ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради
_____ Ірина СОЛОНЧУК

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
Психологічний практикум «Емоційний баланс педагога: психологічні інструменти турботи про себе та відновлення ресурсів»

Дата проведення	жовтень 2026 року
Місце проведення	Гімназія №9 Полтавської міської ради м.Полтава, вул. Шведська 3
Розробник програми (або укладач, або відповідальний за проведення)	Корецька Вікторія Вікторівна, психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради
Категорія учасників	Педагогічні працівники гімназії №9
Мета	Удосконалити професійні компетентності: психологічну, емоційно-етичну, рефлексивну, комунікативну, здатність до навчання протягом життя. Сформувати практичні навички безпечного освітнього середовища. Розвивати навички критичного мислення, уміння висловлювати власну думку, працювати в команді та враховувати погляди інших. Підвищити рівень емпатії через розвиток емоційного інтелекту. Сформувати навички побудови здорових міжособистісних стосунків з усіма учасниками освітнього процесу. Розвинути практичні вміння щодо формування внутрішнього світу педагога та підвищення рівня емоційного благополуччя. Обговорити та надати ефективні рекомендації, спрямовані на запобігання та професійне реагування на ситуації, пов'язані зі змінами звичного способу життя в закладі освіти. Сприяти відновленню емоційного балансу, глибшому усвідомленню себе, зміцненню психологічної стійкості з урахуванням сучасних викликів, які переживають педагоги. Сформувати практичні навички саморегуляції та розвитку турботи про власне ментальне здоров'я.
Напрям програми	-розвиток загальних, професійних компетентностей і навичок саморегуляції в умовах сучасних освітніх викликів; - психоемоційна підтримка педагогів щодо створення безпечного освітнього середовища, як складової професійного благополуччя і розвитку; - вдосконалення психологічної, комунікативної, емоційно-етичної, рефлексивної компетентностей; - розвиток soft skills педагога: психологічна компетентність і ментальне здоров'я.
Обсяг програми	3 години

Види діяльності	0,5 години – шеринг, 1,5 години – практичні вправи, 1 година – самостійна робота.
Вид підвищення кваліфікації	Навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у практикумі).
Форма підвищення кваліфікації	Очна
Досягнуті результати (компетентності, що вдосконалюватимуться/ набуватимуться)	*Удосконалено здатність:* - планувати, організовувати та контролювати власну професійну і освітню діяльність згідно з вимогами законодавчих і нормативно-правових актів; - забезпечувати ефективну комунікацію всіх учасників освітнього процесу для комфортного перебування в закладі освіти; - до міжособистісної взаємодії, роботи в команді; - створювати безпечне, здорове освітнє середовище; - ефективно комунікувати; - володіти основними принципами і підходами щодо особливостей виникнення, розвитку і розв'язання психолого-педагогічних ситуацій. *Розвинено вміння:* - комунікувати через емоційний інтелект; - конструктивно керувати емоціями, творчо підходити до розв'язання проблем і задач, оцінювати ризики та приймати відповідальні рішення; - покращувати психологічний клімат в колективі; - запобігати емоційному виснаженню; - формувати довіру; - запобігати виникненню та розвитку конфліктних ситуацій; - конструктивно вирішувати конфлікти; - здатність формування резильєнтності у педагогів. *Відпрацьовано навички оволодіння:* - техніками, що сприяють стабілізації власного емоційного стану; - техніками, що сприяють формуванню та збагаченню внутрішнього світу педагога; - техніками, що сприяють комунікації педагога. *Відпрацьовано практичні навички:* - критичного мислення, аргументувати власну позицію та свої дії; - саморегуляції та розвитку турботи про власне ментальне здоровя; - вести діалог, висловлювати власну думку, працювати в команді та враховувати погляди інших через емоційний інтелект. *Відпрацьовано та вдосконалено* навички soft skills педагога. *Підвищено* рівень емпатії через розвиток емоційного інтелекту, *Підвищено* рівень емоційного благополуччя педагогів.
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)
Організаційна частина - реєстрація учасників заходу, - відкриття заходу та привітання учасників. - Очікування від тренінгу; - мета та цілі тренінгу; - домовленості взаємодії; - мотивація до роботи.	**Корецька Вікторія Вікторівна**, психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради (10 хвилин)
Теоретично-практична частина: - вправа «Асоціації»; - Шеринг «Емоціям — простір: від напруги до внутрішньої рівноваги». - Техніка на пошук внутрішніх опор; - вправа «Те, що я собі не дозволяю». - вправа «Лист, який не потрібно відправляти»; - вправа «Коробка напруги»; - вправа «Шепіт емоцій»; - техніки роботи з тілом «Випустити напругу»; - техніки дихання»; - техніки саморегуляції. - Техніка «Резилієнс; - вправа «Джерела відновлення ресурсів педагога»; - вправа «Фраза, яка повертає мене до себе»; - підведення підсумків.	**Корецька Вікторія Вікторівна**, психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Полтавської міської ради (1 година 50 хвилин)
Самостійна робота: - скласти «План наповнення ресурсами»	Корецька В.В. (1 година)

Умовою отримання сертифікату є участь у практикумі, робота в групах на відпрацювання навичок, виконання домашніх завдань, 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)