ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
Іван ЛИТВИНЕНКО
28.04.2025 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: «Арттерапія проти стресу і тривоги: практичні інструменти для емоційного розвантаження освітян».
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 емоційному розвантаженню та підтримці ментального здоров’я освітян через ознайомлення з інструментами арттерапії, розкрити питання принципів екологічної роботи і емоційного розвантаження, розвинути навички саморефлексії, стрес-менеджменту, ознайомити учасників з особливостями арттерапевтичних профілактичних та ресурсних вправ, допомогти освітянам освоїти базові арттерапевтичні техніки для відновлення емоційного та ресурсного балансу шляхом додавання практичних арттерапевтичних технік у повсякденне життя.
5. Напрям: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. Зміст:
1) ключові поняття: стрес, тривожність, ресурсний стан, емоційна розвантаження, психологічна резильєнтність;
2) принципи й напрями арттерапії в контексті психоемоційної підтримки педагогів;
3) ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, тривожністю та емоційною втомою;
4) способи і шляхи для відстеження власного психоемоційного стану;
5) практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи;
6) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров’я;
7) значення саморефлексії та творчості у збереженні ментального здоров’я;
8) умови для безпечної творчої самореалізації як інструменту підтримки емоційного розвантаження;
9) арттехніки для емоційного самовідновлення та самопізнання;
10) авторські арттерапевтичні техніки — ресурсна вправа «Веселка моєї тривожності» та проєктивна методика «Подорож».
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: стрес, тривожність, ресурсний стан, емоційна розвантаження, психологічна резильєнтність;
2) розуміння як використовувати арттерапію як метод роботи в контексті психоемоційної підтримки;
3) здатність застосовувати арттерапевтичні ресурсні та відновлюючи 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) створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів;
9) посилення професійної резильєнтності і ресурсності освітян, що позитивно вплине на загальний емоційний клімат в освітньому середовищі;
10) вміння використовувати авторські арттерапевтичні техніки — ресурсну вправу «Веселка моєї тривожності» та проективну методику «Подорож».
10. Цільова аудиторія: вихователі закладів дошкільної освіти, 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 продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісносвітоглядних орієнтацій; знання і розуміння сучасних тенденцій розвитку освітнього процесу; усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і ментального здоров’я; здатність виявляти та вирішувати проблеми у професійній діяльності;
фахові: 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