,КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА ЯВОРІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ «ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ»

ПРОГРАМА
СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

«ПЕДАГОГІКА НАТХНЕННЯ ТА ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ»

Програма розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні ради КУ Яворівської міської ради
«ІЦентр професійного розвитку педагогічних працівників »
(протокол № 2 від 14.10.2026 р.)

Голова ради Фірчук О. М.

Яворів – 2026

Розробник:
Ковалик Оксана – консультант комунальної установи Яворівської міської ради Львівської області «Центр професійного розвитку педагогічних працівників».
Романик Галина – консультант комунальної установи Яворівської міської ради Львівської області «Центр професійного розвитку педагогічних працівників».

Напрям підвищення кваліфікації: розвиток особистісної та професійної стійкості педагогів, формування внутрішньої мотивації, емоційної рівноваги й ресурсності вчителя, упровадження педагогіки натхнення, підтримки та партнерства в освітній процес

Термін дії програми: з 2026 до 2030 року

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми

Сучасна українська освіта функціонує в умовах глибоких суспільних трансформацій, воєнних викликів, емоційного навантаження та зростаючої невизначеності. У цих реаліях педагог виконує не лише освітню, а й гуманістичну, підтримувальну та мотиваційну функцію, стаючи для учнів джерелом стабільності, віри у власні можливості та внутрішньої опори.

Саме тому особливої актуальності набуває розвиток у педагогів внутрішньої стійкості, емоційної ресурсності, здатності до саморегуляції та підтримки власного професійного натхнення. Без внутрішнього ресурсу вчителя неможливо забезпечити якісне освітнє середовище, що надихає учнів на розвиток, творчість і навчальні досягнення.

Педагогіка натхнення та внутрішньої сили розглядає вчителя як особистість, здатну не лише передавати знання, а й формувати ціннісні орієнтири, підтримувати мотивацію учнів, створювати атмосферу довіри та розвитку. У цьому контексті особливо важливими є питання профілактики емоційного вигорання, розвитку позитивного мислення, формування навичок психологічної самодопомоги та відновлення професійної енергії.

Актуальність програми також зумовлена потребою впровадження сучасних підходів до педагогічної діяльності, які поєднують гуманістичну педагогіку, психологію розвитку, емоційний інтелект та практики усвідомленості. Це дозволяє підвищити якість освітнього процесу та сприяти формуванню гармонійного освітнього середовища.

Цільова група: педагогічні працівники закладів загальної середньої освіти
Обсяг (тривалість): 8 годин (0.27 кредиту ЄКТС).

Особливості реалізації програми: передбачає навчання педагогічних працівників, які здійснюватимуть освітній процес у закладах загальної середньої освіти ; теоретична складова буде реалізована через лекції з використанням презентацій та відеоматеріалів; практична – через практикуми, тренінги, виконання практичних завдань. Навчальні заняття проводитимуться дистанційно з використанням камер та обов'язковою присутністю кожного слухача. Опанування курсу відбуватиметься шляхом систематичної зміни форматів: від лекційного викладу теорії до практичних занять, що дозволить педагогам миттєво апробувати отримані інструменти. Самостійна робота передбачатиме пошук, опрацювання матеріалів відповідно до запропонованих завдань.

Варіативність тривалості навчання залежатиме від аудиторії, проте може бути інтенсивна (короткостроковий курс, наприклад 1-2 тижні, з інтенсивним графіком навчання) або пролонгова форма (тривалий період, проте не більше 4 тижнів).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна).

Мета підвищення кваліфікації: розвиток у педагогів внутрішньої стійкості, емоційної ресурсності та професійного натхнення, а також формування навичок профілактики вигорання і створення підтримувального, мотивувального освітнього середовища для учнів.

Завдання підвищення кваліфікації:

- формувати у педагогів навички емоційної саморегуляції та підтримки внутрішнього ресурсу;
- розвивати стійкість до професійного стресу та запобігати емоційному вигоранню;
- поглиблювати розуміння принципів педагогіки натхнення та гуманістичного підходу в освіті;
- розвивати емоційний інтелект, емпатію та навички ефективної педагогічної взаємодії;
- навчати практикам відновлення психологічної рівноваги та підтримки професійного здоров'я;
- формувати здатність створювати мотивувальне, безпечне та підтримувальне освітнє середовище;
- підсилювати внутрішню мотивацію педагога до професійного розвитку та самореалізації.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться (відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом МОН України від 29.08.2024 № 1225):

Д1. Компетентності навчання впродовж життя: здатність визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з іншими вчителями на засадах партнерства та підтримки (у рамках наставництва, супервізій тощо).

А2. Предметно-методична компетентність: здатність формувати ціннісні ставлення в здобувачів освіти.

Б1. Психологічна компетентність: здатність використовувати основні стратегії, що сприяють формуванню позитивної самооцінки здобувачів освіти

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

За результатами навчання слухачі курсів підвищення кваліфікації оволодіють теоретичними знаннями та вдосконалять навички, уміння щодо:

- використовує навички емоційного інтелекту для ефективної взаємодії з учнями та колегами;
- створює позитивне, безпечне та мотивувальне освітнє середовище;
- здатний підтримувати учнів у розвитку їхнього потенціалу через надихаючий педагогічний вплив.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: система та критерії оцінювання визначатимуть засвоєння програми підвищення кваліфікації слухачами, розглядатиметься як одержання зворотного зв'язку щодо теоретичних знань та практичних умінь, вирішення професійних завдань, вмінь працювати в команді, комунікувати, критично мислити. Контроль за знаннями слухачів проводитиметься на заняттях шляхом індивідуальних та фронтальних бесід, виконанням самостійних практичних завдань, проходження опитувань. Оцінювання вербальне та бальне.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Програмою передбачено лекційні заняття з використанням інтерактивних методів навчання, мультимедійних презентацій та інструментів візуалізації контенту.

Особливістю практичних занять є інтерактивний, рефлексивний і діяльнісний характер та спрямовані на розвиток особистісних ресурсів педагога, зміцнення психологічної стійкості, усвідомлення власних цінностей і професійних можливостей. Передбачають використання вправ на самопізнання й емоційну саморегуляцію, технік подолання стресу, практик усвідомленості, роботи з педагогічними ситуаціями, групових дискусій, творчих завдань і взаємонавчання.

Особлива увага приділяється формуванню навичок підтримувальної комунікації, розвитку емпатії, пошуку внутрішніх джерел мотивації та перенесенню набутих умінь у повсякденну педагогічну практику. Результатом занять є створення педагогом індивідуальної стратегії збереження професійного ресурсу, підтримки внутрішньої рівноваги та натхнення в освітній діяльності.

Самостійна робота в межах програми «Педагогіка натхнення та внутрішньої сили» передбачає індивідуальне опрацювання навчально-методичних матеріалів, рефлексивний аналіз власного педагогічного досвіду, виконання завдань із самопізнання та визначення особистісних і професійних ресурсів. Слухачі здійснюють самооцінювання власного емоційного стану, опановують практики саморегуляції та профілактики професійного вигорання, розробляють індивідуальний план професійного й особистісного розвитку, добирають способи підтримки мотивації та створення натхненного освітнього середовища. Результати самостійної роботи спрямовані на поглиблення набутих знань, розвиток рефлексивних умінь і практичне застосування опрацьованих методик у професійній діяльності.

Підсумковими заходами є тестування та самооцінювання, які сприятимуть комплексній оцінці засвоєння матеріалу, його систематизації та аналізу отриманих знань.

Зміст програми складається з 2 модулів та 4 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 питань. Загальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, — 40 балів. Прохідний бал — 30 балів (75%). Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують сертифікат. Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 8 год, з них: 4 год — лекційні заняття, 2 год — практичні роботи, 1 год — самостійна робота, 1 год — контрольні заходи.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
МОДУЛЬ 1. Внутрішня сила педагога: самопізнання, емоційна стійкість і ресурсність.					
Тема 1.1. Самопізнання педагога: цінності, особистісний потенціал і джерела внутрішньої сили.	2				2
Тема 1.2. Емоційна стійкість і психологічне благополуччя вчителя: саморегуляція, подолання стресу та профілактика професійного вигорання.		1	1		2
МОДУЛЬ 2. Педагогіка натхнення: мистецтво мотивувати, підтримувати та створювати освітнє середовище розвитку.					
Тема 2.1. Педагогіка натхнення: внутрішня мотивація, емоційний контакт і мистецтво надихати учнів на	1				1

навчання.					
Тема 2.2. Культура педагогічної взаємодії: довіра, емпатія та створення підтримувального й психологічно безпечного освітнього середовища.	1	1			2
Разом за модулем	4	2	1		7
Підсумкові заходи				1	1
Усього	4	2	1	1	8

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Внутрішня сила педагога: самопізнання, емоційна стійкість і ресурсність.

Тема 1.1. Самопізнання педагога: цінності, особистісний потенціал і джерела внутрішньої сили.

Передбачає усвідомлення педагогами власних цінностей, професійних переконань, сильних сторін і внутрішніх ресурсів, що визначають їхню особистісну та професійну самореалізацію. Особлива увага приділяється розвитку рефлексії, формуванню позитивного професійного самосприйняття та пошуку внутрішніх джерел мотивації й натхнення в педагогічній діяльності.

Тема 1.2. . Емоційна стійкість і психологічний добробут вчителя: саморегуляція, подолання стресу та профілактика професійного вигорання.

Розглядаються питання усвідомлення педагогами власних цінностей, професійних переконань, сильних сторін і внутрішніх ресурсів, що сприяють особистісній та професійній самореалізації. Акцент зроблено на розвитку рефлексії, формуванні позитивного професійного самосприйняття та визначенні внутрішніх джерел мотивації й натхнення в педагогічній діяльності.

МОДУЛЬ 2. Педагогіка натхнення: мистецтво мотивувати, підтримувати та створювати освітнє середовище розвитку.

Тема 2.1. . Педагогіка натхнення: внутрішня мотивація, емоційний контакт і мистецтво надихати учнів на навчання.

Охоплює сучасні підходи до формування внутрішньої мотивації учнів, розвитку їхньої пізнавальної активності та зацікавленості в навчанні. Розглядаються способи налагодження емоційного контакту з учнями, використання педагогічних прийомів натхнення й підтримки, що сприяють розкриттю особистісного потенціалу та створенню позитивної атмосфери в освітньому процесі.

Тема 2.2. . Культура педагогічної взаємодії: довіра, емпатія та створення підтримувального й психологічно безпечного освітнього середовища.

Розгляд принципів ефективної педагогічної взаємодії, заснованої на взаємоповазі, довірі, емпатії та партнерстві між учасниками освітнього процесу. Особлива увага приділяється розвитку комунікативних навичок педагога, попередженню конфліктів і створенню психологічно безпечного, доброзичливого середовища, що сприяє емоційному благополуччю та особистісному розвитку учнів.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Виконання вправ на самопізнання, визначення особистісних цінностей, сильних сторін і внутрішніх ресурсів педагога.

2. Створення індивідуальної карти професійних ресурсів і джерел натхнення.
3. Виконання практичних вправ на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та профілактику професійного вигорання.
4. Розроблення індивідуальної стратегії збереження психологічного добробуту та професійної мотивації.
5. Моделювання педагогічних ситуацій, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації учнів і підтримку їхньої пізнавальної активності.
6. Проєктування фрагмента уроку з використанням прийомів педагогіки натхнення, мотивації та партнерської взаємодії.
7. Розробка власного алгоритму підтримки учнів у ситуаціях навчальних труднощів, невпевненості та втрати мотивації.
8. Проведення рефлексії за результатами виконаних завдань і складання індивідуального плану впровадження практик педагогіки натхнення у професійну діяльність.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Внутрішні ресурси педагога як чинник професійної стійкості, особистісного розвитку та запобігання емоційному вигоранню.
2. Педагогіка натхнення як засіб формування внутрішньої мотивації учнів, розвитку довіри та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. від 16.01.2020 № 463
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників». від 21.08.2019 № 800
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту "Вчитель закладу загальної середньої освіти"». Міністерство освіти і науки України
5. Конвенція ООН про права дитини від 20.11.1989.
6. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III.
7. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII.
8. Закон України «Про забезпечення функціонування української мови як державної» від 25.04.2019 № 2704-VIII.

Основна література

1. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О. та ін. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.
2. НМЦ практичної психології і соціальної робот2. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Лунченко Н. В. та ін. Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни: методичний посібник / за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи
3. Малихін О., Ліпчевська І. Емоційний інтелект учителя як чинник результативності освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта. Інноватика. Практика. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i6-006. Освіта. Інноватика. Практика
4. Дунаєвська Т. Педагогічні технології формування усвідомленості та емоційної стійкості в освітньому процесі. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-169-173.
5. Вітюк Н. Р. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя педагогічних працівників системи інклюзивної освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.21.