

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

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:** «Практикум з профілактики професійного вигорання “Підтримка психологічної стійкості освітян”».

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

**3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка)** — Альона Каширіна, практична психологиня, керівниця гуртка арттерапії для дітей та підлітків, тренерка з розвитку м'яких навичок, менторка Міжнародного ліцею STUDY Academy High School, тренерка soft-skills Онлайн ІТ-академії GoITeens, спікерка міжнародних конференцій у сфері психічного здоров'я.

**4. Мета:** надати педагогічним працівникам інформацію та практичні інструменти для підтримки власної психологічної стійкості.

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

**6. Зміст:**

- 1) поняття «резильентність» та його компоненти;
- 2) аналіз наших реакцій на стрес через призму «вікна толерантності»;
- 3) значення поняття «професійне вигорання»;
- 4) практичні інструменти для розвитку та підтримки психологічної стійкості освітян.

**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 понять резильентність, вікно толерантності, професійне вигорання;
- 2) розвиток навичок швидкої самодіагностики синдрому професійного вигорання;
- 3) формування індивідуальної психологічної аптечки самопомоги;
- 4) розвиток навичок самосвідомості, саморефлексії та самоконтролю.

**10. Цільова аудиторія:** педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти, шкільні психологи, керівники закладів освіти, соціальні педагоги.

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

**загальні:** здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня; здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети;

**фахові:** здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.