ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
22.01.2025 р.

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: «Ефективні техніки зниження рівня тривожності: практикум для педагогів».
2. Вид підвищення кваліфікації: навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».
Спікер(ка) — Альона Каширіна, магістерка клінічної психології, 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 IT-академії GoITeens, спікерка міжнародних конференцій у сфері психічного здоров'я.
4. Мета: ознайомити педагогічних працівників із практичними техніками зниження рівня тривожності, навчити їх розпізнавати причини емоційного напруження та використовувати дієві інструменти для підтримання емоційної рівноваги й збереження ресурсного стану в професійній діяльності.
5. Напрям: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. Зміст:
1) теоретичні аспекти понять «тривога», «тривожність» та «панічна атака»;
2) основні функції, механізми дії та симптоми тривоги та панічної атаки;
3) базові реакції людини на стрес;
4) практичні інструменти для самодопомоги та зниження рівня тривожності.
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 «тривога», «тривожність» та «панічна атака»;
2) здатність своєчасно виявляти та долати симптоми інтенсивної тривоги та панічних атак;
3) ознайомлення з базовими реакціями людини стрес («бий, біжи, завмри») та розвиток здатності розуміти їхню роль у стресових ситуаціях;
4) формування вміння самостійно застосовувати практичні інструменти для стабілізації психоемоційного стану у професійній діяльності та повсякденному житті.
10. Цільова аудиторія: педагогічні працівники закладів загальної середньої та позашкільної освіти, шкільні психологи, керівники закладів освіти, соціальні педагоги.
11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:
загальні: 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; здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; вміння демонструвати соціально-емоційну компетентність у професійних ситуаціях;
фахові: здатність до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії; здатність усвідомлювати особисті відчуття почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; уміння використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, керування власними емоціями; уміння застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості.

** Програму укладено відповідно до п. 10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)*

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ