

## 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:** «Саморегуляція психоемоційного стану особистості: на допомогу педагогічним працівникам».

**2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).

**3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка)** — Мар'яна Вечірко, практична психологиня, арттерапевтка, коучиня із розвитку Soft skills та емоційного інтелекту, авторка ресурсних арттерапевтичних практик “Єство” та “Берегиня”, спікерка міжнародних конференцій із питань ментального здоров'я.

**4. Мета:** розкрити питання принципів екологічної роботи, ознайомлення учасників з особливостями арттерапевтичних вправ із саморегуляції психоемоційного стану особистості; висвітлити практичні техніки для саморефлексії педагогів з використанням арт-технік; розбір потенціалу арттерапії на практиці для подолання емоційної кризи, покрокова модель роботи зі стабілізацією і профілактикою нервово-психічної напруженості.

**5. Напрямок:** розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.

**6. Зміст:**

- 1) поняття «саморегуляція», «психоемоційний стан особистості»;
- 2) арттерапевтичні практики самовдосконалення;
- 3) способи і шляхи для відстеження власного ментального стану;
- 4) практичні арттерапевтичні ресурсні та стабілізуючі вправи;
- 5) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров'я;
- 6) практичні поради для реалізації саморефлексії та саморегуляції.

**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 та керування власним ресурсом;
- 2) зняття нервово-психічної напруженості;
- 3) розуміння структури профілактики психоемоційного стану особистості;
- 4) осмислення значення арттерапії для стабілізації ментального стану;
- 5) здатність надавати собі першу ментальну допомогу;
- 6) ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров'я.

**10. Цільова аудиторія:** вихователі дошкільних закладів, вчителі початкових і старших класів, адміністративні працівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги.

**11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

**загальні:** здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети; здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості;

**фахові:** здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; вміння застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.