ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
22.07.2025 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: «Хронічна тривожність у педагогічному середовищі: психоедукація та арттерапевтична профілактика».
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 зниженню хронічної тривожності та зміцненню психологічної стійкості педагогів через психоедукацію та арттерапевтичні методи; розкрити природу і механізми тривожності, принципи її профілактики; забезпечити учасників практичними знаннями та навичками застосування арттерапевтичних інструментів для зниження напруги; сприяти розвитку навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції та турботи про ментальне здоров’я; створити умови для безпечної творчої взаємодії, що підтримує особистісні ресурси та підвищує професійну ефективність.
5. Напрям: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. Зміст:
1) ключові поняття: «стрес», «тривожність», «тривога», «хронічна тривожність», «панічна атака», «ресурсний стан», «емоційне розвантаження», «психологічна резильєнтність»;
2) сутність, причини та прояви хронічної тривожності у педагогічному середовищі; її вплив на професійну діяльність і ментальне здоров’я;
3) стратегії подолання тривожності та принципи психологічної гігієни для педагогів;
4) теоретичні основи арттерапії та її можливості у сфері психоемоційної підтримки педагогів;
5) ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, тривожністю та для стабілізації емоційного стану;
6) практичні вправи для відновлення ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження;
7) практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи;
8) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров’я;
9) значення саморефлексії та творчості у збереженні ментального здоров’я;
10) особливості створення умов для безпечної творчої самореалізації як інструменту підтримки емоційного розвантаження;
11) мотивувати до впровадження арттехнік у повсякденну педагогічну практику та особисте життя;
12) авторські арттерапевтичні техніки «Варення спокою», «Усвідомлений колаж ресурсів».
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», «тривога», «хронічна тривожність», «панічна атака», «ресурсний стан», «емоційне розвантаження», «психологічна резильєнтність»;
2) ознайомлення учасників з природою, причинами та проявами хронічної тривожності у педагогічному середовищі, розкриття її впливу на професійну діяльність і ментальне здоров’я;
3) вміння використовувати практичні вправи для відновлення ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження;
4) розуміння як використовувати арттерапію як метод роботи в контексті психоемоційної підтримки;
5) здатність застосовувати арттерапевтичні ресурсні та відновлюючи практики;
6) ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров’я для відстеження власного психоемоційного стану;
7) здатність відстежувати і керувати власним ресурсом і емоційним станом;
8) фокус уваги на профілактичні арттерапевтичні вправи для відновлення власного ресурсного стану;
9) формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості;
10) створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів;
11) посилення професійної резильєнтності і ресурсності освітян, що позитивно вплине на загальний емоційний клімат в освітньому середовищі;
12) вміння використовувати авторські арттерапевтичні техніки — ресурсну вправу «Веселка моєї тривожності» та проєктивну методику «Подорож».
10. Цільова аудиторія: вихователі ЗДО, вчителі початкових і старших класів ЗЗСО, адміністративні працівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги.
11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:
загальні: здатність самостійно навчатися та розвивати особистісний потенціал; здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді;
фахові: здатність усвідомлювати особисті відчуття почуття, емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров’я під час професійної діяльності; уміння здійснювати профілактичні заходи зі збереження особистого психоемоційного здоров’я під час професійної діяльності.

**** 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