

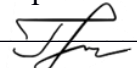


«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ТОВ

«Академія інноваційного
розвитку освіти»

вересня 2026 р.

 Олена ГРОМСЬКА

Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково- педагогічних працівників закладів освіти

КЕРУЙ ХВИЛЕЮ: ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ПЕДАГОГА В ЧАСИ ЗМІН

Розробник освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів: **Юрченко Оксана Михайлівна** - кандидат педагогічних наук, тренерка, супервізорка, експертка з сертифікації, учитель початкових класів КЗСОР «Конопотський обласний академічний ліцей «Лідер».

Автор понад 50-ти друкованих науково-методичних праць у фахових українських, міжнародних виданнях та у співпраці з ВГ “Основа”. Дисертація за темою “Формування готовності вчителя початкової школи до реалізації самозбережувальних технологій у професійній діяльності”.

Практикуючий педагог із понад 30-річним стажем роботи.

Автор тренінгів з розвитку самозбережувальних технологій, інтегрованого навчання, інструментів формувального оцінювання, SOFT SKILLS

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність. Пошук нових форм і методів навчання в наш час – явище не тільки закономірне, але й необхідне. В умовах гуманізації освіти реальна теорія і технологія масового навчання повинна бути направлена на формування сильної особистості, здатної жити й працювати у світі, що безперервно зазнає змін, здатної сміливо розробляти власну стратегію поведінки, здійснювати моральний вибір і нести за нього відповідальність, - тобто такої особистості, яка

спроможна саморозвиватися і самореалізуватися. Усе це ускладнюється факторами економічної нестабільності, соціальної нерівності, трансформаційними подіями політичного життя, а також низькою психологічною грамотністю щодо емоційної саморегуляції поведінки та соціальної взаємодії. Не менш ключовим фактором є незахищеність самих педагогів, їхнє вигорання. Виникає гостра необхідність у формуванні готовності суб'єктів освітнього простору визнавати та впроваджувати самозбережувальні технології, мета яких - отримати необхідні знання, уміння та навчитися використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Мета програми:

- розвиток емоційно-етичної та здоров'язбережувальної компетентностей педагогічних працівників,
- формування практичних навичок емоційної саморегуляції, запобігання професійному вигоранню,
- освоєння асертивних технік комунікації для захисту особистих кордонів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Освітні завдання програми: зацентрувати увагу на необхідності пошуку нових форм і методів впровадження самозбережувальних технологій з метою формування сильної особистості, здатної жити й працювати у світі, що безперервно зазнає змін, здатної сміливо розробляти власну стратегію поведінки, здійснювати моральний вибір і нести за нього відповідальність; ознайомити з психофізіологічними механізмами стресу та емоційного вигорання; визначити актуальні ідеї поліпшення роботи вчителів до застосування самозбережувальних технологій у освітньому просторі; здійснювати соціально-психологічно грамотну, емоційно-професійну підтримку діяльності учасників навчального процесу в умовах сьогодення задля усунення наслідків вигорання, паніки, тривожності тощо: сформувати практичні навички експрес-заземлення та саморегуляції в кризових ситуаціях та надати готові комунікативні мовні скрипти для конструктивної взаємодії в соціумі.

Навчальні заняття за програмою проходять у формі тренінгів/вебінарів.

Навчально-методичне забезпечення програми представлено авторськими матеріалами та навчальною літературою.

Програма складається з одного вебінару, який розраховано на 1.5 академічні години. Навчання педагогів відбувається за планом у вебінарній кімнаті на платформі Zoom.

Цільова група: педагогічні та науково-педагогічні працівники, управлінці, психологи, вихователі.

Освітня програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення професійних знань, умінь, навичок.

Програмні результати навчання:

Знання:

- Способи впровадження самозбережувальних технологій у професійну діяльність учителів.

Уміння (навички):

- реагувати та прогнозувати власні стани та поведінку
- використовувати практичні інструменти самозбережувальних технологій задля покращення власних психологічних станів та станів учнів та задля організації комфортного освітнього середовища
- розвинути навички управління різними емоційними станами та переговорним процесом під час розв'язання та подолання негативних стресових наслідків в освітньому середовищі.

Перелік компетентностей, щовдосконалюються/набуваються:

- Емоційно-етична компетентність.
- Комунікативна компетентність.
- Здоров'язбережувальна.

Очікувані результати навчання:

- знати: ключові ознаки емоційного вигорання та психофізіологічні маркери стресу,

- вміти: застосовувати мінімум 3 техніки експрес-заземлення під час уроку; екологічно виходити з робочого онлайн-простору;
- володіти: готовими мовними шаблонами для конструктивного діалогу з агресивно налаштованими учасниками освітнього процесу та екологічної відмови від надлишкового навантаження.

Установки до:

- професійного самовдосконалення
- емоційної саморегуляції
- креативності
- інноваційності.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

1. Анатомія професійного стресу педагога. Чому виникає вигорання. Сигнали тіла про психоемоційне виснаження. Принцип «кисневої маски».

2. Скринька швидкої самодопомоги. Практичне опанування дихальних, тілесних та когнітивних технік експрес-заземлення під час уроків та в кризових ситуаціях.

3. Асертивна комунікація та цифрова гігієна. Установлення меж у робочих чатах. Комунікативні скрипти екологічної відмови та амортизації конфліктів у спілкуванні з батьками

Самостійна робота: практичне апробування обраних технік.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11.
2. Maddi S. R., Kobasa S. C. *The Hardy Executive: Health Under Stress*. Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984. 131 p.
3. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York : Springer, 2013. 99 p.

4. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Новий підхід до визволення від стресу / пер. з англ. О. Тітаренко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 320 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 512 с.

Інтернет-ресурси

1

Soft and Hard Skills: Що важливіше? Розповідь одного рекрутера - [Soft Skills and Hard Skills: Що більше потрібно? | GlobalLogic Ukraine](#) - назва з екрану

П

р

о

є

к

т

С

т

р

а

т

е

г

і

ї

р

о

з

в

и

т