ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
_____ Іван ЛИТВИНЕНКО
04.01.2020 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: «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. Напрям: 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 професіональній 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.

**** 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