

## 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:** «Практикум подолання професійного стресу. Антистресові техніки для педагога».

**2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).

**3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка)** — Чернюк Анна Вікторівна, дитячий та сімейний психолог, тілесний терапевт, нейроенергетичний кінезіолог, автор цілющого одягу «Аппау», організатор творчого простору для дітей «ArtKIDS» - розумні канікули, автор онлайн-курсу для підлітків Teenlife.club, дослідник-практик ефективних технік саморегуляції організму.

**4. Мета:** ознайомити педагогічних працівників з техніками саморегуляції емоційного стану та сформувати навички для ефективного подолання стресу.

**5. Напрямок:** розвиток емоційно-етичної компетентності (техніки, вправи); розвиток професійної компетентності.

**6. Зміст:**

1) систематизація стресових ситуацій щоб уникнути стану "все водночас навалилося";

2) можливості тіла, як основний інструмент саморегуляції;

3) переваги та ефективність застосування вправ;

4) виконання вправ у режимі реального часу.

**7. Обсяг (тривалість) навчання:** 3 години /0,1 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

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

**9. Програмні результати:**

1) формування навичок для ефективного подолання стресу;

2) опанування техніками саморегуляції емоційного стану;

3) усвідомлення необхідності застосування вправ для подолання професійного стресу.

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

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

**загальні:** здатність самостійно навчатися та розвивати особистісний потенціал; здатність знаходити нові творчі підходи до вирішення професійних завдань в освітньому середовищі; здатність до самореалізації, професійного лідерства та досягнення успіху; уміння демонструвати соціально-емоційну компетентність у професійних ситуаціях; здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; здатність продукувати нові ідеї та творчо підходити до вирішення професійних завдань;

**фахові:** здатність безперервно оновлювати "м'які навички", що спрямовані на досягнення життєво-професійної ефективності; володіння інформацією необхідною для збереження власного здоров'я; вміння ефективно реалізувати поставлені завдання для забезпечення якості освітнього процесу; знання принципів застосування технік саморегуляції емоційного стану; здатність конструктивно реагувати на стрес та конфліктні ситуації.