

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:** «Техніки релаксації для педагогів: як швидко розслабитись та відновитись».
- 2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
- 3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**
Спікер(ка) — Литвиненко Олена Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, когнітивно-поведінкова психотерапевтиня.
- 4. Мета:** розкрити питання психоемоційного благополуччя, представити техніки швидкого розслаблення, проаналізувати способи турботи про себе та розповісти про особливості їх втілення.
- 5. Напрямок:** психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку; формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»; емоційно-етична компетентність.
- 6. Зміст:**
 - 1) поняття психоемоційного благополуччя;
 - 2) основні відмінності між егоїзмом та турботою про себе;
 - 3) дієві техніки швидкого розслаблення та переключення уваги;
 - 4) класифікація ситуацій у яких варто зберігати самоконтроль, або відкрито висловлювати свої емоції;
 - 5) практичні поради щодо турботи про себе та про власне психоемоційне 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 що таке психоемоційне благополуччя та як про нього дбати;
 - 2) уміння використовувати техніки та прийоми розслаблення і переключення уваги;
 - 3) володіння інформацією необхідною для створення детального плану турботи про власне психоемоційне благополуччя.
- 10. Цільова аудиторія:** вебінар може бути рекомендованим для психологів закладів загальної середньої освіти, які працюють з учнями старших класів, практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної освіти), фахової передвищої освіти, учителів/викладачів підлітків.
- 11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

загальні: здатність самостійно навчатися та розвивати особистісний потенціал; уміння конструктивно керувати емоціями та зберігати спокій під час вирішення ситуативних професійних проблем; усвідомлення ціннісної значущості психічного і морального здоров'я; уміння демонструвати соціально-емоційну компетентність у професійних ситуаціях; здатність екологічно вирішувати проблеми у професійній діяльності;

фахові: вміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності; вміння використовувати техніки швидкого розслаблення та переключення уваги; знання і розуміння принципів турботи про власне психоемоційного благополуччя; володіння інформацією необхідною для збереження власного фізичного, психічного і морального здоров'я.