

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ТОВ «Всеосвіта»
І. М. Литвиненко
17.07.2020 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:** «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 «Аппауа», 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.