

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:** «Стрес: перезавантаження та подолання».
- 2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
- 3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**
Спікер(ка) — Замелюк Марія Іванівна, кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»; членкиня ВГО Асоціації працівників дошкільної освіти, ГО «Міжнародна фундація науковців та освітян» IESF, ГО Української асоціації сімейних психологів.
- 4. Мета:** зорієнтувати педагогів, батьків, учнів щодо інструментів перезавантаження та подолання стресу.
- 5. Напрямок:** розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.
- 6. Зміст:**
 - 1) активізація внутрішніх ресурсів педагогів;
 - 2) основні аспекти стресу;
 - 3) стратегії для зняття стресу;
 - 4) симптоми стресу: емоційні, фізичні, когнітивні, поведінкові;
 - 5) наслідки тривалого стресу.
- 7. Обсяг (тривалість) навчання:** 2 години /0,06 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).
- 8. Форма (форми) навчання:** дистанційна.
- 9. Програмні результати:**
 - 1) знання щодо природних способів зниження рівня кортизолу;
 - 2) формування вміння використовувати практичний підхід для полегшення стресу та тривоги;
 - 3) здатність виконувати вправи для полегшення стресу та тривоги;
 - 4) розширення кар'єрних перспектив.
- 10. Цільова аудиторія:** корекційні педагоги, вихователі закладів дошкільної освіти, студенти спеціальності 012 Дошкільна освіта, практичні психологи, батьки.
- 11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**
загальні: здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; здатність виявляти та вирішувати проблеми у професійній діяльності; застосування набутих знань у професійній діяльності;
фахові: здатність усвідомлювати особисті відчуття й почуття, управляти власними емоційними станами; здатність усвідомлювати і конструктивно реагувати на прояви емоцій без осуду, скеровувати та підтримувати увагу в процесі педагогічної діяльності; володіти способами самозбереження психічного здоров'я, усвідомлення й управління власними емоціями; конструктивно реагувати на стрес, конфліктні ситуації, сприяти порозумінню.