ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
10.11.2025 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: «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. Напрям: 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 (ЄКТС).
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 артетрапевтичних 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 профілактичні арттерапевтичні вправи для відновлення власного ресурсного стану; формування вміння зняття емоційно-психічної напруженості; створення безпечного простору для дослідження емоцій і внутрішніх ресурсів;
8) посилення професійної резильєнтності 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.

**** 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