ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
21.10.2025 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: «Відновлюємо ресурсність: арттерапевтичні методи для 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 підвищенню усвідомленості педагогів щодо впливу самооцінки на прокрастинацію, професійне благополуччя та ефективність; сформувати розуміння важливості позитивного ставлення до себе як основи внутрішньої впевненості й психологічної стійкості; ознайомити учасників із арттерапевтичними методами психокорекції для підтримки самооцінки та ресурсності в умовах освітніх змін; надати практичні техніки для саморегуляції, зниження емоційної напруги й психічного виснаження; сприяти розвитку навичок самопідтримки, емоційної гнучкості та творчого підходу до вирішення професійних викликів; створити простір для безпечного самовираження та внутрішнього відновлення через творчість.
5. Напрям: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. Зміст:
1) ключові поняття: самооцінка, впевненість у собі, самоприйняття, прокрастинація, лінь, професійна ідентичність, емоційна стійкість, ресурсність, саморегуляція;
2) вплив рівня самооцінки на психологічне благополуччя, прокрастинацію, професійну мотивацію та ефективність педагогічної діяльності;
3) психологічні механізми формування та підтримки адекватної самооцінки в умовах професійних змін; фактори, що знижують самооцінку та впливають на впевненість у собі, а також стратегії їх подолання; можливості арттерапевтичних методів у підтримці позитивного образу «Я-вчителя» та розвитку впевненості у власних силах;
4) ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, емоційним виснаженням та для стабілізації емоційного стану; практичні вправи для відновлення ресурсу та профілактики психоемоційного виснаження; принципи психологічної гігієни та стратегії турботи про себе;
5) практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи;
6) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров’я; значення саморефлексії та творчості у збереженні ментального здоров’я; умови для безпечної творчої самореалізації як інструменту підтримки емоційного розвантаження;
7) особливості впровадження арттехнік у повсякденну педагогічну практику та особисте життя; авторські арттерапевтичні психокорекційні вправи для розвитку здорової самооцінки та професійної впевненості.
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: самооцінка, впевненість у собі, самоприйняття, прокрастинація, лінь, професійна ідентичність, емоційна стійкість, ресурсність, саморегуляція;
2) ознайомлення учасників зі впливом рівня самооцінки на психологічне благополуччя, професійну мотивацію та ефективність педагогічної діяльності; вміння використовувати практичні вправи для формування та підтримки адекватної самооцінки в умовах професійних змін; отримання психоедукаційних знань про фактори, що знижують самооцінку та впливають на впевненість у собі, а також про стратегії їх подолання;
3) отримання практичних рекомендації для підтримки власного ментального здоров’я; здатність застосовувати арттерапевтичні ресурсні та відновлюючі практики;
4) ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров’я для відстеження власного психоемоційного стану; здатність відстежувати і керувати власним ресурсом і емоційним станом; фокус уваги на профілактичні арттерапевтичні вправи для відновлення власного ресурсного стану;
5) формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості; створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів;
6) посилення професійної резильєнтності і ресурсності освітян, що позитивно вплине на загальний емоційний клімат в освітньому середовищі;
7) вміння використовувати авторські арттерапевтичні психокорекційні вправи для розвитку здорової самооцінки та професійної впевненості.
10. Цільова аудиторія: вихователі ЗДО, вчителі ЗЗСО, адміністративні працівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги.
11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:
загальні: 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 конструктивно реагувати на стрес.

**** 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