

## 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:** «Емоційне вигорання: профілактика та методи самопомоги для педагогів».

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

**3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка)** — Людмила Магдисюк, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки, арттерапевтка, практична психологиня, тренерка з ППТ, голова ГО «Ментал студія «Точка рівноваги», членкиня ГО «Асоціація психологів вищої школи України», Асоціації політичних психологів України, Української асоціації сімейних психологів, Асоціації правозахисників Волинської області.

**4. Мета:** ознайомити педагогічних працівників з методами, психотехнологіями самопомоги при емоційному вигоранні; сприяти вдосконаленню емоційно-етичної компетентності освітан.

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

**6. Зміст:**

1) поняття «професійне вигорання», «гостра реакція на стрес»;

2) ознаки професійного вигорання;

3) ефективні стратегії, техніки та методи для боротьби із синдромом емоційного вигорання.

**7. Обсяг (тривалість) навчання:** 2 години /0,06 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

**8. Форма (форми) навчання:** дистанційна.

**9. Програмні результати:**

1) ознайомлення з поняттями «професійне вигорання», «гостра реакція на стрес»;

2) розуміння сутності проявів синдрому професійного вигорання;

3) здатність застосовувати техніки та методи самопомоги при емоційному вигоранні на практиці.

**10. Цільова аудиторія:** вчителі закладів загальної середньої освіти, класні керівники, практичні психологи, соціальні педагоги, тьютори, керівники гуртків, представники адміністрації школи, батьки.

**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; 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; уміння швидко реагувати під час вирішення ситуативних професійних проблем;

**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 конструктивно реагувати на стрес, конфліктні ситуації, сприяти порозумінню; уміння застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості.