



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова громадської організації

«Громада. Освіта. Розвиток»

О. СТЕПАНОВА

01 липня 2026 р.

**Програма підвищення кваліфікації педагогічних, науково-педагогічних працівників та представників органів місцевого самоврядування за темою:
«Психологічна стійкість педагогів та представників ОМС: практики відновлення, самопідтримки та емоційного балансу»**

Вид освітньої послуги: семінар, тренінг, практикум, форум.

Вид підвищення кваліфікації: участь у семінарі, тренінгу, практикумі, форумі.

Форма підвищення кваліфікації: інституційна (очна), дистанційна (онлайн).

Розробник програми: Команда громадської організації «Громада. Освіта. Розвиток» (КВЕД 94.99), ФОП Оксана Степанова (КВЕД 85.59).

Мета програми:

підвищення професійної обізнаності педагогічних працівників та представників органів місцевого самоврядування щодо збереження психологічної стійкості, розвитку навичок самопідтримки й емоційного балансу, опанування сучасних практик відновлення ресурсного стану та профілактики професійного вигорання в умовах сучасних викликів.

Зміст програми

Модуль 1. Відновлення. Зупинитися. Видихнути. Відчути себе

Психологічна стійкість як професійна компетентність сучасного педагога та представника ОМС.

Вплив тривалого стресу на професійну діяльність і якість життя.

Техніки стабілізації емоційного стану та саморегуляції.

Створення безпечного простору довіри.

Практики: «Мій стан тут і тепер»; «Випустити зайве»; робота з метафоричними асоціативними картами (МАК); групова рефлексія.

Модуль 2. Відновлення внутрішніх ресурсів та емоційного балансу

Особисті та професійні ресурси.

Емоційна грамотність і самопідтримка.

Практики профілактики професійного вигорання.

Відновлення внутрішньої рівноваги через арт-коучингові методики.

Практики: «Мій ресурсний простір»; «Мої джерела сили»; «Творча тиша»; робота з МАК; коучингові техніки розвитку ресурсного мислення.

Модуль 3. Психологічна стійкість у професійній діяльності

Емоційна стійкість у взаємодії з колегами, дітьми, батьками, мешканцями громади та внутрішньо переміщеними особами.

Підтримуюча комунікація без емоційного виснаження.

Баланс між професійною відповідальністю та турботою про себе.

Формування індивідуального плану психологічної самопідтримки.

Практики: «Мій шлях»; «Символ дії»; робота з МАК; вправа «Мій особистий ресурсний план».

Основні завдання програми:

- сформувати навички психологічної саморегуляції та емоційної стійкості;
- розвинути вміння підтримувати власний психоемоційний ресурс у професійній діяльності;
- ознайомити з сучасними практиками профілактики професійного вигорання;
- навчити використовувати арт-коучингові інструменти та метафоричні асоціативні карти для самопідтримки й професійної взаємодії;
- сприяти розвитку навичок підтримуючої комунікації, емоційного інтелекту та конструктивної взаємодії в освітньому середовищі й громаді;
- сформувати індивідуальну стратегію збереження психологічного здоров'я та професійної ефективності.
-

Напрями підвищення кваліфікації: розвиток психологічної, емоційно-етичної, здоров'язбережувальної, комунікаційної, управлінської та громадянської компетентностей; основи андрагогіки; розвиток навичок професійної саморегуляції.

Тривалість програми: 9 / 15 / 30 годин.

Набуті компетентності: психологічна, професійна, здоров'язбережувальна, емоційно-етична, комунікаційна, управлінська, інноваційна компетентності; здатність до навчання впродовж життя.

Види діяльності: 6 / 9 / 21 годин - участь у тренінгах, семінарах, практикумах, арт-коучингових заняттях;

3 / 6 / 9 годин - самостійне опрацювання методичних матеріалів.

Термін виконання програми: у день проведення навчання та необмежено в період опрацювання методичних матеріалів.

Цільова аудиторія: педагогічні та науково-педагогічні працівники, керівники закладів освіти, практичні психологи, соціальні педагоги, викладачі закладів вищої, фахової передвищої, професійної (професійно-технічної), дошкільної та загальної середньої освіти, консультанти центрів професійного розвитку педагогічних працівників, працівники інклюзивно-ресурсних центрів, представники органів місцевого самоврядування, посадові особи та фахівці територіальних громад.

Форма реалізації: очна та дистанційна (онлайн).

Очікувані результати навчання

Після завершення програми учасники:

- застосовують сучасні техніки психологічної саморегуляції та відновлення емоційного ресурсу;
- підвищують рівень психологічної стійкості та здатність ефективно діяти в умовах стресу;
- використовують практики профілактики професійного вигорання;
- володіють арт-коучинговими методиками та метафоричними асоціативними картами як інструментами самопідтримки й професійної взаємодії;
- підтримують емоційний баланс і конструктивну комунікацію в освітньому середовищі та громаді;
- розробляють власну стратегію збереження психологічного здоров'я і професійної ресурсності.

Результат та сертифікація

Після завершення програми учасники отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом 9 / 15 / 30 годин.

Електронні сертифікати містить QR-код із посиланням на електронний реєстр.

Сертифікат ГО «Громада. Освіта. Розвиток» відповідає вимогам пункту 13 Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 800 від 21.08.2019 року (зі змінами), та рекомендаціям Міністерства освіти і науки України щодо документального підтвердження результатів підвищення кваліфікації.

Голова

ГО «Громада. Освіта. Розвиток»



Оксана СТЕПАНОВА