

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор ТОВ «Всеосвіта»  
І. М. Литвиненко  
02.02.2021 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:** «Як пережити стрес правильно: стратегії реагування та вікові особливості».
- 2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі).
- 3. Розробник - ТОВ «Всеосвіта».**

**Спікер(ка)** - Литвиненко Олена Олександрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, когнітивно-поведінкова психотерапевтка.

Черниш Олена Степанівна, психологиня в галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних розладів, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, арт-терапевтка, керівниця громадської організації «Центр сучасної психології «Мірада».

**4. Мета:** познайомити учасників з основними стратегіями реагування людини на стресову ситуацію та способами самозбереження й самопідтримки.

**5. Напрямок:** розвиток професійних компетентностей; формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей вмінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України "Про освіту"; розвиток емоційно-етичної компетентності (техніки, вправи).

**6. Зміст:**

- 1) знайомство учасників з основними поняттями з теми: стрес, стресор, види стресу, етапи проживання стресової ситуації;
- 2) основні стратегії реагування людини на стресову ситуацію;
- 3) особливості поведінки в ситуації стресу дорослого, дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, підлітків;
- 4) прості доступні способи реагування на стресову ситуацію.

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

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

**9. Програмні результати:**

- 1) розуміння базових понять, пов'язаних з темою вебінару;
- 2) знання основних стратегій реагування на стрес та вікових особливостей їх прояву;
- 3) вміння добирати практичні інструменти переживання стресової ситуації та виходу з неї;
- 4) здатність планувати педагогічну діяльність в напрямку формування психологічних, соціальних компетентностей, спрямованих на розвиток здатності реагування на стрес, у представників різних вікових груп.

**10. Цільова аудиторія:** педагогічні та науково-педагогічні працівники закладів дошкільної та загальної середньої освіти, психологи, соціальні педагоги.

**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; володіння інформацією необхідною для збереження власного психічного здоров'я; здатність формувати у здобувачів освіти вміння конструктивно керувати емоціями та розв'язувати проблеми; уміння демонструвати соціально-емоційну компетентність у професійних ситуаціях; усвідомлення ціннісної значущості фізичного, психічного і морального здоров'я;

**фахові:** вміння ефективно реалізовувати поставлені завдання для забезпечення якості освітнього процесу; вміння добирати практичні інструменти переживання стресової ситуації та виходу з неї; знання основних стратегій реагування на стрес та вікових особливостей їх прояву; компетентність щодо закономірностей та вікових особливостей дітей; здатність планувати педагогічну діяльність в напрямку формування психологічних, соціальних компетентностей, спрямованих на розвиток здатності реагування на стрес, у представників різних вікових груп.

\* Програму укладено відповідно до п. 10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)