

## Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для роботи у закладах освіти (за видом освітньої послуги «ВЕБІНАР»)

Програму підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників розроблено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Концепції Нової української школи та стратегії реформування освіти в Україні.

1. **Найменування:** «Профілактика професійного вигорання педагогів: практикум».
2. **Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
3. **Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**  
**Спікер(ка)** — Ілона Руденко, доцентка кафедри психології КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», кандидатка психологічних наук, практична психологиня, консультантка в методі системної терапії, авторка медитацій.
4. **Мета:** розширити психологічну компетентність педагогічних працівників щодо важливості дбати про власне ментальне здоров'я та використовувати на практиці знання та вміння щодо профілактики професійного (емоційного) вигорання у професійній діяльності.
5. **Напрямок:** розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. **Зміст:**
  - 1) поняття «синдром вигорання», «синдром професійного вигорання»;
  - 2) особливості прояву та стадії розвитку синдрому «професійного вигорання»;
  - 3) основні чинники виникнення синдрому «професійного вигорання»;
  - 4) практичні поради щодо профілактики синдрому «професійного вигорання»;
  - 5) розвиток навичок відновлення власного ресурсу;
  - 6) ознайомлення керівників закладів освіти зі шляхами антивигорання педагогічного колективу.
7. **Обсяг (тривалість) навчання:** 2 години /0,06 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).
8. **Форма (форми) навчання:** дистанційна.
9. **Програмні результати:**
  - 1) розуміння сутності понять «синдром вигорання», «синдром професійного вигорання»;
  - 2) розуміння особливостей прояву, стадій розвитку та факторів виникнення синдрому «професійного вигорання»;
  - 3) розуміння та здатність застосовувати способи профілактики професійного вигорання;
  - 4) осмислення готовності жити в балансі «робота – сім'я – час для себе»;
  - 5) здатність застосовувати техніки релаксації, що сприяють саморегуляції у професійній діяльності;
  - 6) розвиток навичок відновлення власного ресурсу;
  - 7) активізація мотиваційного компоненту дбати про власне ментальне здоров'я у щоденній роботі та потребу у розвитку емоційної саморегуляції;
  - 8) готовність використовувати на практиці знання та вміння щодо профілактики професійного вигорання у професійній діяльності;
  - 9) здатність керівників закладів освіти до організації профілактичних умов щодо попередження синдрому професійного вигорання педагогічного колективу.
10. **Цільова аудиторія:** педагогічні працівники закладів освіти.
11. **Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**  
**загальні:** здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня; здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості; здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; володіння інформацією необхідною для збереження власного здоров'я;  
**фахові:** здатність використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, управління власними емоціями; здатність визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя.