

Програма підвищення кваліфікації
Формування впевненості в собі в сфері самореалізації

Навчальний тренінг для педагогів та керівників

Напрямок: Управління закладом дошкільної освіти

Розробник програми: Ольга Пентій, педагог, тета-коуч, голова Уманського міського осередку ВГО Асоціація працівників дошкільної освіти, тренер міжнародного психолого-педагогічного фестивалю «Перспектива», спікер міжнародних онлайн конференцій.

Мета даної профілактичної програми:

- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Завдання:

- Надати учасникам теоретичні та практичні знання про формування впевненості в собі.
- Допомогти учасникам позбутися негативних думок і установок, які заважають їм бути впевненими в собі.
- Навчити учасників приймати себе і свої недоліки, розвивати свої сильні сторони.
- Допомогти учасникам розвинути власну впевненість.
- Навчити учасників використовувати навички формування впевненості в роботі з дітьми.
- підвищити адаптаційні і мобілізаційні можливості особистості;
- розширити уявлення про власні можливості в умовах напруги та інтенсивної професійної діяльності.

Основні принципи:

1. Врахування специфіки конкретної аудиторії.
2. Принцип конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана в ході реалізації корекційно-розвиваючої програми, не підлягає розголошенню.
3. Чергування теоретичного і практичного матеріалу. Програма тренінгу, складається з невеликих теоретичних блоків, підкріплених практичними вправами.
4. Обмін досвідом учасників групи між собою на принципі добровільності.
5. Створення довірчої атмосфери в групі, яка дозволить кожному висловлюватися вільно, без насильницького включення в дискусію або критики від ведучого, членів групи.

Обсяг підвищення кваліфікації — 15 год / 0,5 кредиту ЄКТС.

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Вид підвищення кваліфікації: практикум

Цільові аудиторії:

- керівники закладів освіти, управлінці, усі педагогічні працівники:
- які прагнуть до самореалізації, але відчувають брак впевненості в собі.
 - які хочуть подолати свої страхи і перешкоди на шляху до успіху.
 - які хочуть навчитися приймати себе і свої недоліки.

Очікувані результати

Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none">- Учасники мають поняття ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані,- Учасники програми усвідомлюють особисту відповідальність за власні емоції та дії в стресовому стані.- Учасники підвищують рівень психологічної компетентності.- Учасники здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.
Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none">- В учасників формується особиста відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;- Учасники оволодівають низкою практичних вмінь саморегуляції.- Учасники оволодівають практичними навиками роботи з уявою як ресурсом.- Учасники усвідомлюють власний ресурс для відновлення.- Учасники свідомо ставляться до власного здоров'я.
Цінності, ставлення	<ul style="list-style-type: none">- Формування якостей: креативність, гнучкість, впевненість, готовність до змін,- Вміння здійснювати рефлексію власної поведінки в напружених ситуаціях,- Формування в учасників мотивації до самовдосконалення;- Активізація відчуття самодостатньої особистості;

Основні етапи

Тренінг включає в себе 3 смислових блоки - 5 модулів

1. Установчий блок - формування уявлень учасників про впевненість, фрустрація, поведінка жертви, ресурси, стресостійкість та діагностику впевненості на початковому етапі.
2. Практичний, корекційно-розвивальний блок - Освоєння основних методів і технік саморегуляції емоційного стану, для розвитку позитивного мислення, для подолання страхів і тривоги, для виявлення мети своєї самореалізації.
3. Заключний блок: індивідуальна робота, аналіз і підведення підсумків курсу, заключна діагностика. Зворотній зв'язок.

Зміст програми

№	Модулі	Зміст	Кількість годин
1	Теоретичні основи формування впевненості в собі	Прийняття правил Вправа «Очікування» Впевненість в собі як психологічна характеристика особистості.	3

		Фактори, що впливають на формування впевненості в собі.	
		Негативні думки і установки, які заважають впевненості в собі. Вторинні вигоди невпевненості.	
		Мозковий штурм «В чому мені заважає невпевненість?» Домашнє завдання Тест «Страх змін»	
2	Діагностичний блок	Точка відліку. Тест «На скільки я впевнена у собі?». Точка мети. Діагностична Арт-вправа « Дерево»	2
3	Практична частина. Практичні вправи для формування впевненості в собі	Вправи для розвитку позитивного мислення.	2
		Вправи для подолання страхів і тривоги. Вправа «Ніхто, крім мене» МАК вправа «Людина, впевнена у собі» Візуалізація «Сила гори» ТЕС – техніка емоційної свободи Арт-вправа «Я в образі будівлі» Самокоучинг. Піраміда Ділса Навички успішних людей Рефлексія	
	Самореалізація і впевненість в собі	Значення самореалізації для людини. Бар'єри на шляху до самореалізації. Як подолати бар'єри на шляху до самореалізації. Прийняття себе неідеальної. Вправи на саморегуляцію Вправа «Я реальна, я ідеальна» Вправа-візуалізація «Чарівний ковпак»	2
4	Формування навиків успішної комунікації в конфліктних ситуаціях	Вміння відстоювати власні кордони Вчимося говорити Ні, без почуття провини, Навички конфліктології. Арт-вправа «Внутрішній критик»	3
	Індивідуальна робота	Анкета-Рефлексія. Допомога за потреби Робота з переконаннями Вправа «Я обираю!» Експрес тест впевненості після тренінгу. Вправа «Я Молодець»	2
5	Підведення підсумків роботи.	Пам'ятка «Скрипти реагування на критику»	1
		МАК ресурс для себе Зворотній зв'язок	
	Разом		15 год