

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: «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. Напрямок: 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 (ЕКТС).

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 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) 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 проєктивну методика «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.