

## 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:** «Профілактика високого рівня тривожності: арттерапевтичні інструменти для освіти».

**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, забезпечити учасників практичними знаннями та навичками використання арттерапевтичних інструментів для профілактики високого рівня тривожності; сприяти розвитку навичок саморефлексії, саморегуляції та турботи про ментальне здоров'я; створити умови для безпечної творчої взаємодії, що сприятиме відновленню особистісних ресурсів і підвищенню професійної резильєнтності.

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

**6. Зміст:**

1) поняття: «стрес», «тривожність», «ресурсний стан», «емоційне розвантаження», «психологічна резильєнтність»;

2) теоретичні основи арттерапії та її можливості у сфері психоемоційної підтримки педагогів;

3) ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, тривожністю та для стабілізації емоційного стану;

4) практичні вправи для відновлення ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження;

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) особливості впровадження арттехнік у повсякденну педагогічну практику та особисте життя;

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», «емоційне 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 методику «Подорож».

**10. Цільова аудиторія:** вихователі ЗДО, вчителі початкових і старших класів, адміністративні працівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги.

**11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

**загальні:** здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня; здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості;

**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.