може бути інший стиль спілкування в команді — більш м'який, порівняно з військовим, але не менш ефективний. Порада: використовуйте свій досвід лідерства, але вчіться чути партнерів по команді.

Перетворіть військовий досвід на нову місію, адже гуманітарне розмінування — це продовження захисту життя, але вже в цивільних умовах. Ви можете використати свої навички, покращити їх, пройшовши навчання, і стати частиною спільноти, яка робить Україну безпечнішою — метр за метром.

## 2.4 Навчання та шлях до роботи у сфері протимінної діяльності

Система професійного навчання у сфері протимінної діяльності відіграє ключову роль у підготовці кадрів, здатних ефективно виконувати завдання з очищення і розблокування територій.

Якщо ви маєте військовий досвід, зокрема спеціальність, пов'язану з інженерною чи саперною справою, він стане хорошою основою для роботи у сфері гуманітарного розмінування. Водночас для початку діяльності необхідно пройти спеціальне навчання та отримати відповідну підготовку. Це пояснюється тим, що гуманітарне розмінування відрізняється від військового — воно має інші стандарти безпеки, методики роботи та процедури контролю якості.

Сьогодні доступні три шляхи входження в професію — різниця між ними полягає в тому, як саме та на якому етапі кандидат/ка проходить навчання (див. Схема 1).

### Схема 1. Шлях до роботи у сфері ПМД

#### Шлях до роботи у сфері ПМД

**Шлях 1.**  
Працевлаштування без досвіду та навчання через оператора



**Шлях 2.**  
Самостійне навчання та працевлаштування після нього



**Шлях 3.**  
Навчання через проекти для ветеранів у сфері ПМД та самостійне працевлаштування



## Шлях 1. Працевлаштування без досвіду та навчання через оператора

Якщо ви хочете спробувати себе у сфері протимінної діяльності, але не маєте відповідного досвіду, більшість операторів готові навчати нових фахівців з нуля.

### Крок 1. Знайдіть вакансію

Оберіть оголошення, де зазначено, що беруть кандидатів без досвіду й самі проводять навчання. Проаналізуйте вимоги вакансії та ознайомтеся з діяльністю оператора для кращого розуміння роботодавця, його цінностей і підходів до роботи. Зіставте вимоги з власними можливостями: фізичними, психологічними, професійними та особистісними навичками.

### Крок 2. Підготуйте резюме та мотиваційний лист

Опишіть особистісні навички: дисциплінованість, уміння працювати в команді, уважність до деталей та здатність швидко навчатися. Надішліть резюме через сайт та/або на електронну пошту. Детальніші рекомендації ви знайдете у Розділі 3 цього Посібника.

### Крок 3. Пройдіть співбесіду

Підготуйтеся до співбесіди: ознайомтеся зі специфікою посади, продумайте свою мотивацію та відповідні навички.

### Крок 4. Пройдіть навчання в оператора

Навчання зазвичай триває до трьох місяців (залежно від програми) та охоплює теорію, практику й польові тренування. Після успішного складання іспитів ви отримуєте сертифікат.

### Крок 5. Почніть роботу

Після сертифікації ви можете приєднатися до команди оператора. Подальше підвищення кваліфікації та спеціалізація (наприклад, робота з технікою чи управління групами) відбувається вже в процесі роботи.

## Шлях 2. Самостійне навчання та працевлаштування

Цей шлях підійде тим, хто хоче заздалегідь пройти навчання та підвищити свої шанси на працевлаштування.

### Крок 1. Дізнайтеся про можливість безоплатного навчання

Отримайте ваучер на навчання від Державної служби зайнятості на професію демінера (оператора з пошуку вибухонебезпечних предметів). Подати заявку можна [у розділі «Ваучер на навчання»](#) на сайті Державної служби зайнятості.

### Крок 2. Оберіть навчальний заклад та пройдіть навчання

Для навчання обирайте ліцензовані навчальні заклади, внесені до [Єдиної державної електронної бази з питань освіти](#). Курси тривають від кількох тижнів до трьох місяців. Після складання іспитів ви отримуєте сертифікат.

### Крок 3. Знайдіть вакансію

Ви можете подаватися і до тих операторів, які беруть працівників без досвіду, і до тих, хто вимагає наявності сертифіката, й одразу претендувати на позицію демінера. Відповідно, перелік вакансій у вас буде ширшим.

#### **Крок 4. Підготуйте й надішліть резюме та мотиваційний лист**

Зазначте інформацію про проходження навчання та наявність сертифіката. Приділіть особливу увагу мотиваційному листу — він збільшить ваші шанси на запрошення на співбесіду та отримання посади.

#### **Крок 5. Пройдіть співбесіду**

Сертифікат і попередня підготовка — це ваша конкурентна перевага.

#### **Крок 6. Почніть роботу**

### **Шлях 3. Навчання через проєкти для ветеранів у сфері ПМД та самостійне працевлаштування**

Цей шлях відрізняється тим, що безоплатне навчання проходить у ветеранській спільноті, що може стати додатковою мотивацією та підтримкою під час адаптації до цивільної роботи.

#### **Крок 1. Дізнайтеся про проєкти для ветеранів у сфері ПМД**

Знайдіть актуальні програми навчання для ветеранів і ветеранок від міжнародних організацій, Мінекономіки, Мінветеранів, Державної служби зайнятості, громадських організацій. Наприклад: [Курс протимінної діяльності для ветеранів та ветеранок](#), [Програма підвищення кваліфікації для ветеранів і ветеранок «Гуманітарне розмінювання»](#). Такі можливості постійно оновлюються — стежте за офіційними сторінками організаторів, щоби своєчасно долучитися до відповідного проєкту.

#### **Крок 2. Подайте заявку на участь у проєкті та пройдіть навчання**

Заповніть заявку на участь у проєкті та детально опишіть свою мотивацію — саме вона є ключовим критерієм відбору. Пройдіть навчальні курси та отримайте сертифікат.

#### **Крок 3. Знайдіть вакансію**

Будьте активними та підтримуйте контакт з організаторами навчання, адже вони часто мають тісну взаємодію з операторами ПМД та інформують учасників про актуальні вакансії й нові проєкти.

#### **Крок 4. Підготуйте й надішліть резюме та мотиваційний лист**

Отримайте рекомендаційний лист від організаторів навчання й надішліть його разом із резюме та мотиваційним листом — це підвищить ваші шанси на успішне працевлаштування.

#### **Крок 5. Пройдіть співбесіду**

#### **Крок 6. Почніть роботу**

#### **Важливо знати**

Оператори ПМД готові брати кандидатів без досвіду та навчати самостійно. Спеціальні програми для ветеранів від держави, міжнародних і громадських організацій — це не лише можливість безкоштовного навчання, а й додаткова мотивація та адаптація до цивільної роботи в колі ветеранської спільноти.

## Від військової служби до картографії у сфері протимінної діяльності — історія Станіслава



Станіслав пройшов шлях від служби в батальйоні «Айдар» і артилерії до роботи картографом у [ТОВ «Глобал Кліаренс Солюшинс Юкрейн»](#). Після важкого поранення й ампутації нижньої кінцівки він не зупинився — знайшов спосіб застосувати військові знання в цивільній професії.

«У 2014 році я пішов добровольцем на фронт. Спочатку служив у батальйоні “Айдар”, потім — в артилерії, шість років — у Центрі розмінування України. Маю великий досвід у саперній справі — усе, що пов’язано з мінами, для мене не нове. Під час служби доводилося працювати на передовій, у “сірій зоні”, бував і в тилу противника, співпрацював із ГУР. У Центрі розмінування ми займалися всім — від мінування до розмінування. Тож я добре знаю не лише принципи, а й усю логіку цих процесів», — ділиться Станіслав.

Після поранення й ампутації довелося переосмислити, що робити далі. Фізично повернутися до польових робіт Станіслав уже не міг, але відчував, що здобутий досвід надто цінний, щоб просто залишити його в собі. Так він вирішив спробувати себе в картографії, яка є важливою складовою протимінної діяльності.

Після лікування він звернувся до Державного центру зайнятості, де саме стартувала програма для ветеранів і ветеранок від Мінекономіки та ПРООН. Так він потрапив на навчання — спершу на двомісячні курси в Києві, згодом на спеціалізоване навчання ArcGIS — міжнародної програми, з якою нині працює.

«ArcGIS — нелегка програма, але я її освоїв. Пройшов навчання, отримав сертифікат. Але сертифікат — це тільки початок. Треба працювати, щоб бути компетентним», — ділиться він.

Після навчання Станіслав подав резюме на відкриту вакансію в [ТОВ «Глобал Кліаренс Солюшинс Юкрейн»](#), і його запросили на співбесіду:

«Я розповів про свій професійний шлях, і вже як повертався додому, мені подзвонили і сказали, що ви нам підходите». Перші три місяці дали на адаптацію: «Ніхто не чіпав, дали час вивчитись, розібратися. Поступово ввели в роботу — і вже рік я працюю».

Зараз він займається створенням карт і звітів у сфері гуманітарного розмінування, працює з ГІС-даними (геоінформаційна система) в IMSMA (система управління інформацією для протимінної діяльності). Станіслав виконує роботу в офісі або дистанційно, а компанія організувала для нього зручний транспорт:

«Компанія зробила такі умови, що мене машина перевозить. Якщо натер ногу — працюю з дому. Ніяких проблем!».

Його військовий досвід став у пригоді й тут:

«Завдяки військовій службі, навчанню і практиці у сфері гуманітарного розмінування я почуваюся впевнено: те, на що іншим потрібно кілька годин, я розумію за десять хвилин, бо вже бачу цю “мозаїку” цілісно». Каже, що головне — не зупинятись і вчитися нового: «Хочеш працювати — розвивайся. Треба, щоб робота подобалась, і ти сам ріс!».

## 2.5 Професійний розвиток

Сфера протимінної діяльності в Україні стрімко розвивається, і нині відчувається брак висококваліфікованих фахівців із досвідом. Більшість операторів підтримують професійний розвиток своїх співробітників. Вони проводять внутрішні тренінги, сертифікаційні програми, підвищення кваліфікації, зокрема у напрямках технічного нагляду, лідерства, планування операцій або ризик-комунікації. Понад 90% керівних<sup>31</sup> посад операторів ПМД обіймають саме ті, хто розпочинав із посади демінера / демінерки чи сапера / саперки.

Розглянемо один із поширених шляхів професійного зростання на прикладі поступового розвитку в польовій роботі. Такий шлях зазвичай починається з посади **сапера/саперки**. На цьому етапі ключовими є професійні навички безпечної роботи з вибухонебезпечними предметами, уважність до деталей, чітке дотримання процедур, дисципліна та вміння працювати в команді. Саме тут формується базове розуміння стандартів безпеки, відповідальності за власні дії та за команду поруч.

З набуттям досвіду в розмінуванні фахівець / фахівчиня може перейти на рівень **старшого сапера/саперки**. Для цього потрібні додаткові навички: здатність самостійно приймати рішення в межах завдань, підтримувати менш досвідчених колег, пояснювати процедури. На цьому етапі важливо розвивати комунікацію, наставництво та відповідальність не лише за свою роботу, а й за дії інших.

Наступний крок — **керівник/керівниця групи**: організовує роботу команди, розподіляє завдання, контролює дотримання стандартів безпеки, підтримує дисципліну та взаємодіє з керівництвом. Тут особливо важливими стають лідерство, планування, стресостійкість, вміння швидко приймати рішення та відповідати за безпеку всієї групи.

Подальший розвиток можливий до ролі **керівника/керівниці** ділянки. На цьому етапі фахівець чи фахівчиня відповідає вже за кілька груп, планування робіт на більших територіях, координацію ресурсів, логістику та дотримання стандартів якості. Додатково зростає потреба в аналітичних навичках, стратегічному мисленні, управлінні персоналом, звітності та взаємодії з різними підрозділами, знанні іноземної мови для комунікації з партнерами.

Отже, професійне зростання у ПМД — це поступовий процес, у якому на кожному етапі до наявного досвіду додаються нові навички. Що вищий рівень відповідальності, то більшу роль відіграють управлінські, комунікаційні та організаційні навички поряд із технічною підготовкою та досвідом роботи в полях.

У сфері протимінної діяльності діє також культура горизонтального розвитку, коли працівники можуть змінювати напрям своєї роботи всередині організації. Наприклад, із позиції операційного асистента можна перейти у відділ безпеки, управління персоналом чи логістики, з адміністративних або виробничих підрозділів приєднатися до польових команд — і оператори створюють для цього умови. Така гнучкість допомагає кожному знайти напрям, у якому найкраще реалізуються його / її навички та потенціал.

«Якщо відкривається керівна вакансія, спершу проводиться внутрішній конкурс, і лише за потреби — зовнішній, але перевага завжди надається своїм працівникам», — зазначила менеджерка з управління персоналом одного з операторів.

<sup>31</sup> Опитування щодо залучення ветеранів до протимінної діяльності для розробки посібника «Як знайти роботу та побудувати кар'єру в сфері протимінної діяльності? Посібник для ветеранів та ветеранок». — 2025.

Паралельно розвивається й освітній напрям: українські університети відкривають нові програми та центри з підготовки кадрів для гуманітарного розмінювання. Зокрема, Київська школа економіки спільно з Міністерством економіки запустила програму для розробників інновацій у сфері ПМД, а Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» в партнерстві з японською компанією Cognitive Research Labs створює [Центр гуманітарного розмінювання](#).

Якщо ви зацікавлені в професійному розвитку, рекомендуємо звертати увагу на ті оголошення про вакансії, де в описі чітко зазначено можливість кар'єрного зростання та навчання. Наприклад:

«Ми пропонуємо безкоштовне навчання та сертифікацію, кар'єрний розвиток від демінера до керівника групи або спеціаліста з контролю якості, можливість горизонтального переходу в суміжні напрями (логістика, безпека, адміністрація)», — йдеться у вакансії одного з операторів.

Такий опис свідчить про те, що компанія створює умови для професійного зростання.

### Важливо знати

Основними чинниками кар'єрного зростання є:

- власна мотивація;
- постійне вдосконалення технічних навичок;
- проходження додаткового навчання;
- володіння англійською мовою для розуміння міжнародної документації, спілкування з міжнародними партнерами, навчання;
- навички управління людьми та високий ступінь відповідальності.

Рівні та назви посад можуть різнитися залежно від оператора ПМД.

## 2.6 Можливості зайнятості ветеранів з інвалідністю чи функціональними порушеннями

Роботодавці в Україні зобов'язані підтримувати працівників з інвалідністю, щоб забезпечити для них безпечні, доступні та рівні умови праці. Це передбачає виділення та створення робочих місць (зокрема спеціально обладнаних), організацію адаптації робочого місця з урахуванням потреб ветерана / ветеранки та індивідуальної програми реабілітації (ІПР), розробленої на основі [висновків та рекомендацій експертної команди з оцінювання повсякденного функціонування особи](#).<sup>32</sup> Ці вимоги спрямовані на те, щоб люди з інвалідністю могли гідно працювати нарівні з іншими працівниками в обраній сфері, включно з протимінною діяльністю. Детальнішу інформацію ви знайдете в посібнику [«Рівні можливості: залучення людей з інвалідністю до зайнятості в протимінній діяльності»](#).

Адаптація робочого місця — це зміни в умовах праці, які дають змогу людині з інвалідністю працювати безпечно, комфортно та ефективно. Це може бути зміна графіка, перенесення

<sup>32</sup> Вебсайт «Міністерства охорони здоров'я України». [Розділ сайту «Громадянам»](#).

робочого місця, перерозподіл завдань чи використання спеціального обладнання. Важливо, що більшість таких адаптацій не потребують значних витрат з боку роботодавця, а частину витрат держава може компенсувати — наприклад, облаштування нового робочого місця для працівників з інвалідністю I–II груп або професійне навчання через Державну службу зайнятості чи ваучер на навчання.

**Адаптація робочого місця**<sup>33</sup> здійснюється за принципом «розумності» або доцільності. Під «розумністю» адаптації розуміють оцінювання очікуваної тривалості роботи працівника, користі від змін як для нього, так і для інших співробітників, відсутності негативного впливу на колектив, а також прийнятності витрат для компанії. Якщо певне пристосування є надмірно обтяжливим, роботодавець може запропонувати інше рішення, погоджене з працівником.

## Важливо знати

Якщо ви можете виконувати посадові обов'язки обраної посади, але ваша ІПР містить обмеження, які цьому не відповідають, — ситуацію можна виправити. Попросіть у роботодавця опис функціональних обов'язків посади та пройдіть повторно оцінювання повсякденного функціонування особи. Це дасть змогу оновити ІПР відповідно до ваших фактичних можливостей і бажаної роботи.

## Як сапер, який втратив зір, став гуманітарним координатором і продовжив допомагати іншим. Історія Дмитра

Дмитро Слєпкань із дитинства мріяв служити державі та дбати про безпеку людей. Після навчання у військовому лицейі та Харківському національному університеті цивільного захисту України він приєднався до лав Державної служби з надзвичайних ситуацій.

«Я хотів бути корисним суспільству, допомагати людям і робити Україну безпечною», — згадує Дмитро.

У 2017 році він почав службу у відділенні піротехнічних робіт на Донеччині, яке базувалось у Слов'янську, і згодом став заступником начальника групи. У 2019 році під час розмінування в Бахмутському районі Дмитро зазнав тяжких поранень унаслідок вибуху саморобного пристрою та повністю втратив зір.

Після реабілітації чоловік почав шукати роботу. Дізнався про відкриті вакансії в ГО «Асоціація саперів України», відправив резюме, пройшов кілька етапів співбесід із HR-менеджером і керівником.

«Мене питали про відповідальність, витривалість, критичність. Я запевнив, що все зможу — і це стало моєю мотивацією», — пригадує Дмитро.

З 2024 року він працює гуманітарним координатором у департаменті допомоги постраждалим від вибухонебезпечних предметів. Його робота передбачає опрацювання заявок, ведення справ, проведення інтерв'ю й оцінювання потреб домогосподарств. Також Дмитро є головним оператором гарячої лінії, де люди отримують грошову, юридичну та психологічну підтримку або перенаправлення до партнерських організацій у єдиній системі допомоги.

<sup>33</sup> Посібник «Навігація повернення ветеранів: професійні рішення для компаній». — 2024 р.

«Поспілкувався вже з понад тисячею людей. Багато з них почуваються покинутими, і коли ми надаємо грошову допомогу — це для них ковток повітря після травми. Люди щирі», — говорить Дмитро.

Він працює дистанційно, але бере участь у тренінгах і конференціях. Колеги забезпечують йому супровід під час поїздок. Організація створює умови доступності — пропонували спеціальну програму для читання з екрана, ноутбук і додаткове навчання, але Дмитро відмовився, воліючи покладатися на власні можливості.

Найважливішою для нього є професійна оцінка.

«Ставлення до мене — незалежно від статусу. Вимоги теж без знижок. Повага важлива, але не треба «залюблювати». Головне — чесність і прозорість».

Військовий досвід допомагає йому в щоденній роботі — у структурованості, дисципліні та відповідальності, а також у глибокому розумінні вибухонебезпечних предметів, їхніх типів і правил безпечного поводження з ними.

Сьогодні Дмитро розглядає можливість переходу до операційного департаменту на посаду помічника проєктного менеджера. Його історія — приклад того, як навіть після тяжкої травми можна далі працювати, професійно розвиватися, фінансово забезпечувати себе та продовжувати займатися тим, що обрав із самого початку — допомагати іншим.

## 2.7 Ветеранки у сфері протимінної діяльності

Жінки все ще залишаються недостатньо представленими в польових командах, хоча відсоток їхньої залученості до протимінної діяльності в Україні помітно збільшився: близько 30% персоналу становлять жінки, з яких лише 12% безпосередньо працюють у полі як саперки, інформаторки чи медиків.<sup>34</sup> Попри ці диспропорції дедалі більше жінок долучаються до польових команд. Завдяки військовому досвіду ветеранки впевнено опановують нові професії у сфері протимінної діяльності.

### Як маркетологиня стала снайперкою, а потім — кінологинею з гуманітарного розмінування. Історія Тетяни



З 2019 року Тетяна служила в резерві: їздила на полігон, тренувалася та розвивала навички снайпінгу. 24 лютого 2022 року вона разом із побратимами одразу вирушила на фронт.

Після демобілізації у 2023 році Тетяна разом із чоловіком, який має таку саму військову спеціальність, почала шукати себе в цивільному житті. Згодом подружжя оселилося неподалік великих полігонів, де можна було продовжувати тренування зі снайпінгу й підтримувати форму. Саме там, випадково від друзів, вони дізналися про організацію з гуманітарного розмінування, де працюють кінологи.

«Я навіть не чула про таке. Та й чоловік теж. Чесно. Я думала, що розмінуванням займаються ДСНС або військові. І що жінці там не місце. А виявляється — можна».

<sup>34</sup> Дослідження «Україна: гендерні уявлення щодо участі в секторі протимінної діяльності / Gendered Perceptions on Participation in the Mine Action Sector», Данська рада у справах біженців в Україні. — 2024.

Резюме не подавали — просто зателефонували і домовилися про зустріч.

«Нам одразу сказали, що, ймовірно, не пройдемо за віком: мені тоді було 43. Але ми все одно поїхали. Я хотіла бодай спробувати. Тренер глянув на мене й каже: “Ну, подивимось”. І таки взяли. Думаю, тому, що тоді дуже бракувало людей».

Її чоловіка прийняли першим.

«...Бо виїзний, фізично сильний». «Перевагу завжди віддають чоловікам — бо собаки бувають суворі, з ними треба мати силу. Але я знала, що зможу», — ділиться Тетяна, що знову довела на практиці: професійність не має статі, головне в цій роботі — навчання, довіра й точність.

Все почалося з опанування навичок роботи з собаками. Далі було навчання від ТОВ «Шериф Розмінування» з основ саперної справи, щоб розуміти власні дії та не нашкодити собі чи іншим. Згодом — курси з домедичної допомоги для людей і ветеринарної для тварин, щоб знати, як діяти у разі поранення собаки..

«Ми не розмінуємо руками, але мусимо розуміти всі процеси і протоколи. Бо виходимо на поле разом із собаками. Вони — наші очі, наш живий інструмент».

Робота кінолога в гуманітарному розмінуванні — це про щоденну командну роботу з собакою.

«Ми разом перевіряємо ділянки — метр за метром, — пояснює Тетяна. — Собака шукає вибухівку за запахом, я фіксую знахідку, позначаю місце. Потім приходять сапери — і вже вони все розмінують. У кожного кінолога дві собаки: поки одна працює, інша відпочиває, потім міняємо їх місцями».

Тетяна визнає, що її досвід став певним переломним моментом і для самої сфери.

«Колись тут вважали, що це не жіноча робота. І що після сорока вже пізно. Але коли бракує людей — доводиться дивитися ширше. А потім бачать, що ми можемо. І стереотипи зникають через досвід. Треба завжди пробувати й перевіряти своє ставлення та думки на практиці».

Роботу в гуманітарному розмінуванні Тетяна розглядає як можливість професійного зростання.

«Тут усе розвивається. Якщо показуєш результат, тебе помічають. Можеш стати керівником команди або тренером».

Зараз в організації, де працює Тетяна, дедалі частіше жінок призначають на керівні ролі.

«Я б, можливо, погодилася. Але управління людьми — це трохи інше. Побачимо. А поки що я роблю свою роботу, і роблю її добре».

Тетяна зазначає, що робота з собаками на полі стала для неї частиною адаптації до цивільного життя після служби. Посміхаючись, вона згадує:

«Ми з чоловіком тут чудово прижилися. Хоча, чесно, показник справжньої адаптації для мене — це те, що я почала робити манікюр. Для мене це... нічого собі!».

Її приклад став доказом того, що жінки здатні опановувати найскладніші напрями — від снайпінгу до гуманітарного розмінування — і змінювати ставлення всередині професійних спільнот.

# Розділ 3. Практичні поради щодо пошуку роботи

## 3.1 Де та як шукати вакансії у сфері протимінної діяльності

Знайти роботу у сфері ПМД можна як на українських, так і на міжнародних вебсайтах. Більшість операторів публікують відкриті вакансії на загальнодоступних платформах, проте важливо також стежити за їхніми офіційними сторінками — саме там з'являються найактуальніші оголошення.

### Українські платформи з вакансіями

Пропозиції від українських та міжнародних операторів ПМД можна знайти на таких платформах, як [Work.ua](#), [Robota.ua](#), [GRC.ua](#), [Happy Monday](#), [Громадський простір](#).

### Державна служба зайнятості

У розділі [«Пошук вакансій»](#) на сайті [Державної служби зайнятості](#) зібрано актуальні пропозиції від роботодавців. Також можна самостійно звернутися до служби через контакт-центр або прийти особисто, щоб фахівці поінформували про можливості працевлаштування у сфері ПМД. Окремо діють програми підтримки саме для ветеранів, а також ваучери на навчання. Крім того, Служба пропонує програму безоплатного вивчення англійської мови для всього населення.

### Вебсайти операторів ПМД

Оператори ПМД мають офіційні сторінки, де регулярно оновлюють оголошення для різних областей України. Там публікують як технічні позиції (сапери, оператори обладнання, координатори, водії), так і адміністративні (логістика, закупівлі, комунікації).

### Громадські організації та спеціалізовані платформи

Для ветеранів, які шукають роботу чи хочуть змінити професію, є спеціалізовані онлайн-платформи та громадські організації.

Наприклад, [ГО «Центр зайнятості Вільних людей»](#), [Lobby X](#), [Київ Мілітарі Хаб](#), [Veteran Hub](#) та інші, де ветерани та ветеранки можуть отримати підтримку у працевлаштуванні (див. Список корисних контактів та ресурсів), платформа [«Кар'єра ветерана»](#) та [«Veteran PRO»](#) від Міністерства у справах ветеранів й Українського ветеранського фонду. Окрім цього, у регіонах діють [ветеранські простори](#), які допомагають із працевлаштуванням (див. Список корисних контактів та ресурсів).

## Міжнародні організації

На сайтах [Програми розвитку ООН в Україні \(ПРООН\)](#), [Управління ООН з обслуговування проєктів \(UNOPS\)](#), [Організації з безпеки і співробітництва в Європі \(ОБСЄ\)](#), [Женевського міжнародного центру гуманітарного розмінування \(GICHD\)](#) та інших можна знайти конкурси на проєктні посади, пов'язані з координацією, аналітикою або розвитком сектору ПМД.

## Соціальні мережі

Багато операторів і партнерів активно публікують вакансії на своїх сторінках у Facebook, Instagram, Telegram, WhatsApp. Варто підписатися на сторінки організацій, які працюють у сфері ПМД, а також на спільноти на кшталт «Вакансії у сфері розмінування» тощо.

## Особисті контакти

Знайомства й рекомендації теж мають значення. Часто нових працівників запрошують після стажування, проходження навчання або сертифікації. Якщо ви вже маєте досвід військової служби, роботи у сфері безпеки або оборони чи технічну спеціальність, варто підтримувати контакт із фахівцями, які вже працюють у ПМД.

### Важливо знати

Усі оператори ПМД проводять внутрішні перевірки кандидатів на судимість, вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Багато роботодавців активно залучають і підтримують ветеранів і ветеранок в адаптації до цивільної роботи та зазначають це у вакансіях:

«Ми цінуємо досвід ветеранів і даємо можливість навчитися нового».

«Посилимо свою команду досвідом захисників та захисниць».

Відгукуючись на такі вакансії, ви маєте більше шансів отримати роботу та розуміння в колективі. Водночас варто пам'ятати, що головна ваша перевага — це відповідні професійні та особистісні навички, зокрема здобуті під час служби в ЗСУ.

## 3.2 Написання резюме та мотиваційного листа

**Резюме** — це короткий підсумок досвіду роботи, навичок, досягнень і освіти. Важливо підготувати його так, щоб зацікавити роботодавця розглянути вашу кандидатуру та запросити на співбесіду.

Описуючи досвід роботи, варто починати з останнього місця праці, а закінчувати першим. Зазначте, що саме входило до ваших обов'язків і якими були досягнення, фокусуючись на найбільш релевантних для конкретної вакансії. Не обов'язково використовувати складні конструкції чи вузькоспеціальні терміни. Опишіть своїми словами, чим ви займалися на попередній роботі, які завдання виконували та що вдалося впровадити.

<sup>35</sup> [Посібник «Військовий імунітет у цивільній кар'єрі» / Під ред. Філоненко О., Потапенко А., Гордієнко Л., Мачульська Л., Маргітїч К.; ГО «Центр зайнятості Вільних людей».](#) — К: 2021.

Якщо ви змінюєте сферу, а професійного досвіду<sup>35</sup> ще небагато, варто зробити акцент на знаннях, здобутих на профільних курсах, а також на практичному їх застосуванні під час навчання, волонтерства чи участі в соціальних проєктах. Таку інформацію варто розміщувати на початку резюме разом із короткою мотивацією, чому ви хочете працювати в новій сфері.

## 5 кроків створення резюме

**Крок 1. Оберіть вакансію, яка вас цікавить.** Резюме створюється чи адаптується під кожен окрему вакансію.

**Крок 2. Проаналізуйте вимоги роботодавця.** Прочитайте опис вакансії та выпишіть:

- ключові обов'язки;
- необхідні знання та навички;
- особистісні навички, яких очікує роботодавець;
- вимоги до стану здоров'я чи функціональних можливостей — фізичних, сенсорних, мовленнєвих тощо.

**Крок 3. Проаналізуйте свій військовий досвід.**

- Вкажіть, до якого роду військ ви належали — це допомагає зрозуміти специфіку ваших обов'язків.
- Уточніть тип посади (бойова, тилова, медична чи технічна) — від цього залежить набір здобутих навичок.
- Зазначте військове звання — воно відображає рівень відповідальності та управлінські функції.
- Виділіть всі знання, уміння та навички, які ви реально виконували, навіть якщо вони не були формально зазначені в посадових обов'язках (наприклад, робота з БПЛА, водіння, інженерні завдання, домедична допомога тощо).
- Порівняйте цей досвід із вимогами вакансії та перенесіть відповідні навички в резюме.

У пригоді стануть посібники:

- [«Військовий імунітет у цивільній кар'єрі» від ГО «Центр зайнятості Вільних людей»](#)
- [«Від служби до роботи» від Work.ua](#)
- [«Як описати військовий досвід в резюме» від Veteran Hub](#)

**Крок 4. Вкажіть досвід на цивільних посадах / у цивільних сферах.**

Усе, що ви робили в цивільному житті до або після служби, — робота, волонтерство, навчання, участь у проєктах, — варто включити до резюме, якщо це відповідає вимогам конкретної вакансії.

**Крок 5. Знайдіть прогалини та визначте, що потрібно підтягнути.** Порівняйте свої навички з вимогами вакансії:

- якщо чогось не вистачає — це нормально;
- визначте, які знання чи навички можна опанувати через навчання або стажування;

- покажіть на співбесіді готовність вчитися, швидко освоювати нові інструменти та технології.

**Крок 6. Створіть фінальне резюме.** У резюме мають бути такі блоки:

- контакти;
- короткий професійний профіль (2–3 речення);
- досвід роботи (цивільний та військовий, що є дотичним до вакансії);
- освіта та додаткове навчання;
- особистісні навички;
- додаткові сертифікати, знання мов, волонтерство, користування комп'ютерними програмами тощо.

Структуру робіть максимально простою, а документ зберігайте у форматі PDF. Шаблони для резюме можна обрати та легко зберегти у форматі PDF на вебсайті [«Canva»](#) (безкоштовний графічний редактор).

**Мотиваційний лист** — це короткий текст, у якому ви пояснюєте, чому хочете працювати саме на цій посаді, у цій компанії та чому роботодавець має розглянути вашу кандидатуру. Часто саме мотиваційний лист формує перше враження про кандидата й може вплинути на те, чи запросять вас на співбесіду. Спробуйте оформити його як відповідь на запитання: «Як саме я можу бути корисним вашій команді?».

#### **Структура мотиваційного листа**

- Вступ: хто ви та на яку посаду подаєтесь.
- Суть: ваші ключові навички та професійний досвід, які відповідають вимогам вакансії.
- Мотивація: чому ви хочете працювати на цій посаді, у цій сфері та компанії.
- Завершення: подяка та готовність до співбесіди.

Детальнішу інформацію та зразки мотиваційних листів можна знайти у статті [«Як написати мотиваційний лист на роботу чи навчання: правила та зразки»](#), опублікованій на сайті з пошуку роботи Harry Monday.

## Приклад мотиваційного листа:

### Тема: Мотиваційний лист на посаду логіста.

Вітаю,

Мене звати Андрій, я ветеран Збройних Сил України з досвідом організації логістичних операцій у зоні бойових дій. Ці навички безпосередньо відповідають функціям, які ви описали у вакансії логіста.

Під час служби я здобув навички планування й організації постачання, управління ресурсами та командою, дотримання термінів і безпеки процесів. Я координував постачання пального та технічного забезпечення для кількох підрозділів чисельністю понад 400 осіб, контролював дотримання графіків і управління ризиками, працюючи у стресових умовах. Цей досвід навчив мене системного мислення, управління ризиками та роботи з людьми у стресових ситуаціях.

Мені імпонує ваша компанія, оскільки вона поєднує чіткість процесів і командну роботу — саме в таких умовах я ефективний.

Буду радий обговорити, як мій досвід може посилити вашу команду.

З повагою, Андрій Прізвище

+38 (0\_\_ ) \_\_\_\_ \_ \_

name@email.com

## 3.3 Підготовка до співбесіди та техніки співбесіди

Проходження співбесіди є стресовою подією. Щоби почуватися впевненіше, завчасно підготуйте 3–4 приклади, які покажуть вас як професійного кандидата. Впевніться, що підготовлені ситуації відповідають важливим для роботодавця вимогам, в описі вакансій їх зазвичай зазначають першими. Комбінуйте приклади з військового та цивільного досвіду. Якщо цивільного досвіду немає, додайте приклади з навчання, хобі чи життєвих ситуацій. Пам'ятайте, співбесіда — це не перевірка, а рівноправні перемовини, де ви розповідаєте про свій професійний досвід і очікування, а роботодавець — про свої потреби та умови, щоб знайти взаємовигідне рішення.

### Рекомендації щодо проходження співбесіди<sup>36</sup>:

- **Будьте добре підготовлені.** Ретельно вивчіть інформацію про роботодавця перед співбесідою. Ставте запитання, підготуйте їх завчасно у своєму нотатнику й не бійтеся підглядати в нього під час розмови з роботодавцем.
- **Говоріть коротко і по суті.** Коли відповідаєте на запитання про досвід, опишіть це на конкретних прикладах у такій послідовності: ситуація — завдання — дії — результат.

<sup>36</sup> Посібник «Військовий імунітет у цивільній кар'єрі» / Під ред. Філоненко О., Потапенко А., Гордієнко Л., Мачульська Л., Маргітіч К.; ГО «Центр зайнятості Вільних людей». — К: 2021.

- **Говоріть про свої сильні сторони впевнено**, а ті, які важливі роботодавцеві, намагайтеся підкріплювати прикладами з власного досвіду — професійного, військового, життєвого або навчального. Не соромтеся.
- **Будьте чесними на співбесіді**. Якщо є щось, що ви не плануєте використовувати у своїй роботі, просто не згадуйте про це.
- **Навчіться говорити про досвід військової служби цивільною мовою**. Військовий досвід — це професійний досвід. Варто опрацювати та зрозуміти його цінність у своєму кар'єрному шляху. Завжди майте наготові кілька прикладів навичок, які ви можете застосувати і в цивільній професії та проілюструйте їх зрозумілими для роботодавця прикладами.
- **Обговорюйте умови співпраці відкрито**, з урахуванням своїх потреб та фінансових очікувань. Якщо запропонована зарплата не відповідає бажаному рівню, обговоріть часткову зайнятість, гнучкий графік, роботу з дому чи скорочений робочий тиждень. Запитайте про перспективи професійного розвитку та підвищення заробітної плати після випробувального терміну, навчання чи набуття досвіду.
- **Відпрацюйте відповіді з консультантом або другом**. Це допоможе зменшити хвилювання й сформулювати думки чітко.

# Розділ 4. Адаптація на робочому місці

## 4.1 Особливості переходу від військової служби до цивільної роботи

Перехід від військової служби до цивільної роботи — це процес соціально-психологічної та професійної адаптації ветерана чи ветеранки. Цей процес є двостороннім, і його ефективність залежить як від самих ветеранів та ветеранок, так і від роботодавців: ветеран чи ветеранка відкрито говорить про свої потреби, розуміє особливості процесів, які з ним чи нею відбуваються, докладає зусиль і навчається нового, тоді як роботодавець допомагає розібратися з правилами компанії, дає зворотний зв'язок, готує колектив, створюючи середовище розуміння, поваги та підтримки.

**У робочому середовищі цей процес охоплює:**

- відновлення або опанування професійних навичок та автоматизацію рутинної роботи;
- взаємодію з колегами, розуміння й дотримання корпоративної культури;
- перспективу реалізації себе і просування кар'єрними сходами за такої можливості;
- перехід від бойового мислення до умовно цивільного.

**Бойове мислення**<sup>37</sup> — це особливий світогляд, який формується у військовослужбовця із початку проходження курсу базової загальної військової підготовки протягом першого року служби в умовах виконання бойових завдань та переживання бойового стресу. У війську такий спосіб мислення допомагає виживати, швидко приймати рішення і діяти в небезпечних умовах.

Водночас після повернення до цивільного життя важливо усвідомлювати, як бойовий досвід вплинув на сприйняття реальності та власні поведінкові реакції — на стрес, взаємодію з людьми, ставлення до правил, критику й невизначеність. Не менш важливо зважати й на те, що цивільні люди не мають бойового досвіду, тому можуть інакше сприймати слова, поведінку чи емоційні реакції ветеранів і ветеранок або по-іншому реагувати на одну й ту саму ситуацію. Це не «правильно» чи «неправильно» — ідеться про різний досвід і, як наслідок, різні реакції та поведінку.

Таке усвідомлення полегшує повернення до цивільного життя й робочого середовища: допомагає краще розуміти власні потреби та реакції, знижує рівень напруги у разі непорозумінь і сприяє поступовому налагодженню взаємодії в колективі.

<sup>37</sup> Вебсайт The Cove. Стаття «Бойовий менталітет: підвищення бойової ефективності та стійкості / The Combat Mindset: Increasing Lethality and Resilience». — 2017.

## Основні прояви бойового мислення

1. Емоційна стриманість та закритість.
2. «Чорно-білий» світ: категоричність, відчуття загостреної справедливості, катастрофізація певних подій.
3. Потреба в «цинкуванні» — оцінюванні простору та оточення на безпеку.
4. Довіра лише до «своїх».
5. Швидке прийняття рішень і розв'язання конфліктів.
6. Агресивний тон як норма мовлення.

**Емоційна закритість** часто сприймається цивільними як небажання вести діалог або претензії, мовчазні звинувачення. Така закритість — нормальна реакція і результат бойового мислення. Для друзів чи колег це може стати умовним психологічним бар'єром у побудові взаємодії із ветеранами та ветеранками. Не намагайтеся зображати штучні емоції, поясніть коротко, що ви не проти спілкування та взаємодії, або ініціюйте коротку бесіду в робочий час, поділившись власними інтересами. Уміння висловлювати свої думки, незгоду, ідеї та ініціативи важливе не лише для процесу адаптації на робочому місці, а й для професійного розвитку, кар'єрного зростання та підвищення кваліфікації.

**«Чорно-білий» світ** — це схильність до категоричного оцінювання ситуацій як правильних або неправильних, загострене відчуття несправедливості, схильність до катастрофізації та драматизації подій. Такі реакції є результатом переходу від бойового мислення до цивільного та відкладеного переживання стресу в умовах відносної безпеки. Під час пошуку роботи важливо враховувати, що процес працевлаштування в цивільному середовищі може суттєво відрізнитися від звичних для служби темпів і очікувань. Це стосується тривалих періодів комунікації з роботодавцями, очікування відповіді, кількох етапів відбору чи випробувального терміну. Такі відмінності нерідко спричиняють роздратування або катастрофізацію: «Я так ніколи не знайду роботу», «Всім просто байдуже» тощо. Підтримати себе у таких ситуаціях допоможуть практики, наведені в пункті 4.3 цього розділу.

**Потребу в «цинкуванні»** (оцінюванні простору та оточення на безпеку) цивільна особа може сприйняти як розгубленість і почати ставити запитання або щось пояснювати. Можна коротко попросити дати час оцінити простір. Те саме стосується звички до швидкого виконання завдань і потреби такої ж швидкої відповіді.

**Довіра лише до «своїх»** — це стан, за якого колеги сприймаються як «свої», тобто безпечні та зрозумілі, якщо вони мають схожий гумор, комунікують на рівних, демонструють небайдуже ставлення до війни (стежать за новинами з фронту, висловлюють повагу до захисників), підтримують Сили Оборони України тощо. Водночас інші можуть сприйматися як «чужі» (не у значенні ворогів), тобто незрозумілі, далекі від тематики війни та підтримки війська, відмінні за цінностями, гумором чи інтересами. З часом колеги з категорії «чужих» можуть перейти до категорії «своїх», або ж ця різниця перестає впливати на робочий процес.

**Швидке прийняття рішень і розв'язання конфліктів** є звичайним темпом військової служби та виконання бойових завдань. У цивільному ж колективі більше часу та простору для прийняття рішень, обговорення, тривалого розбору складної конфліктної ситуації. Цивільні можуть сприймати такий швидкий темп як різкість чи імпульсивність. Тому варто давати собі більше часу на роздуми чи прийняття рішень у конфліктних ситуаціях. У психології існує правило «десяти хвилин»: не відповідати й не діяти одразу, а відволіктися на іншу справу на десять хвилин. Після цього варто проаналізувати, чи ви все ще хочете сказати або зробити те саме.

**Агресивний тон як норма мовлення.** У бліндажі чи військовій частині потрібні чіткі та короткі накази, репліки й відповіді. Так формується звичка говорити стисло, по суті й часто гучніше за середній рівень. Саме це лежить в основі міфу про агресивність ветеранів, адже оточення не завжди сприймає такий тон як професійну звичку. Важливо або пояснити, що ви можете говорити різко чи гучно, і це не є проявом агресії, або попросити інших надавати зворотний зв'язок: «Скажи мені, якщо здається, що я говорю грубо».

Загалом такі прояви поведінки мають характер набутих звичок і поступово пом'якшуються у процесі взаємодії в цивільному суспільстві. Зазвичай їх інтенсивність зменшується протягом 6–18 місяців після повернення. Усвідомлення цих особливостей допомагає краще розуміти власні реакції та впевненіше проходити процес адаптації на робочому місці.

## 4.2 Процес адаптації на робочому місці. Взаємодія з колективом

Процес адаптації — це повернення звичок або набуття нових, якщо виникає така потреба. Уявіть, що ви склали зимовий одяг на літній період у дальню шафу, а з настанням зими знову дістали. Так само чинить головний мозок із навичками, які не використовувалися протягом навіть двох місяців.

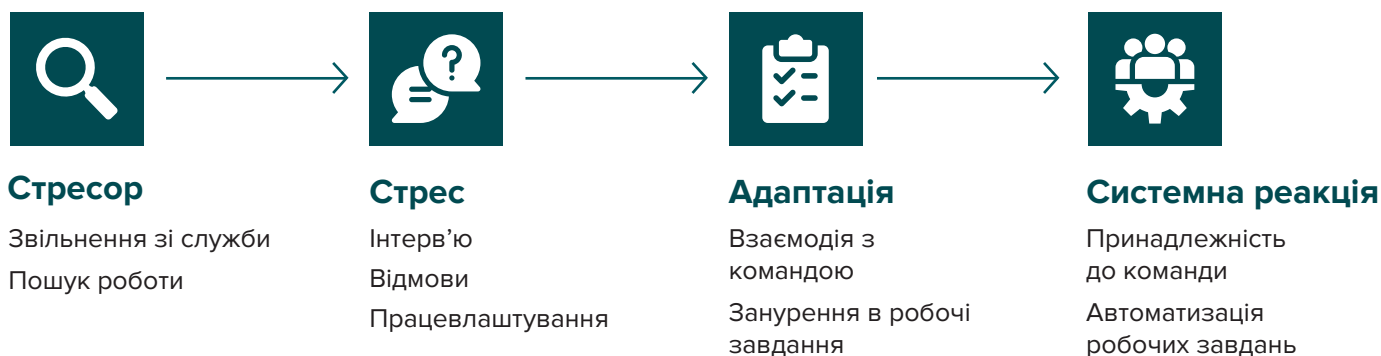
### Як виглядає процес адаптації на робочому місці?

Адаптація відбувається поступово — через повторювані життєві ситуації, часто стресові, власні реакції на них і накопичення досвіду. Розглянемо цей процес на одному з поширених прикладів, що виникає під час пошуку роботи та перших контактів із цивільним роботодавцем (див. Схема 2):

- **Стресор (подразник)** — пошук роботи та перша співбесіда з фахівцем із добору персоналу.
- **Стрес** — співбесіда, запитання фахівця із добору персоналу про ваші обов'язки під час служби: що саме ви робили на своїй військовій посаді.
- **Проміжна реакція** — розгубленість або нерозуміння того, як перекласти військовий досвід на зрозумілу для цивільного мову, для чого це питання та яким чином військова служба пов'язана з майбутньою роботою.
- **Адаптація** — з набуттям досвіду (після кількох співбесід, кар'єрної консультації або самостійного аналізу своїх професійних навичок та їх відповідності цивільним професіям) з'являється розуміння цінності власного досвіду. Відбувається його переосмислення: ви починаєте усвідомлювати, як набуті знання, уміння та рівень відповідальності можуть бути корисними в подальшій роботі.
- **Системна реакція** — здатність без вагань і напруги розповідати про свої навички, здобуті під час служби, та не відчувати проміжної реакції в подальших подібних ситуаціях.

## Схема 2. Процес адаптації

### Процес адаптації



Розуміння та опрацювання власного військового досвіду, а також «переклад» набутих професійних навичок на цивільні сфери чи спеціальності допомагають пришвидшити процес переходу та зробити його більш м'яким. Сили Оборони України — це також роботодавець, тож під час проходження служби ви здобули нові навички та інструменти для роботи, які можна і потрібно використовувати в цивільному житті.

У процесі адаптації на робочому місці можуть виникати питання, труднощі або потреба в допомозі — це цілком нормально. Важливо говорити про виклики та звертатися по допомогу, адже це безпосередньо впливає на можливість виконувати роботу, фізичне й психологічне самопочуття, а також на взаємодію в команді. Прохання про допомогу — це такий самий інструмент покращення роботи, як, наприклад, навчання чи підвищення кваліфікації.

Іноколи складно одразу зрозуміти, до кого саме і з яким питанням можна звернутися. Нижче наведено приклади ролей або відповідальних осіб у межах організації, однак їхній перелік і функції можуть відрізнитися залежно від розміру компанії та внутрішніх процедур. Тому краще обрати людину, з якою у вас найбільше налагоджено контакт, а ця людина далі зорієнтує конкретніше.

За роз'ясненнями або допомогою щодо випробувального терміну, плану адаптації, відпусток, виплат, фінансової та соціальної допомоги, можливостей навчання найкраще звертатися до фахівців відділу управління персоналом або тих, хто виконує ці функції в організації.

Якщо виникають питання щодо робочих процесів та завдань, зміни у графіку чи розуміння оплати, бонусів, доцільніше звертатися до свого безпосереднього керівника / керівниці. До них також можна звернутися у разі непорозумінь у команді, конфліктів (якщо конфлікт важко вирішити самостійно).

Водночас можуть виникнути питання, що не належать до компетенції ані фахівців з управління персоналом, ані керівника/ці, наприклад труднощі у спілкуванні з командою, важкий емоційний стан, відчуття розчарування, втоми, апатії. З такими запитами варто звертатися до фахівців із психологічної допомоги. Деякі організації мають корпоративних психологів, інші — співпрацюють із зовнішніми фахівцями та оплачують консультації. Дізнайтеся про доступні програми підтримки та скористайтеся ними в разі потреби.

## Взаємодія з колективом<sup>38</sup>

Цивільні працівники часто говорять про складнощі у взаєморозумінні та коректній взаємодії з ветеранами та ветеранками. Водночас ветерани й ветеранки відзначають труднощі у спілкуванні з цивільними.

**Різниця досвіду** створює відчуття недоречності або нерозуміння певних тем. Проговоріть свої переживання чи думки із цього приводу з колегами, адже вони самі можуть не наважитися почати діалог першими. Наприклад:

«Не завжди знаєш, як почати діалог, тому почнемо з елементарного: як твої справи?»

«Зі мною можна спокійно говорити про все».

**Тригерні теми** (питання або розмови, які можуть викликати сильні емоційні реакції через попередній досвід) існують як у ветеранів і ветеранок, так і у цивільних. До таких тем належать, зокрема, розподілення бюджетних коштів, мобілізація, перемовини та завершення бойових дій, економічне бронювання, політичні погляди, вшанування пам'яті полеглих, споживання контенту країни-агресора тощо. Різні погляди на ці питання зумовлені різницею життєвого досвіду людей і можуть суперечити одне одному. Спробуйте або одразу окреслити з колегами чіткі межі, або реагувати за ситуацією. Наприклад:

«Я не обговорюю питання фронту».

«Ця тема для мене чутлива, тому я не хочу відповідати на запитання».

Важливо також враховувати, що стиль спілкування у військовому середовищі суттєво відрізняється від цивільного. Звернення до побратимів, командирів, гумор та загальна манера взаємодії не завжди прийнятні або зрозумілі в командах цивільних. Наприклад, поширене у війську звернення «друже» рідко використовується у професійному цивільному середовищі, так само як і доволі відверті жарти про смерть або каліцтво. Тон мовлення передбачає більш розлогу комунікацію, на відміну від коротких завдань або наказів, може потребувати уточнень або тривалого процесу обговорення.

### Важливо знати !

Ознаки повної професійної адаптації:

- Супротив від походу на роботу або зустрічі з колегами відсутній або мінімальний.
- У вас нейтральна, спокійна комунікація із більшістю колег, з'явилися спільні теми, жарти та спогади.
- Ви часто виконуєте невеликі чи рутинні завдання, навіть не замислюючись над їх виконанням, і «включаєтеся» тільки на складних процесах.
- У вас з'являються думки та ідеї, як оптимізувати й покращити свою роботу.

<sup>38</sup> Посібник «Навігація повернення ветеранів: професійні рішення для компаній». — 2024 р.

# Завершальне слово

Сфера протимінної діяльності в Україні сьогодні перебуває на етапі активного розвитку, а забруднення території держави вибухонебезпечними предметами має надзвичайно масштабний характер. Існують різні прогнози щодо тривалості очищення територій — від кількох десятиліть і більше, залежно від темпів робіт, технологічних рішень та рівня міжнародної підтримки. Уже зараз очевидно: це довгострокова, системна і надзвичайно важлива робота для безпеки країни. Саме тому протимінна діяльність є перспективною сферою для професійного розвитку та побудови кар'єри.

Для ветеранів і ветеранок протимінна діяльність — це можливість продовжити займатися ціннісною та суспільно важливою справою, використовуючи набутий під час військової служби досвід.

**Важливо пам'ятати: потрібно діяти! Гірше — боятися і не зробити перший крок.**

«Сфера протимінної діяльності — це величезна сфера, де можна себе знайти. І це не про людину з металошукачем на полі. Дуже багато різної роботи з різними станами здоров'я і рівнями кваліфікації. Ця проблема надовго, а протимінна діяльність також може бути перехідним періодом від військової кар'єри до цивільного життя. Тому що це класно, і не обов'язково бути фахівцем все життя в цій сфері», — **Ігор Безкаравайний, ветеран, Заступник Міністра економіки, довкілля та сільського господарства України.**

Посібник «**Як знайти роботу та побудувати кар'єру в сфері протимінної діяльності?**» — ваш практичний орієнтир і джерело мотивації: відкривайте нові можливості, розвивайтеся та використовуйте цю сферу як особистий професійний розвиток.

# Додаток 1. Практики для заспокоєння у стресових ситуаціях

Усі наведені нижче практики належать до доказових методів психології, вони є легкими у виконанні й не потребують багато часу чи спеціальних умов. Їхня ефективність полягає в регулярному виконанні, тому рекомендуємо повертатися до списку та практикувати те, що найбільше сподобалося, щонайменше 1–3 рази на тиждень.

## Умовно ці практики можна поділити на дихальні, тілесні та практики-протоколи.

В умовах стресу першим порушується процес дихання, що запускає відповідну стресову реакцію, зокрема підвищений тиск, прискорене серцебиття, почервоніння обличчя та шиї, тремор у руках тощо. Дихальних практик варто уникати людям з утрудненням дихання (хронічні гайморити / фронтіти, травми носо-ротової порожнини, астма).

### Дихальні практики для заспокоєння<sup>39</sup>:

«**Схлип**». Виконайте два коротких вдихи і потім глибокий повільний видих. Повторіть цикл 7–10 разів. Практика знімає напругу, повертає ясність мислення та заспокоює голос (він стає рівним і нейтральним).

«**Тонус**». Зробіть довгий та повільний вдих, розправте плечі, щоби вдихнути якомога глибше, а потім різко й швидко видихайте. Практика знімає тривожність, наслідки стресу та бадьорить не гірше за чашку кави.

«**Дихання кулькою**». Ця вправа потребує невеличкого тренування до застосування у стані стресу. Тож виконайте її вперше у стані спокою. Займіть зручне положення, спробуйте розслабитися та зосередитися на уяві. Можна на перший раз заплющити очі, якщо вам так комфортніше. Уявіть на рівні сонячного сплетіння (діафрагми) на відстані 10–15 см від тіла білу кульку (як для гри в пінг-понг). Із вдихом кулька рухається вгору, до підборіддя, з видихом — повертається назад до сонячного сплетіння. Спочатку просто спостерігайте за рухом кульки протягом 30–40 секунд, нічого не змінюючи, а потім сповільніть її рух. У стресовій ситуації заспокоїти дихання буває досить важко, тож необхідно згадати кульку і сповільнити її рух. Таким чином вдається «обіграти» нервову систему.

### Тілесні практики для подолання стресу

Тілесні практики спрямовані на розслаблення тіла, м'язів та заспокоєння.

«**Заземлення**».<sup>40</sup> Під цією назвою об'єднують низку вправ, основна мета яких — повернути людині відчуття опори, балансу, стабільності. Спробуйте сидячи або стоячи максимально зосередити увагу на ногах, стопах, сідницях (якщо ви сидите). Відчуйте тиск на землю,

<sup>39</sup> Курс психологічної підтримки для в/сл у державному застосунку «Армія+».

<sup>40</sup> Курс «Базова психологічна допомога в умовах війни» на вебсайті онлайн-курсів «Prometheus».

підлогу, стілець чи іншу поверхню та усвідомте, що поверхня вас тримає. Цю вправу можна виконувати на кріслі колісному або на протезах, тримаючи фокус уваги на відчутті підтримки від поверхні та на самому процесі сидіння чи стояння.

**«Тапання» думок/відчуттів<sup>41</sup>** (від англ. tap — капати). Усвідомлення тривожних думок чи переживань і реагування на них заспокоює, змушує головний мозок змінити фокус, повертає вам контроль над своїм станом. Виконання техніки просте: під час тривожних думок чи переживань, кожен раз коли усвідомлюєте тривожну думку («завтра перший робочий день, як воно буде?!») або переживання (тривоги, занепокоєння), «тапайте» вказівним пальцем однієї руки по тильній стороні долоні іншої — ніби вода з-під крана капає на руку. Думка — тап по руці, переживання — тап по руці. За кілька хвилин ваш мозок змінить фокус уваги або заспокоїть переживання / знизить їхню силу.

**«Витягування»<sup>42</sup>**. Ця практика підходить для станів після стресової чи конфліктної ситуації, а також за відчуття загрози. Для її виконання потрібно неспішно проводити руками зверху вниз по тілу: по руках, голові, спині, животу, ногах. Можна почати з рук і, за можливості, «витягнути» все тіло або обмежитися тільки руками. Ваші рухи мають нагадувати розгладжування зім'ятої тканини. Зазвичай для заспокоєння вистачає 1–2 хвилин інтенсивного «витягування».

## Практики-протоколи

Протоколи-практики поєднують дихальні, тілесні та візуальні вправи для комплексного заспокоєння й розслаблення.

**«5-4-3-2-1»<sup>43</sup>**. Ця практика допомагає зосередитися, знімає напругу, заспокоює та стабілізує стан психіки у важких ситуаціях. Виконання:

**5** — по черзі роздивіться 5 нерухомих об'єктів навколо (затримайтеся на кожному приблизно на 5 секунд).

**4** — по черзі зосередьте увагу на 4 різних звуках. Якщо навколо вас тихо, можете постукати по столу, потерти долоні чи клацнути пальцями. Так само затримайтеся на кожному на 5 секунд і рухайтесь далі.

**3** — по черзі відчуйте три різні тілесні відчуття. Утримуйте увагу на кожному 10–15 секунд. Можете порухати ногою, потерти мочки вух або просто відстежуйте положення тіла, контакт із одягом тощо.

**2** — далі завдання ускладнюється. По черзі згадайте два улюблених смаки так, щоб відчуті їх. Утримуйте увагу на кожному відчутті приблизно 5–10 секунд.

**1** — останній етап. Згадайте та спробуйте відчуті улюблений аромат. Якщо це аромат ваших парфумів, не підносьте руку до обличчя і не нюхайте комірець. Спробуйте саме згадати й відчуті. Утримуйте увагу до 10 секунд.

У режимі дефіциту часу можна виконати скорочений варіант практики, зосередившись лише на одному предметі, звукові, відчутті та смаку.

<sup>41</sup> [Офіційний вебсайт Міністерства охорони здоров'я України](#). Стаття «Панічні атаки: алгоритм дій».

<sup>42</sup> [Курс психологічної підтримки для в/сл у державному застосунку «Армія+»](#).

<sup>43</sup> [Офіційний вебсайт Міністерства охорони здоров'я України](#). Стаття «Панічні атаки: алгоритм дій».

«Чотири стихії».<sup>44</sup> Цей протокол побудовано на асоціації з чотирма стихіями — землею, повітрям, водою та вогнем — тож практика виконується відповідно:

**Земля.** Виконайте практику заземлення або розітріть долоні, мочки вух, щоки для повернення відчуттів у тілі та контакту із ним. Можна взяти до рук та покрутити будь-який предмет або виконати практику «тапання» думок.

**Повітря.** Виконайте будь-яку дихальну практику або просто починайте видихати повільніше й довше, ніж зазвичай. Розслаблення в тілі приходить разом із видихом, тоді як вдих мобілізує психічний стан, тонізує м'язи і дає відчуття напруги. Отже, звичайні вдихи і довгі повільні видихи.

**Вода.** В умовах стресу слизові оболонки пересихають, і головний мозок отримує сигнал, що він у небезпеці. Щоб зупинити стресову реакцію та заспокоїтися, потрібно зволожити слизові оболонки. Оптимально — попити води й умитися або намочити внутрішню сторону зап'ясть і шию. Якщо ж саме зараз попити можливості немає, можна злегка прикусити внутрішню поверхню щік або язик.

**Вогонь.** Завдання цього етапу — повернути фокус уваги та зосередженість. Для «вогню» важливо зосередити увагу, наприклад подумки описати все, що відбувається навколо («бачу жовте листя, он їде машина, вітер гойдає гілку») або почати рахувати певні предмети («скільки навколо синіх предметів?»).

Виконувати ці практики бажано у спокійному, розслабленому стані — вдома або в місці, де ви відчуваєтеся комфортно (наприклад, в автівці). Обирайте техніки, які вам подобаються, і нагадуйте собі про їх виконання щотижня.

<sup>44</sup> Курс «Базова психологічна допомога в умовах війни» на вебсайті онлайн-курсів «Prometheus».

# Додаток 2. Корисні контакти та ресурси

1. Актуальний перелік сертифікованих операторів можна знайти на [інформаційній панелі «Перелік операторів протимінної діяльності, які пройшли сертифікацію»](#), яку оновлює Секретаріат Національного органу з питань протимінної діяльності.
2. Усі ліцензовані навчальні заклади, підприємства та організації, які проводять навчання за спеціальністю сапер, внесені до [Єдиної державної електронної бази з питань освіти](#). Наприклад:
  1. [ТОВ «Шериф Розмінування»](#)
  2. [Дочірнє підприємство Державної компанії «Укрспецекспорт» — Державне підприємство «Укроборонсервіс»](#)
  3. [ТОВ «Центр підготовки гуманітарного розмінування»](#)
  4. [Вище професійне училище Львівського державного університету безпеки життєдіяльності \(м. Вінниця\)](#)
  5. [ТОВ «Трансімпекс Демайнінг»](#)
  6. [Національна академія внутрішніх справ](#)
  7. [ТОВ «Українська Школа Розмінування»](#)
3. Посібник [«Рівні можливості: залучення людей з інвалідністю до зайнятості в протимінній діяльності»](#).
4. Посібники з опрацювання військових навичок для цивільної роботи та написання резюме:
  1. [«Військовий імунітет у цивільній кар'єрі»](#) від ГО [«Центр зайнятості Вільних людей»](#)
  2. [«Від служби до роботи»](#) від [Work.ua](#)
  3. [«Як описати військовий досвід в резюме»](#) від [Veteran Hub](#)
5. Кар'єрні консультації від ГО [«Центр зайнятості Вільних людей»](#) доступні за попередньою реєстрацією на сайті організації [в розділі «Пошукачам»](#) або за телефоном +38 097 460 10 48.
6. Психологічні консультації від ГО [«Центр зайнятості Вільних людей»](#) доступні за попередньою реєстрацією на сайті організації [в розділі «Пошукачам»](#) або за телефоном +38 097 460 10 48.
7. Шаблони для резюме можна обрати та зберегти у форматі PDF на вебсайті [«Canva»](#) (безкоштовний графічний редактор).
8. Стаття [«Як написати мотиваційний лист на роботу чи навчання: правила та зразки»](#) опублікована на сайті з пошуку роботи [Happy Monday](#).
9. Приклади програм підтримки ветеранів, які бажають пройти підготовку у сфері ПМД.

Частина з них уже завершена або діяла раніше, інші — актуальні чи заплановані на майбутнє. Оскільки можливості постійно оновлюються, важливо регулярно стежити за офіційними ресурсами організацій-ініціаторів, щоб своєчасно дізнаватися про нові програми, гранти та навчальні пропозиції.

1. [Курс протимінної діяльності для ветеранів та ветеранок](#) — ПРООН у співпраці з Міністерством економіки, довкілля та сільського господарства України, Мінветеранів і Центром координації протимінної діяльності та за підтримки Урядів Нідерландів і Люксембургу. Операційна реалізація — ДП «Укроборонсервіс».
2. [Курс з використання дронів та аналізу зображень для гуманітарного розмінування](#) — ПРООН та партнери — розширення можливостей працевлаштування для ветеранів з інвалідністю у секторі протимінної діяльності.
3. [Фахова підготовка ветеранів війни у сфері гуманітарного розмінування](#) — Міністерство у справах ветеранів України та ТОВ «Шериф-розмінування».
4. [Гуманітарне розмінування із залученням собак](#) — Міжнародні організації MAG та АРОРО за підтримки Фонду Говарда Г. Баффета реалізують в Україні проект гуманітарного розмінування із залученням собак та за участю ветеранів війни.
5. [Програма підвищення кваліфікації для ветеранів і ветеранок «Гуманітарне розмінування»](#) — КПІ ім. Ігоря Сікорського. Партнери: Міністерство економіки України; Державна служба України з питань праці; Державна служба зайнятості.
6. [Ваучер на навчання за професією «сапер»](#) — Державна служба зайнятості.
7. [Безкоштовний навчальний курс для ветеранів та ветеранок, які прагнуть здобути нову професію — сапера гуманітарного розмінування](#) — БО «Фундація UNCONQUERED».
8. [Українські жінки на передовій розмінування та відновлення](#) — ГО «Асоціація саперів України» спільно з ООН Жінки в Україні.

# Список використаних джерел

1. [ЗУ «Про протимінну діяльність в Україні».](#)
2. Офіційний вебсайт [Центру протимінної діяльності — Сертифікація операторів ПМД.](#)
3. [ЗУ «Про професійну освіту».](#)
4. [Посібник «Військовий імунітет у цивільній кар’єрі» / Під ред. Філоненко О., Потапенко А., Гордієнко Л., Мачульська Л., Маргітїч К.; ГО «Центр зайнятості Вільних людей». — К: 2021.](#)
5. Офіційний вебсайт Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства України — [Уряд схвалив Національну стратегію протимінної діяльності та Операційний план її реалізації на перші 3 роки — 2024.](#)
6. [Офіційний вебсайт системи MACRA.](#)
7. [Дослідження «Україна: гендерні уявлення щодо участі в секторі протимінної діяльності / Gendered Perceptions on Participation in the Mine Action Sector», Данська рада у справах біженців в Україні. — 2024.](#)
8. Вебсайт WoMo. [Інтерв’ю «10 років роботи саперів за один день війни: Рита Мазанкова про роль жінок у розмінуванні України та побудову кар’єри в саперстві». — 2025.](#)
9. [Біла книга оновлення інституційної архітектури протимінної діяльності в Україні. — 2025.](#)
10. [Інформаційна панель «Перелік операторів протимінної діяльності, які пройшли сертифікацію».](#)
11. Національний стандарт України. [Протимінна діяльність. Процеси управління. Основні положення. Видання офіційне. ДСТУ — 8820:2023.](#)
12. Вебсайт «Української Асоціації гуманітарного розмінування». [Стаття «Інформування населення про мінну небезпеку».](#)
13. Вебсайт «Міжрегіонального центру гуманітарного розмінування та швидкого реагування ДСНС України». [Стаття «Механізоване розмінування — це процес з використанням машин та механічних інструментів під час розмінування територій».](#)
14. [Професійний стандарт «Оператор механізованого засобу розмінування», ТОВ «ГК ГРУП», — 2025.](#)
15. Вебсайт «Міністерства охорони здоров'я України». [Розділ сайту Громадянам.](#)
16. [Посібник «Навігація повернення ветеранів: професійні рішення для компаній». — 2024 р.](#)
17. Вебсайт The Cove. [Стаття «Бойовий менталітет: підвищення бойової ефективності та стійкості / The Combat Mindset: Increasing Lethality and Resilience». — 2017.](#)
18. [Курс психологічної підтримки для в/сл у державному застосунку «Армія+».](#)
19. [Курс «Базова психологічна допомога в умовах війни» на вебсайті онлайн-курсів «Prometheus».](#)
20. [Офіційний вебсайт Міністерства охорони здоров'я України. Стаття «Панічні атаки: алгоритм дій».](#)







From  
the People of Japan



Авторка фото:  
Ксенія Невенченко / ПРООН в Україні  
липень 2025