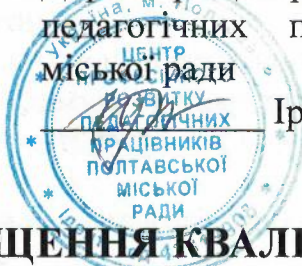


ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської

міської ради

Ірина СОЛОНЧУК



ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Психологічний практикум «Кольори емоцій без перевантаження: від емоційної напруги — до внутрішньої рівноваги»

Дата проведення	Вересень 2026 року
Місце проведення	Центр професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради Полтавська область, м. Полтава, вул. Івана Мазепи, 27-А
Розробник програми (або укладач, або відповідальний за проведення)	Корецька Вікторія Вікторівна, психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради
Категорія учасників	Вчителі 1-2 класів закладів освіти Полтавської МТГ
Мета	Сприяти підвищенню особистої стійкості й ресурсності, розвитку емоційної усвідомленості та здатності створювати позитивне середовище для себе й оточення. Удосконалити компетентності: психологічну, емоційно-етичну, рефлексивну, комунікативну, соціальну, здатність до навчання протягом життя. Підвищити рівень емоційного благополуччя. Сприяти відновленню емоційного балансу, глибшому усвідомленню себе, зміцненню психологічної стійкості з урахуванням сучасних викликів. Удосконалити психологічну компетентність педагогів щодо підтримки емоційного благополуччя учнів 1–2 класів, розвитку їхньої емоційної саморегуляції, зниження напруги та запобігання емоційному перевантаженню засобами практичної психології, творчих і ресурсних технік. Сформувати практичні навички саморегуляції та розвитку турботи про власне ментальне здоров'я.
Напрямок програми	-розвиток загальних, професійних компетентностей і навичок саморегуляції в умовах сучасних освітніх викликів; - психоемоційна підтримка щодо створення безпечного освітнього середовища як складової професійного благополуччя і розвитку; - вдосконалення психологічної, комунікативної, емоційно-етичної, соціальної, рефлексивної компетентностей; - розвиток психологічної стійкості та ресурсності, підтримка внутрішнього балансу; - управління емоціями та ефективна реакція на стресові ситуації;

	- розвиток емоційного інтелекту: розпізнавання власних і чужих емоцій, налагодження ефективної взаємодії та підтримка командної роботи; - формування навичок позитивного мислення, усвідомленості та здатності підтримувати відчуття радості, щастя і сенсу; - розвиток здатності будувати здорові стосунки та створювати ресурсне середовище. - поглибити знання педагогів про емоційні прояви та потреби дітей 1–2 класів; - формування навичок розпізнавання ознак емоційної напруги й перевантаження у дітей; - формування навичок використання простих технік емоційної саморегуляції; - ознайомити з арт-терапевтичними, тілесними та ресурсними практиками, адаптованими до молодшого шкільного віку; - сприяти збереженню психологічного ресурсу самого педагога.
Обсяг програми	3 години
Види діяльності	0,5 години – шеринг, 2 години – практичні вправи, 0,5 години – самостійна робота.
Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у практикумі).
Форма підвищення кваліфікації	Очна
Досягнуті результати (компетентності, що вдосконалюватимуться/набуватимуться)	<u>Удосконалено здатність:</u> - забезпечувати ефективну комунікацію всіх учасників освітнього процесу для комфортного перебування в закладі освіти; - до міжособистісної взаємодії, роботи в команді; - створювати безпечне, здорове освітнє середовище; - володіти основними принципами і підходами щодо особливостей виникнення, розвитку і розв’язання психолого-педагогічних ситуацій. <u>Розвинено:</u> - загальну компетентність: здатність до професійного розвитку, навчання впродовж життя, планувати та управляти власним робочим часом; - прагнення до самовдосконалення; - професійну компетентність: здатність визначати актуальні напрями і завдання психологічної профілактики з урахуванням особливостей розвитку та вікових особливостей цільової аудиторії; - практичні навички саморегуляції та розвитку турботи про власне ментальне здоров’я; - вміння застосовувати практики турботи про себе; - практичні навички з підтримки внутрішнього балансу; - вміння конструктивно керувати емоціями, творчо підходити до розв’язання проблем і задач, оцінювати ризики та приймати відповідальні рішення;

	- практичні навички позитивного мислення, усвідомленості та здатності підтримувати відчуття радості і сенсу; - вміння ефективно реагувати на стресові ситуації; - вміння покращувати психологічний клімат у колективі; - вміння запобігати емоційному виснаженню; - практичні навички саморегуляції та розвитку турботи про власне ментальне здоров'я; - здатність формування резильєнтності. <u>Відпрацьовано навички оволодіння</u> техніками, що сприяють стабілізації власного емоційного стану. <u>Відпрацьовано навички оволодіння</u> техніками, що сприяють зміцненню психологічної стійкості. <u>Відпрацьовано навички та вміння</u> будувати здорові стосунки та створювати ресурсне середовище. <u>Відпрацьовано навички та вміння</u> розпізнавати ознаки емоційної напруги й перевантаження у дітей. <u>Відпрацьовано навички та вміння</u> застосовувати техніки емоційної саморегуляції; <u>Відпрацьовано та вдосконалено</u> навички володіння емоційним інтелектом. <u>Відпрацьовано та вдосконалено</u> навички відновлення емоційного балансу. <u>Підвищено</u> рівень емпатії через розвиток емоційного інтелекту. <u>Підвищено</u> рівень стійкості й ресурсності. <u>Підвищено</u> рівень емоційного благополуччя.
Вартість/ безоплатність надання освітньої послуги	Безоплатно
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Сертифікат Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради
ЗМІСТ	
ТЕМА	Доповідач (ПІБ, посада, місце роботи)
<u>Організаційна частина</u> - реєстрація учасників заходу - відкриття заходу та привітання учасників - знайомство «Якого я сьогодні кольору?» - очікування від практикуму - мета та цілі практикуму - домовленості взаємодії - мотивація до роботи. <u>Теоретично-практична частина:</u> - шеринг «Кольоровий спектр емоцій від емоційної напруги — до внутрішньої рівноваги» - практика «Тепло в долонях» - вправа «Шепіт емоцій» - вправа «Моя батарея» - вправа «Внутрішній світлофор»	Корецька Вікторія Вікторівна, психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради

- техніка «СТОП — повернися до себе» - практика «Довший видих» - вправа «Що я зроблю, якщо...» - руханка «Емоційний термометр» - вправа «Моя чашка тепла» - практика «5-4-3-2-1» - мініблок «Що робити з емоціями дітей 1-2 класів» - вправа «Не треба — хочу» - вправа «Випустити напругу з тіла» - артпрактика «Мій колір напруги» - інструменти підтримки психічного здоров'я молодших школярів - Медитація «Люблячої доброти» - вправа «Колір, який я забираю з собою» - підбиття підсумків.	
Самостійна робота: - застосовувати медитацію «Люблячої доброти» - відпрацювати техніки та практики	Корецька В.В.

Умовою отримання сертифікату є участь у практикумі, робота в групах на відпрацювання навичок, виконання самостійної роботи, зворотний зв'язок.

***Програму укладено відповідно до п.10 Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого Постановою КМУ № 800 від 21 серпня 2019 року (зі змінами та доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)**

- Медитація «Люблячої доброти» - вправа «Колір, який я забираю з собою» - підбиття підсумків.	
Самостійна робота: - застосовувати медитацію «Люблячої доброти» - відпрацювати техніки та практики	Корецька В.В.