

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:** «Профілактика та подолання емоційного вигорання».
- 2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
- 3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

Спікер(ка) — Коцюба Анна Олександрівна, кандидат психологічних наук, психолог, психотерапевт, учасниця п'ятирічного проекту «Професійна освітня програма з клієнт-центрованої психотерапії» (адаптована до вимог Європейської Асоціації Психотерапії) Всеукраїнського інституту клієнт-центрованої та експериментальної психотерапії, діючий член Професійної Психотерапевтичної Ліги.

- 4. Мета:** навчити первинним навичкам самодіагностики та самопомоги в ситуаціях емоційної напруги.
- 5. Напрямок:** розвиток професійних компетентностей; розвиток емоційно-етичної компетентності.
- 6. Зміст:**

- 1) знайомство учасників з поняттям «емоційне вигорання»;
- 2) інформація про первинні симптоми та причини емоційного вигорання;
- 3) як діагностувати свій стан тривожного напруження, який передумою розвитку синдрому емоційного вигорання;

- 4) професійні поради щодо подолання психологічного стану емоційного вигорання.

- 7. Обсяг (тривалість) навчання:** 2 години /0,06 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

- 8. Форма (форми) навчання:** дистанційна.

- 9. Програмні результати:**

- 1) розвиток особистісного потенціалу людини що працює або час від часу перебуває у складних емоційних обставинах;

- 2) розвиток особистісної ефективності;

- 3) підвищення психологічної культури;

- 4) покращення якості життя людини.

- 10. Цільова аудиторія:** вебінар може бути корисним для адміністрації, менеджерів освіти будь-якого рівня, педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти.

- 11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

загальні: уміння демонструвати соціально-емоційну компетентність у професійних ситуаціях; володіння інформацією необхідною для збереження власного психічного здоров'я; усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і морального здоров'я; здатність виявляти та вирішувати проблеми у професійній діяльності; здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої рефлексії;

фахові: здатність безперервно оновлювати "м'які навички", що спрямовані на досягнення життєво-професійної ефективності; здатність удосконалювати оригінальний підхід до власної життєво-професійної діяльності; вміння ефективно реалізувати поставлені завдання для забезпечення якості освітнього процесу; вміння конструктивно керувати емоціями та розв'язувати проблеми; вміння діагностувати власний стан тривожного напруження; знання і розуміння принципів подолання психологічного стану емоційного вигорання.