

Програма підвищення педагогічної майстерності педагогічних працівників закладів та науково-педагогічних працівників для роботи у закладах освіти (освітня програма очного курсу)

Програму підвищення педагогічної майстерності педагогічних працівників розроблено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Концепції Нової української школи, Закону України «Про позашкільну освіту» та стратегії реформування освіти в Україні.

- Назва:** «Профілактика професійного вигорання як умова ефективної діяльності педагогічних працівників».
- Напрямок:** підвищення рівня фахової компетентності керівників гуртків, творчих об'єднань закладів позашкільної освіти.
- Форма підвищення:** денна (очна). Реєстрація на сайті: <https://theteacher.v.ua/>
- Розробник:** Київський Палац дітей та юнацтва.
Автор(ка): Бурмак А.Д., практична психологиня вищої категорії, завідувачка кабінету психологічного супроводу відділу соціальних ініціатив і партнерства КПДЮ.
- Цільова аудиторія:** педагоги, практичні психологи, психологи, методисти, керівники гуртків.
- Група слухачів** – 15 осіб.
- Тривалість курсу** – 6 год.
- Мета:** надання психологічної допомоги педагогічним працівникам щодо діагностики, профілактики та подолання професійного стресу, синдрому «професійного вигорання»; ознайомлення учасників з поняттям синдром «професійного вигорання», його причинами та наслідками; надання психологічного інструментарію для самодіагностики синдрому «професійного вигорання» і особливостей професійного стресу; опанування спеціальними методиками, спрямованими на профілактику і подолання синдрому «професійного вигорання» та техніками тайм-менеджменту, як складовою ефективною організації робочого часу.
- Зміст програми:** поняття про професійний стрес, синдром «професійного вигорання» як результат хронічного професійного стресу у педагогічних працівників; особливості прояву симптомів «професійного вигорання»; ознайомлення з методиками «Професійний стрес», діагностики рівня емоційного вигорання В.В.Бойко, «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова, «Оцінка власного потенціалу «вигорання»; загальна характеристика групової та індивідуальної технології профілактики й подолання професійного стресу та професійного вигорання; вправи: «Оплески», «Психотравмуюча ситуація», «Питання до самого себе», «Все одно ти молодець, тому що...», «Комунікативний Я», «Головне і другорядне», імітаційна гра «Я і стресостійкість», «Коло ресурсів»; інформування про основні причини дефіциту часу, знайомство з основними правилами планування часу, аналіз використання робочого часу, його планування, вироблення навичок ефективного планування і контролю свого часу.

№ з/п	Тема	Кількість годин			Форми занять
		теоретичних	практичних	усього	
1.	Психологічні особливості і профілактика професійного вигорання	1	1	2	тренінг
2.	Психологічний практикум з подолання професійного вигорання	1	1	2	тренінг
3.	Тайм -менеджмент як спосіб ефективної організації робочого часу	1	1	2	тренінг
Разом		3	3	6	

10. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

загальні: розширити поняття про синдром «професійного вигорання», професійний стрес, причини та наслідки; навчитися своєчасно розпізнавати, діагностувати синдром професійного вигорання і професійного стресу, проводити його профілактику, використовувати стратегії подолання професійного вигорання у себе; застосовувати опановані техніки тайм-менеджменту для ефективної організації свого робочого часу.