

СХВАЛЕНО

Вченою радою РОШПО,
протокол від 25.06.2021 № 04

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ректора РОШПО
від 26.07.2021 № 116

**Освітня програма тренінгу
«Профілактика професійного вигорання та формування стресостійкості у сучасного
педагога»**

Цільова аудиторія:

керівники закладів освіти, вчителі,
практичні психологи, соціальні педагоги, вихователі ЗЗСО

Укладач:

Шпичак І.П., к.пед.н., старший викладач
кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти РОШПО

Розробники програми	Шпичак І.П., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти Рівненського ОШПО				
Найменування програми	Тренінг «Профілактика професійного вигорання та формування стресостійкості у сучасного педагога»				
Мета	Підвищення рівня психологічної компетентності сучасних педагогів щодо запобігання професійному стресу та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.				
Напрямок підвищення кваліфікації	Розвиток психологічної компетентності				
Зміст	№ з/п	Модулі/теми	Кількість годин		
			Лекція	Практичне заняття	Всього
Психологічні детермінанти професійного стресу педагогів. Синдром професійного вигорання. Самодіагностика визначення рівня професійного вигорання.	1	Педагогічна діяльність як детермінанта професійного стресу	2		2
Ресурси відновлення стану психічного здоров'я. Підхід резилієнс як основа життєстійкості особистості. Емоційна компетентність педагогів.	2	Емоційна підтримка в освітньому процесі та формування навичок психологічного відновлення педагогів		2	2
Психічна саморегуляція. Прийоми психотерапевтичної саморегуляції. Техніки стабілізації психічного стану.	3	Техніки та прийоми ефективної саморегуляції		2	2
Тілесно орієнтовані техніки як інструмент для подолання стресових станів та запобігання емоційному вигоранню.	4	Кінезіологія стійкості та ресурсності		2	2

Обсяг програми	8 годин
Форма підвищення кваліфікації	Очна (з використанням технологій дистанційного навчання)
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться	<p><i>професійно-педагогічна</i> – обізнаність із психологічними методами профілактики професійного вигорання та формування стресостійкості, здатність до продуктивної професійної діяльності на основі розвиненої педагогічної рефлексії відповідно до провідних ціннісно-світоглядних орієнтацій, вимог педагогічної етики та викликів сучасної освіти;</p> <p><i>внутрішньопсихологічна</i> – знання та розуміння себе, усвідомлення й розуміння цінності психічного здоров'я; здатність особистості до усвідомлення, прийняття й регуляції власного емоційного стану.</p> <p><i>емоційна</i> – усвідомлення власних емоцій та емоцій іншої людини, здатність управляти своїми емоціями та емоціями інших людей і на цій основі будувати взаємодію з оточуючими;</p> <p><i>соціально-громадянська</i> – розуміння сутності громадянського суспільства, володіння знаннями про права і свободи людини, усвідомлення громадянського обов'язку та почуття власної гідності, здатність до ефективної командної роботи, вміння попереджувати та розв'язувати конфлікти, досягаючи компромісів;</p> <p><i>мовно-комунікативна</i> – володіння системними знаннями про педагогічне спілкування, вміння вислуховувати, відстоювати власну позицію, розвиненість культури професійного спілкування, здатність досягати педагогічних результатів засобами продуктивної комунікативної взаємодії;</p> <p><i>здоров'язбережувальна</i> – готовність і здатність сприяти розвитку резилієнс як фактору успішності особистості, впроваджувати здоров'язбережувальні технології щодо збереження та зміцнення здоров'я;</p> <p><i>технологічна</i> – здатність впроваджувати інноваційні психологічні та соціально-педагогічні методики та технології.</p>
Строки виконання програми	2021 – 2022
Очікувані результати навчання	<p><i>Знання і розуміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • науково-обґрунтованих підходів до розвитку емоційної компетентності; • сутності понять «психічне здоров'я», «професійне вигорання»; • ознак професійного стресу; • особливостей формування емоційного вигорання педагогів; • особливостей відновлення стану психічного здоров'я. <p><i>Вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • володіти методами осмисленої гнучкості в управлінні власним емоційним станом; • розвивати навички самодіагностики та діагностики ознак професійного вигорання; • використовувати практики психологічної допомоги в професійній діяльності; • розрізняти маркери емоційного вигорання та підвищувати власну стресостійкість; • володіти методами розвитку стресостійкості та ресурсності;

	<ul style="list-style-type: none"> • використовувати отримані психологічні знання та уміння у процесі професійної діяльності. <p><i>Диспозиції (цінності, ставлення):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • цінність особистості; • розвиток демократичних цінностей (повага до особистості, право вибору, полікультурність); • особистісно зорієнтований підхід; • готовність до змін, гнучкість, толерантність; • готовність застосовувати навички емоційного відновлення для забезпечення ефективної педагогічної діяльності; • неперервний професійний розвиток; • рефлексія власної професійної практики.
Результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> • знання сучасних тенденцій розвитку психологічної компетентності педагогів; • володіння методами розвитку стресостійкості та ресурсності особистості; • формування ціннісних орієнтацій щодо збереження та зміцнення здоров'я; • здатність до використання технік емоційного відновлення та стабілізації психічного стану; • здатність визначати індивідуальну траєкторію професійного розвитку.
Місце виконання програми	Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти 33000, м. Рівне, вул. Чорновола, 74
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Сертифікат про підвищення кваліфікації