

Програма підвищення кваліфікації

Розвиток резильєнтності особистості у сучасних умовах

Навчальний тренінг для педагогів

Напрямок: особистісного та професійного зростання педагога

Розробник програми: Неля Кравчук, к.пед. н., доцент кафедри психології та педігогії дитини Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, асоціація працівників дошкільної освіти

Мета програми:

- формувати в учасників знання про резильєнс та особливості розвитку резильєнтності особистості;
- розвивати практичні навички учасників використовувати методи, методики та технології для розвитку резильєнтності особистості;
- формувати в учасників особисту відповідальність за власне здоров'язбереження; мотивацію до саморозвитку та самовдосконалення;
- надавати учасникам знання про сучасні методи, технології, методики та практики та особливості їх використання в освітньому процесі;
- розвивати практичні навички учасників працювати у групах, використовуючи опрацьовані методики;
- актуалізувати знання учасників про особливості методики розвитку резильєнтності особистості у сучасних умовах.

Завдання:

- закріпити поняття «резильєнс», «резильєнтність», «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «життєстійкість» та «психологічне вигорання», «румінативне мислення»;
- визначити залежність життєвої позиції особистості від її активності, потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей;
- закріпити категорію ресурсів резильєнтності, які становлять характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії і моделі долаючої поведінки;
- удосконалювати навички подолання негативних психічних станів особистості;
- розвивати навички стійкості та саморегуляції у різних життєвих ситуаціях.

Основні принципи:

1. Врахування специфіки конкретної аудиторії.
2. Принцип конфіденційності (нерозголошення інформації, отриманої в ході реалізації програми).
3. Обмін досвідом учасників групи на основі добровільності.
4. Створення довірчої атмосфери в групі учасників, яка дозволить обмінятися досвідом та отримати нові знання.

Обсяг підвищення кваліфікації – 30 год./1 кредит ЄКТС

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Вид підвищення кваліфікації: практикум.

Цільові аудиторії: педагогічні працівники.

Очікувані результати:

| | |
|----------------------------|--|
| Компетентності | Учасники мають поняття про стійкість у різних життєвих ситуаціях Учасники мають поняття про показники, що розглядаються як прояви резильєнтності у мотиваційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах, доцільно здійснювати за комплексом інформативних методик, які спрямовано на вивчення: психічних станів, локусу контролю, рівня самоповаги, вольових якостей, активності, вольової саморегуляції, ситуативної та особистісної тривожності, дезадаптивної поведінки, а також індивідуально-психологічних характеристик, самооцінки, рівня домагань, мотивації до професійної діяльності, мотивації досягнення, мотивації схвалення, властивостей нервової системи. |
| Розвинені вміння | Учасники змінюють власне уявлення про життя, його цінність, здоров'я. Учасники оволодівають сучасними методами, методиками, технологіями, які підвищують резильєнтність. Учасники усвідомлюють власний ресурс для самовідновлення та саморегуляції. Учасники свідомо відносяться до власного здоров'язбереження та прагнуть навчати цьому інших. |
| Цінності, ставлення | Розвиток особистісних якостей: креативність, впевненість та готовність до змін; Вміння здійснювати рефлексію власної діяльності; Формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення. |

Основні етапи:

Тренінг включає в себе 3 смислових блоки – 10 модулів

1. Установчий блок – формування уявлень учасників про такі явища, як резильєнс, резильєнтність, психологічна стійкість, життєстійкість.
2. Практичний, корекційно-розвивальний блок спрямований на засвоєння основних методів та технік саморегуляції психоемоційного стану особистості, набуття нових стратегій поведінки у різних життєвих ситуаціях.
3. Заключний блок: індивідуальна робота, аналіз і підведення підсумків курсу, заключна діагностика. Зворотній зв'язок.

Зміст програми

| № | Модулі | Зміст роботи | Кількість годин |
|----|--|---|-----------------|
| 1. | Вступна лекція-бесіда про основні завдання курсу | Ознайомлення з основними поняттями курсу. Інноваційні вправи: «Мікрофон», «Незакінчені речення», «Дерево бажань» Захисні механізми А. Фрейд (у класичній праці «Я та захисні механізми»); 8 стратегій копінг-поведінки (Р. Лазарус); Правила стійкості педагога (Г. Бердник). Рефлексія | 2 |
| 2. | Діагностичний блок | Дослідження резильєнтності за такими критеріями: об'єктивна оцінка своїх здібностей; комунікативна сфера особистості; наявність реалістичних планів; вміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; наявність надій щодо чогось; вміння вирішувати проблеми самостійно. Методики діагностики: «Оцінка рівня товарищескості»; «Опитувальник для визначення стилю спілкування вихователя з дітьми в педагогічному процесі ЗДО»; «Методика для діагностики рівня емпатійних здібностей»; «Методика оцінки комунікативних та організаторських здібностей особистості»; «Методика «Самооцінка»; «Емоційний інтелект», опитувальник «Діагностика спрямованості особистості вихователя» та ін. «Гра на протилежностях». | 4 |
| 3. | Практична частина | «Кінотеатр», Тренінгові вправи технік НЛП: вправа «Ваш основний стан», вправа «Зовнішні і внутрішні відчуття», вправа «Підстроювання до свого тіла», вправа «Побудова свого основного стану», вправа «Якір стану», вправа «Побудова ресурсного стану», вправа «Асоціація і дисоціація», вправа «Дисоціація від стресової ситуації», вправа «Уявний фрукт», вправа «Субмодальності», вправа «Лінія часу», вправа «Минуле, сьогодні і майбутнє здоров'я». Рефлексія | 4 |
| 4. | Румінативне мислення та способи його подолання | Когнітивне розвантаження, візуалізація, усвідомленість і медитація, соматичні техніки, вправи для релаксації та заспокоєння «Вправа із дзеркалом», «Колода емоцій», «Море», «Приємні спогади», «Нижнє дихання», «Я посміхаюсь». Рефлексія | 2 |

| | | | |
|-----|-----------------------------|--|---------|
| 5. | Емоційне вигорання | Вправи: «Асоціації», «Емоційне вигорання», «Трикутник Карпмана», «Мій портрет у променях сонця», «Шерінг», «Коло довіри», «Безпечне місце», «Джерела поповнення моїх ресурсів». Рефлексія | 2 |
| 6. | Майндфулнес (Mindfulness) | Вправа «Налаштування на пізнання», «Насолода від резонансної фрази», «Один з багатьох», «Дослідження цього дня», «Усвідомленість в соцмережах», «Я – тут і зараз», «Вільне письмо», «Ранкове слухання», «4 стихії». Рефлексія | 2 |
| 7. | Майндфітнес | Мнемотехніка, ейдетика, нейробіка, брейн фітнес, технології розвитку когнітивних здібностей, практики цигун, йога. Рефлексія | 2 |
| 8. | Емоційний інтелект | Тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту; Дерево з чоловічками: знаменитий тест на визначення емоційного стану; Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла – для виявлення емоційної стійкості; Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбух; Опитувальник О. Данілової «Прагнення до світла» | 2 |
| 9. | Індивідуальна робота | Анкета «Сформованість Я-концепції» Вправа з дзеркалом. Вправа «Щоденник щастя». опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (М. Штейн); копінг-тест Лазаруса; опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко); методика діагностики ірраціональних установок (Альберта Елліса). | 4 |
| 10. | Підведення підсумків роботи | «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Крюкової), «Опитувальник Рідера на виявлення рівня соціально-психологічного стресу», «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком), «Мотиви вибору професії», «Шкала професійного стресу», «Опитувальник адаптивності до стресу»(В. Розов) | 4 |
| | Разом | | 30 год. |