

Програма підвищення кваліфікації «Профілактика професійного вигорання педагогів»

Програма підвищення кваліфікації «Профілактика емоційного вигорання педагогів» (далі — Програма) розроблена на засадах державної політики та стратегії реформування дошкільної освіти і спрямована на набуття професійних компетентностей педагогами дошкільної освіти.

Розробник програми: Інна Горбенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри менеджменту, практичної психології та інклюзивної освіти, співзасновник приватного закладу дошкільної освіти «Сад можливостей Щастя Кіде», тренер, автор низки статей та співавтор навчально-методичних посібників з питань інклюзивної освіти.

Обсяг підвищення кваліфікації — 6 год / 0,2 кредита ЄКТС.

Напрями підвищення кваліфікації:

- Емоційно-етична компетентність
- Соціально-емоційна компетентність

Форма підвищення кваліфікації: очна.

Вид підвищення кваліфікації: практикум

Цільові аудиторії:

- Усі педагогічні працівники

Перелік загальних компетентностей:

- Рефлексивна компетентність
- Емоційно-етична компетентність
- Соціально-емоційна компетентність
- Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями добробуту та здорового способу життя

Перелік професійних компетентностей:

- Володіння інноваційними методиками та технологіями, активне їх використання й поширення у професійній діяльності
- Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби
- Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами
- Здатність зберігати особисте психічне та фізичне здоров'я під час професійної діяльності

Очікувані результати навчання

Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none"> - особливостей психіки людини, реагування на стресові ситуації - поняття "стрес", "професійне вигорання"; - способів, необхідних для успішного запобігання та подолання стресових ситуацій в умовах професійної діяльності.
Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none"> - ефективно використовувати у повсякденному житті різні способи стрес-менеджменту; - проводити самодіагностику синдрому емоційного вигорання - до рефлексії в стресових ситуаціях; - антистресової поведінки та способу життя; - зняття стресу й синдрому хронічної втоми . -
Диспозиції (цінності, ставлення)	<ul style="list-style-type: none"> - готовність до змін, гнучкість, креативність - рефлексія власної педагогічної практики, прагнення до постійного професійного саморозвитку

Зміст програми

Теми	Зміст	Кількість годин
Професійне вигорання та причини його виникнення	Поняття професійного вигорання	2
	Стрес та причини його виникнення	
	«Емоційний резервуар» людини	
Аудит особистого балансу вигорання та відновлення	Що таке аудит вигорання і відновлення	1
	Практична робота з дослідження власного балансу вигорання і відновлення	
Профілактика емоційного вигорання. Практикум.	Копінг-стратегії у формуванні власної стресостійкості	3
	Вправа «Пиріг щастя»	