ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ»

ЗАТВЕРДЖЕНО
Головою ГС «УАІТ»
наказ від 10.10.2026 № 2610-10/1-в
Галушко В. О.



ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти
«ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ: РОЗПІЗНАВАННЯ ОЗНАК ВИГОРАННЯ ТА САМОДОПОМОГА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

Запоріжжя – 2026

Розробник(и): Громадська спілка «Українська асоціація інноваційних технологій» (Галушко В. О., доктор технічних наук, голова ГС «УАІТ»; Александров М. О., доктор філософії, доцент Донецького національного технічного університету).

Напрям підвищення кваліфікації: емоційно-етична компетентність; психологічна стійкість і ментальне здоров'я педагогічного працівника (поза експериментальним проєктом).

Основа програми: програму розроблено поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» (постанова КМУ № 800) з урахуванням теми 2.4 «Внутрішній ресурс педагога, або як не згоріти, підтримуючи інших» Типової програми «Навчання в умовах викликів…» (наказ МОН від 28.10.2025 № 1415).

Термін дії програми: з 10.10.2026 до 31.12.2030 року.

© ГС «Українська асоціація інноваційних технологій», 2026

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Коротка практична програма для педагогічного колективу: як помітити ранні ознаки емоційного вигорання у себе та колег і що робити щодня, щоб зберегти ресурс.

Програма розрахована на 6 годин (одне заняття з практичним психологом) і зосереджена на прийомах саморегуляції, відновлення ресурсу й розмежування роботи та відпочинку.

Цільова група: вчителі закладів загальної середньої освіти.

Обсяг (тривалість): 6 год (0,2 кредиту ЄКТС).

Особливості реалізації програми: програма реалізується поза експериментальним проєктом «Гроші ходять за вчителем» відповідно до постанови КМУ від 21.08.2019 № 800, оформлена за шаблоном і рекомендаціями УІРО (2025). Одне заняття з практичним психологом наживо (онлайн або очно, зокрема для педагогічного колективу закладу). Вправи за принципом добровільності; програма не є психотерапією.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна або очна): заняття з практичним психологом.

Мета підвищення кваліфікації: формування в учителів навичок розпізнавання ранніх ознак емоційного вигорання та самодопомоги у професійній діяльності.

Завдання підвищення кваліфікації:

– навчити розпізнавати ранні ознаки емоційного вигорання у себе та колег

– сформувати навички прийомів саморегуляції й відновлення ресурсу

– навчити розмежовувати роботу й відпочинок

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

– В2. Здоров’язбережувальна компетентність: В2.4. Здатність підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров’я під час професійної діяльності

– Б2. Емоційно-етична компетентність: Б2.1. Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами

Очікувані результати підвищення кваліфікації: після завершення навчання за програмою слухачі зможуть:

– визначати ранні ознаки емоційного вигорання у себе та колег

– застосовувати прийоми саморегуляції й відновлення ресурсу

– планувати розмежування роботи та відпочинку

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації: оцінювання за 100-бальною шкалою: участь у практичних вправах до 60

балів; підсумкова робота «Три кроки збереження ресурсу» до 40 балів. Прохідний бал 60.

Документ про підвищення кваліфікації: сертифікат про підвищення кваліфікації (6 год / 0,2 кредиту ЄКТС), який видає ГС «УАІТ»; відомості вносяться до платформи «Вектор».

Вартість: 150 грн для одного слухача.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Лекції: короткі пояснення. Практичні: вправи з саморегуляції й кейси. Підсумкові заходи: «Три кроки збереження ресурсу».

Зміст програми складається з 2 модулів та 4 взаємопов'язаних тем. Наприкінці заняття слухачі формулюють «Три кроки збереження ресурсу». Максимальна кількість балів 100. Прохідний бал 60. Учасники, які успішно пройшли навчання, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 6 год, з них лекційні заняття 1,5 год, практична робота 3,5 год, самостійна робота 0 год, контрольні заходи 1 год.

Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	**Практичні заняття**	**Самостійна робота**	**Контрольні заходи**	**Усього**
МОДУЛЬ 1. Ознаки вигорання					
Тема 1.1. Стрес і стадії емоційного вигорання	0,5	1	–	–	1,5
Тема 1.2. Ранні ознаки у себе та колег	0,5	1	–	–	1,5
Разом за модулем	**1**	**2**	**–**	**–**	**3**
МОДУЛЬ 2. Самодопомога					
Тема 2.1. Прийоми саморегуляції й відновлення ресурсу	0,5	1	–	–	1,5
Тема 2.2. Розмежування роботи та відпочинку	–	0,5	–	–	0,5
Разом за модулем	**0,5**	**1,5**	**–**	**–**	**2**
Підсумкові заходи	–	–	–	1	1
Усього	**1,5**	**3,5**	**0**	**1**	**6**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Ознаки вигорання

Тема 1.1. Стрес і стадії емоційного вигорання

Хронічний стрес і вигорання; стадії; фактори ризику в роботі вчителя.

Тема 1.2. Ранні ознаки у себе та колег

Фізичні, емоційні, поведінкові ознаки; як підтримати колегу. Практика: мапа сигналів.

МОДУЛЬ 2. Самодопомога

Тема 2.1. Прийоми саморегуляції й відновлення ресурсу

Дихальні техніки, заземлення, мікропаузи; джерела ресурсу.

Тема 2.2. Розмежування роботи та відпочинку

Професійні межі, години зв'язку, відпочинок без гаджетів.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Мапа сигналів вигорання.
2. Прийоми саморегуляції на 1–5 хвилин.
3. Три кроки збереження ресурсу.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Які ранні ознаки вигорання Ви помічаєте?
2. Який прийом саморегуляції Ви використаєте завтра?

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 08.10.2026).

2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20 (дата звернення: 08.10.2026).

3. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : постанова КМУ від 21.08.2019 № 800. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-п (дата звернення: 08.10.2026).

4. Про реалізацію експериментального проекту щодо закупівлі послуг з підвищення кваліфікації та супервізії педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти : постанова КМУ від 05.11.2025 № 1439. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1439-2025-п (дата звернення: 08.10.2026).

5. Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п (дата звернення: 08.10.2026).

6. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : наказ МОН України від 29.08.2024 № 1225. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/93546/ (дата звернення: 08.10.2026).

7. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ МОН України від 22.05.2018 № 509.
URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18 (дата звернення: 10.10.2026).

Основна література

8. ВООЗ. Що дійсно важливо в часи стресу: ілюстрований посібник. Женева : ВООЗ, 2020 (укр. переклад).
URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927 (дата звернення: 10.10.2026).

9. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».
URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.10.2026).

Додаткова література

10. Lifeline Ukraine: лінія запобігання самогубствам і психологічної підтримки 7333. URL: https://lifelineukraine.com (дата звернення: 10.10.2026).