

## 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:** «Практикум емоційної стійкості для освітян “Арттерапевтичні техніки для позитивного емоційного фону”».

**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 емоційного фону на особисте життя, професійне благополуччя та ефективність; сприяти розвитку емоційної стійкості освітян через усвідомлення власних емоційних реакцій та потреб, сформувати розуміння важливості позитивного ставлення до себе як основи внутрішньої впевненості й психологічної стійкості; ознайомити з арттерапевтичними та позитивно-психологічними техніками, які допомагають підтримувати внутрішній баланс, позитивний емоційний фон та ресурсність в умовах освітніх змін; надати практичні техніки для саморегуляції, зниження емоційної напруги й психічного виснаження.

**5. Напрямок:** комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.

**6. Зміст:**

1) ключові поняття: емоційна стійкість, емоційний фон, саморегуляція, ресурсність, позитивна психологія, модель PERMA, внутрішня рівновага;

2) механізми формування емоційної стійкості та фактори, що її знижують у професійній діяльності освітян;

3) базові техніки позитивної психології для підтримки позитивного емоційного стану;

4) фактори, що знижують самооцінку та впливають на впевненість у собі, а також стратегії їх подолання;

5) арттерапевтичні інструменти для зниження напруги, стабілізації, заспокоєння та відновлення внутрішніх ресурсів; ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, емоційним виснаженням та для стабілізації емоційного стану; навички використання творчих і тілесних технік для самопідтримки у стресових ситуаціях; принципи психологічної гігієни та стратегії турботи про себе; практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи; орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров'я;

6) розвиток емоційної гнучкості, здатності адаптуватися до професійних викликів та зберігати стабільність у змінних умовах.

7) безпечна творча самореалізація як інструмент підтримки емоційного розвантаження;

8) 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 (ЕКТС).

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

**9. Програмні результати:**

1) розуміння понять: емоційна стійкість, емоційний фон, саморегуляція, ресурсність, позитивна психологія, модель PERMA, внутрішня рівновага;

2) усвідомлення факторів, які впливають на емоційну рівновагу педагога, та шляхів їхньої корекції;

3) оволодіння арттерапевтичними техніками для зниження напруги, стабілізації та відновлення емоційного стану;

4) отримання психоедукаційних знань про фактори, що знижують самооцінку та впливають на впевненість у собі, а також про стратегії їх подолання; отримання практичних рекомендацій для підтримки власного ментального здоров'я;

5) здатність інтегрувати творчі та позитивно-психологічні практики у власну систему ментального здоров'я; застосування практичних арттерапевтичних вправ для підтримки позитивного емоційного фону у щоденній професійній діяльності; ознайомлення з новаціями в сфері психічного здоров'я для відстеження власного психоемоційного стану;

6) здатність відстежувати і керувати власним ресурсом і емоційним станом;

7) фокус уваги на профілактичних арттерапевтичних вправах для відновлення власного ресурсного стану; формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості; створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів;

8) посилення професійної резильентності і ресурсності освітян, що позитивно вплине на загальний емоційний клімат в освітньому середовищі; 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 діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; здатність до творчого самовираження; 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.