

## **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 Кідс», 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 доброчину 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

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

## Зміст програми

<b>Теми</b>	<b>Зміст</b>	<b>Кількість годин</b>
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»	