ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
22.09.2025 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: «Креативність як психоемоційний ресурс: як творчість підтримує педагога в умовах навантаження».
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 зміцненню психологічної стійкості педагогів через психоедукацію та арттерапевтичні методи; сформувати у педагогів розуміння ролі креативності та арттерапевтичних технік як ресурсу психоемоційної підтримки в умовах професійного навантаження; надати практичні інструменти для збереження емоційної рівноваги та профілактики вигорання; 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) проаналізувати ключові поняття: креативність, стрес, апатія, психоемоційний ресурс, ресурсний стан, емоційне розвантаження, психологічна резильєнтність, саморегуляція та емоційна гнучкість; 2) ознайомити учасників з природою, причинами та проявами емоційного вигорання і зменшення ресурсу у педагогічному середовищі, розкрити їх вплив на професійну діяльність і ментальне здоров’я; 3) надати психоедукаційні знання про стратегії подолання апатії та принципи психологічної гігієни для педагогів; 4) розкрити взаємозв’язок між творчістю, психоемоційним ресурсом і здатністю до відновлення; 5) ознайомити з теоретичними основами арттерапії та її можливостями у сфері психоемоційної підтримки педагогів; 6) ознайомити з ефективними арттерапевтичними техніками для роботи зі стресом, емоційним виснаженням та для стабілізації емоційного стану; 7) продемонструвати практичні вправи для відновлення ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження; 8) надати психоедукаційні знання про принципи психологічної гігієни та стратегії турботи про себе; 9) демонстрація практичних арттерапевтичних діагностичних, тілесних, ресурсних та стабілізуючих вправ; 10) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров’я; 11) стимулювати розуміння важливості саморефлексії та творчості у збереженні ментального здоров’я; 12) створити умови для безпечної творчої самореалізації як інструменту підтримки емоційного розвантаження; 13) мотивувати до впровадження арттехнік у повсякденну педагогічну практику та особисте життя; 14) ознайомити з авторськими арттерапевтичними техніками.
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: креативність, стрес, апатія, психоемоційний ресурс, ресурсний стан, емоційне розвантаження, психологічна резильєнтність, саморегуляція та емоційна гнучкість; 2) ознайомлення учасників з природою, причинами та проявами емоційного вигорання і зменшення ресурсу у педагогічному середовищі, розкрити їх вплив 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) отримання практичних рекомендації для підтримки власного ментального здоров’я; 6) здатність застосовувати арттерапевтичні ресурсні та відновлюючи практики; 7) ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров’я для відстеження власного психоемоційного стану; 8) здатність відстежувати і керувати власним ресурсом і емоційним станом; 9) фокус уваги на профілактичні арттерапевтичні вправи для відновлення власного ресурсного стану; 10) формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості; 11) створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів; 12) посилення професійної резильєнтності і ресурсності освітян, що позитивно вплине на загальний емоційний клімат в освітньому середовищі; 13) 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 до творчого пошуку й реалізації нових ідей; здатність до творчого самовираження; здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді;
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 здійснювати профілактичні заходи зі збереження особистого фізичного та 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