

## 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:** «Підтримка ментального здоров'я освітян: арттерапевтичні техніки профілактики емоційного вигорання».

**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:** сприяти зміцненню ментального здоров'я освітян шляхом ознайомлення з основами арттерапії, розкрити питання принципів екологічної роботи, ознайомлення учасників з особливостями арттерапевтичних профілактичних та ресурсних вправ; висвітлити практичні техніки для саморефлексії педагогів з використанням арттехнік; навчання практичним технікам профілактики емоційного вигорання, ознайомити з авторською арттерапевтичною ресурсно-корекційною практикою «Чарівне зілля».

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

**6. Зміст:**

1) поняття «ресурс особистості», «емоційне вигорання», «екологічне проживання емоцій» та «резильентність»;

2) арттерапія як метод роботи з емоційною сферою;

3) особливості використання арттерапевтичних ресурсних та відновлюючих практик;

4) способи і шляхи для відстеження власного психоемоційного стану;

5) практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи;

6) орієнтація освітянства на підтримку свого ментального здоров'я;

7) значення саморефлексії та творчості у збереженні ментального здоров'я;

8) практичні поради для реалізації саморефлексії, саморегуляції та самопомоги;

9) ресурси для подальшого самостійного опрацювання технік арттерапії;

10) авторська арттерапевтична ресурсно-корекційна практика «Чарівне зілля».

**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 «ресурс особистості», «емоційне вигорання», «екологічне проживання емоцій» та «резильентність»;

2) розуміння як використовувати арттерапію як метод роботи з емоційною сферою;

3) здатність застосовувати арттерапевтичні ресурсні та відновлюючі практики;

4) ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров'я для відстеження власного психоемоційного стану;

5) здатність відстежувати і керувати власним ресурсом і емоційним станом;

6) фокус уваги на профілактичні арттерапевтичні вправи для відновлення власного ресурсного стану;

7) формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості;

8) осмислення значення арттерапії для саморефлексії та саморегуляції власного ментального стану;

9) вміння використовувати арттерапевтичну ресурсно-корекційну практику «Чарівне зілля» для фокусу уваги на свій ментальний емоційний ресурс.

**10. Цільова аудиторія:** вихователі закладів дошкільної освіти, вчителі закладів загальної середньої освіти, 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 продуктивної професійної діяльності на основі розвинутої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і ментального здоров'я;

**фахові:** здатність усвідомлювати особисті відчуття почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; вміння використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, керування власними емоціями; вміння застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості.