ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
Іван ЛИТВИНЕНКО
31.03.2026 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: «Професійна ідентичність педагога: розвиток саморегуляції в умовах навантаження з використанням методів арттерапії».
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 професійної ідентичності педагогів шляхом формування навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів, потреб і професійних цінностей; сформувати розуміння взаємозв’язку між внутрішнім станом і якістю професійної діяльності; надати практичні техніки для стабілізації емоційного стану, зниження напруги та відновлення ресурсності в умовах навантаження; сприяти розвитку навичок самопідтримки, збереження особистісно-професійних меж та внутрішньої опори.
5. Напрям: розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
6. Зміст:
1) ключові поняття: професійної ідентичності педагога, саморегуляції, внутрішньої опори, професійних меж, ресурсності та психологічної стійкості; чинники, що впливають на формування та збереження професійної ідентичності в умовах навантаження і змін;
2) психоедукаційні знання про взаємозв’язок емоційного стану, саморегуляції та відчуття себе в професії; роль саморегуляції як інструменту підтримки професійної цілісності та запобігання вигоранню; практичні навички усвідомлення власних станів, стабілізації емоцій та відновлення внутрішнього ресурсу;
3) ефективні арттерапевтичні техніки для дослідження власної професійної ролі, відновлення внутрішньої рівноваги та зниження напруги; навички використання творчих підходів для рефлексії, самопідтримки та збереження особистісно-професійних меж; принципи психологічної гігієни та стратегії підтримки професійної ідентичності в умовах стресу;
4) практичні арттерапевтичні вправи (ресурсні, діагностичні, стабілізуючі), спрямовані на розвиток саморегуляції; цінність власної ролі та формування внутрішньої опори в професійній діяльності; здатність до гнучкої адаптації, збереження цілісності та стабільності в умовах змін;
5) умови для безпечної творчої самореалізації як способу переосмислення професійного досвіду; впровадження арттерапевтичних технік у педагогічну практику та повсякденне життя; авторські арттерапевтичні вправи для розвитку саморегуляції, зміцнення професійної ідентичності та підтримки психологічного благополуччя.
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: професійної ідентичності педагога, саморегуляції, внутрішньої опори, професійних меж, ресурсності та психологічної стійкості; усвідомлення чинників, що впливають на формування та збереження професійної ідентичності в умовах навантаження;
2) розуміння взаємозв’язку між емоційним станом, саморегуляцією та відчуттям себе в професії; оволодіння арттерапевтичними техніками для дослідження власної професійної ролі, зниження напруги та відновлення внутрішнього ресурсу; отримання психоедукаційних знань про механізми саморегуляції, стрес і професійне вигорання; формування практичних навичок стабілізації емоційного стану, відновлення внутрішньої рівноваги та підтримки ресурсності;
3) здатність усвідомлювати власні стани, потреби та межі у професійній діяльності; застосування творчих і рефлексивних практик для самопідтримки та збереження професійної цілісності; здатність інтегрувати арттерапевтичні техніки у повсякденну професійну діяльність та особисте життя; розвиток навичок психологічної гігієни та турботи про власне ментальне здоров’я;
4) формування вміння відновлювати внутрішню опору та підтримувати стабільність у стресових ситуаціях; створення внутрішнього безпечного простору для рефлексії, самовираження та переосмислення професійного досвіду;
5) посилення професійної стійкості, гнучкості та впевненості у власній ролі; фокус на профілактиці вигорання через регулярне використання ресурсних і стабілізуючих практик; здатність використовувати авторські арттерапевтичні вправи для розвитку саморегуляції, підтримки професійної ідентичності та психологічного благополуччя.
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;
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 застосовувати в освітньому процесі практики емоційної стійкості.

**** 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