ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
Іван ЛИТВИНЕНКО
06.02.2026 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:** «Емоційна стійкість освітян: арттерапевтичні методи емоційної саморегуляції».
**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 розвитку емоційної стійкості освітян шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів і потреб, сформувати розуміння важливості психологічної стійкості, 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 безпечний простір для емоційної підтримки та реконструкції внутрішньої рівноваги через творчість, а також ознайомлення з арттерапевтичними методами як ефективним інструментом підтримки внутрішньої рівноваги, ресурсності та психологічного благополуччя в умовах професійного навантаження.
**5. Напрям:** розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
**6. Зміст:**
1) ключові поняття: емоційної стійкості, емоційної саморегуляції, емоційного фону, хронічної втоми, ресурсності та внутрішньої рівноваги; чинники, що впливають на емоційний стан освітян і сприяють зниженню або підвищенню емоційної стійкості; психоедукаційні знання про стрес, емоційне виснаження, хронічну втому та механізми саморегуляції;
2) практичні навички зниження напруги, стабілізації емоційного стану та відновлення внутрішнього ресурсу;
3) ефективні арттерапевтичні техніки для роботи зі стресом, емоційним виснаженням, для стабілізації емоційного стану;
4) навички використання творчих і тілесних технік для самопідтримки у стресових ситуаціях;
5) принципи психологічної гігієни та стратегії турботи про себе;
6) практичні арттерапевтичні діагностичні, тілесні, ресурсні та стабілізуючі вправи;
7) орієнтація освітянства на дбання про своє ментальне здоров’я;
8) розвиток емоційної гнучкості, здатності адаптуватися до професійних викликів та зберігати стабільність у змінних умовах.
9) умови для безпечної творчої самореалізації як інструменту підтримки емоційного розвантаження; впровадження арттехнік у повсякденну педагогічну практику та особисте життя; авторські арттерапевтичні психокорекційні вправи для підтримки емоційної стійкості і розвитку емоційної саморегуляції.
**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: емоційної стійкості, емоційної саморегуляції, емоційного фону, хронічної втоми, ресурсності та внутрішньої рівноваги; аналіз чинників, що впливають на емоційний стан освітян і сприяють зниженню або підвищенню емоційної стійкості; оволодіння арттерапевтичними техніками для зниження напруги, стабілізації та відновлення емоційного стану; 2) отримання психоедукаційних знань про стрес, емоційне виснаження, хронічну втому та механізми саморегуляції; 3) отримання практичних рекомендації для підтримки власного ментального здоров’я; 4) здатність інтегрувати творчі та позитивно-психологічні практики у власну систему ментального здоров’я. 5) застосування практичних артетрапевтиних вправ для підтримки позитивного емоційного фону у щоденній професійній діяльності; 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; 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; реалізувати свої права і обов’язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку;
**фахові**: здатність усвідомлювати особисті відчуття почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; здатність усвідомлювати й поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі; уміння використовувати способи самозбереження психічного здоров’я, запобігання професійному вигоранню, керування власними емоціями; уміння застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості.

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

** 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