

## 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:** «Самодопомога при емоційному і професійному вигоранні. Майстер-клас».

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

**3. Розробник — ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка) —** Черниш Олена Степанівна, психологиня в галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних розладів, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, арттерапевтка. Керівниця громадської організації «Центр сучасної психології «Мірада».

**4. Мета:** формування у педагогічних працівників закладів освіти здатності до самодіагностики і самопомоги при емоційному і професійному вигоранні.

**5. Напрямок:** розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій); комунікаційна, психологічна, емоційно-етична компетентність.

**6. Зміст:**

- 1) самодіагностика емоційного і професійного вигорання;
- 2) способи визначення потреби в застосуванні інструментів самопомоги та / або зверненні до спеціалістів;
- 3) використання простих доступних засобів самопомоги при «синдромі професійного вигорання» у педагогів;
- 4) особливості відновлення власного ресурсного стану, відчуття внутрішньої рівноваги в кінці робочого дня.

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

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

**9. Програмні результати:**

- 1) здатність визначати потребу в застосуванні інструментів самопомоги для відновлення свого емоційного стану;
- 2) вміння оцінювати свій психологічний стан і здійснювати самодіагностику;
- 3) розуміння власних потреб, сигналів фізичного тіла і психічного стану з метою запобігання загострення синдрому емоційного і професійного вигорання;
- 4) готовність застосовувати практичні засоби для самопомоги і відновлення внутрішнього психоемоційного балансу;
- 5) активізація бажання знаходити нові дієві інструменти для здійснення ефективної професійної діяльності.

**10. Цільова аудиторія:** вчителі, вихователі, адміністративні працівники закладів середньої і дошкільної освіти, практичні психологи, соціальні педагоги та інші педагогічні працівники закладів освіти.

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

**загальні:** здатність до особистісного і професійного самовизначення, самоствердження і самореалізації впродовж життя; здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвинутої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій; усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і морального здоров'я;

**фахові:** здатність усвідомлювати особисті відчуття й почуття, управляти власними емоційними станами; вміння володіти способами самозбереження психічного здоров'я, усвідомлення й управління власними емоціями; здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення індивідуальних професійних потреб.