

## Програма підвищення кваліфікації

### **Внутрішні опори людини, як запорука життєстійкої особистості**

Навчальний тренінг для педагогів та керівників

**Напрямок:** Формування основних компетентностей, психо-емоційна компетентність

**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.

#### **Цільова аудиторія:**

- Педагоги-психологи,
- керівники закладів освіти, управлінці
- усі педагогічні працівники,

#### **Мета даного тренінгу:**

- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- формувати психо-емоційну компетентність та життєстійкість;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- формувати практичні навички та способи саморегуляції ;

#### **Завдання тренінгу:**

- Надати учасникам теоретичні знання та практичні навички про внутрішні опори людини.
- Допомогти учасникам розвинути власні внутрішні опори.
- Навчити учасників використовувати внутрішні опори в роботі з дітьми дошкільного віку.

#### **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 або членів групи.

**Обсяг підвищення кваліфікації** — 30 год / 1 кредита ЄКТС.

**Форма підвищення кваліфікації:** дистанційно.

**Вид підвищення кваліфікації:** практикум.

## Очікувані результати

Учасники курсу зможуть:

- Розвивати власні внутрішні опори.
- Навчитися використовувати внутрішні опори в роботі з дітьми.

<b>Знання і розуміння</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Учасники отримають теоретичні знання про внутрішні опори людини.</li><li>- Учасники програми усвідомлюють особисту відповідальність за власний емоційний стан та вибір оптимальної поведінки в невизначених умовах.</li><li>- Учасники підвищують рівень психо-емоційної компетентності.</li><li>- Учасники здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.</li></ul>
<b>Розвинені вміння</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- В учасників формується особиста відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;</li><li>- Оволодівають низкою успішних копінг-стратегій, необхідних для збереження життєстійкості в умовах напруженої діяльності.</li><li>- Формуються внутрішні опори та стійкість в критичних ситуаціях.</li><li>- Учасники оволодівають низкою практичних вмінь саморегуляції.</li><li>- Учасники оволодівають практичними навиками роботи з уявою як ресурсом.</li><li>- Учасники усвідомлюють власний ресурс для відновлення.</li><li>- Учасники свідомо ставляться до власного здоров'я, до наявності стресових ситуацій у власному житті.</li></ul>
<b>Цінності, ставлення</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формування якостей: креативність, гнучкість, впевненість, готовність до змін,</li><li>- Вміння здійснювати рефлексію власної поведінки в напружених ситуаціях,</li><li>- Формування в учасників мотивації до самовдосконалення;</li><li>- Активізація відчуття самодостатньої особистості;</li></ul>

### Форми і методи навчання:

- Лекція.
- Практичні вправи.
- Самостійна робота.

### Методи оцінювання:

- Самооцінювання.
- Виконання практичних завдань.
- Підсумковий тест.

### Матеріали курсу:

- Презентації.
- Вправи.
- Ресурси для самостійної роботи.

## Основні етапи

### Тренінг включає в себе 3 смислових блоки - 9 модулів

1. Установчий блок - формування уявлень учасників про такі явища як внутрішні опори людини, стресостійкість, відповідальність, самооцінка, ресурсний стан, та діагностику сформованості внутрішніх опор на початковому етапі.
2. Практичний, корекційно-розвивальний блок - Освоєння основних методів і технік саморегуляції емоційного стану, підвищення самооцінки, формування відповідальності за свій стан, розвиток емпатійних здібностей, формування навичок відновлення ресурсу та набуття нових стратегій поведінки, що підсилюють внутрішні опори і життєстійкість.
3. Заключний блок: індивідуальна робота, аналіз і підведення підсумків курсу, заключна діагностика. Зворотній зв'язок.

Програма курсу може бути адаптована під конкретні потреби учасників.

## Зміст програми

№	Модулі	Зміст	Кількість годин
1	Теоретичні основи внутрішніх опор	Прийняття правил Вправа «Очікування»	2
		Поняття "внутрішні опори". Вправа "Мої сильні сторони"	
		Види внутрішніх опор. Функції внутрішніх опор. Фактори, що впливають на формування внутрішніх опор.	
		Вправа «Перешкоди і можливості» Мозковий штурм «Навіщо нам внутрішні опори?» Домашнє завдання «Мої успіхи»	
2	Діагностичний блок	Як зрозуміти, чи є в мене внутрішні опори? Вправа «Цінності мого життя» Точка відліку. Точка мети. Цілі і цінності Вправа «Чого я хочу?»	3
3	Усвідомлення власної самооцінки та унікальності	Мислення жертви Вправи для розвитку самооцінки та усвідомлення власної унікальності. Самокоучинг. Піраміда Ділса Вправа «Рамка успіху»	3
4	Практичні вправи для розвитку внутрішніх опор	Вправи для розвитку відповідальності. Вправа "Відмова від відповідальності"	2
		Вправи для розвитку стресостійкості. Прийоми підвищення стресостійкості Г. Сельє. Вправи NLP «Зміна субмодальностей», Візуалізація «Сила гори» ТЕС – техніка емоційної свободи Діагностична Арт-вправа «Я і стрес»	3
		Вправи для розвитку емпатії. «Я в образі стихії», Рефлексія	2
5	Формування навичок	Вправи для відновлення ресурсу Нейрографіка «Алгоритм зняття обмежень»	3

	відновлення ресурсів. Види ресурсів. Де брати ресурси	Вправа «Мої ресурси» Ресурсна вправа «Лісове озеро»	
6	Вправи на саморегуляцію	Дихальні вправи М.Норбеков. афірмації Чи вміємо ми просити про допомогу? Вправа-візуалізація «Чарівний ковпак»	2
7	Використання внутрішніх опор у роботі з дітьми	Формування та підтримка внутрішніх опор у дітей. Арт-вправа «Будиночки емоцій» Арт-вправа «Я в образі будівлі», вправа «Камінь скарг», Вправа «Мені в житті щастить»	3
8	Індивідуальна робота	Анкета-Рефлексія. Допомога за потреби Робота з переконаннями Вправа «Я обираю!» Вправа «Мій самий жахливий день» Фіксація результату. Експрес тест після тренінгу. Вправа «Я Молодець»	4
9	Підведення підсумків роботи.	Пам'ятка «Маніфест життєстійкості» МАК вправа «Ресурс для себе і для друга» Зворотній зв'язок	3
	Разом		30 год