



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КПДЮ
О.Добровольська
«01» вересня 2020 року

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.

- 1. Назва:** «Стрес-менеджмент у психологічній діяльності».
- 2. Напрямок:** підвищення педагогічної майстерності вчителів ЗЗСО, педагогів-позашкільників, методистів.
- 3. Форма підвищення:** денна (очна), дистанційна (онлайн-навчання).
Реєстрація на сайті: <https://theteacher.v.ua/>
- 4. Розробник:** Гайдаржи Олена Василівна, практична психологиня, методистка відділу соціальних ініціатив і партнерства КПДЮ
- 5. Цільова аудиторія:** вчителі ЗЗСО, керівники гуртків, методисти.
- 6. Група слухачів** - 15 осіб
- 7. Загальний обсяг (тривалість курсу)** – 6 год.
- 8. Мета програми:** розвиток емоційної стійкості педагогів за допомогою поглиблення знань про стрес та опанування навичок управління стресом.
- 9. Зміст програми:** ознайомлення з поняттям «стрес», його особливостями, наслідками та способами його подолання; види та стадії стресу (за Г. Сельє); поняття «стресор»; група ризику для стресу; причини та джерела виникнення стресів; наслідки стресів; проєктивна методика А. Л. Венгера «Людина під дощем», методика для діагностики стану стресу К. Шрайнера; створення учасниками власного переліку стресорів, ранжування за силою їхнього впливу та обговорення у малих групах; виявлення особистих ресурсів у подоланні стресових ситуацій та розвиток стресостійкості; поняття та чинники стресостійкості; шляхи розвитку стресостійкості; види ресурсів; вправи: «Аукціон», «Гардероб», «Точка опори», «Мої сильні сторони», «Портрет стресостійкої людини»; проєктивна методика «Мої ресурси»; ознайомлення зі способами управління стресом та опанування навичок емоційної саморегуляції; структурний аналіз стресу; алгоритм роботи із сильними емоціями; принципи подолання стресових ситуацій; профілактика негативного впливу стресів; методи і техніки саморегуляції; техніки розслаблення: «Кольорове дихання», «Сині речі», «Поплавок в океані»; синдром емоційного вигорання; розвиток навичок прийняття рішень та управління часом; опанування технік емоційної саморегуляції та способів управління стресом;

№ з/п	Тема	Кількість годин			Форми занять
		теоретичних	практичних	усього	
1.	Стрес як психологічний феномен.	1	1	2	Тренінг
2.	Ресурси стресостійкості.	1	1	2	Тренінг
3.	Управління стресом.	1	1	2	Тренінг
Разом		3	3	6	

10. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

ключові: розширити свої знання про поняття «стрес» та «стресостійкість»; навчитися розпізнавати стресовий стан у себе та інших; розвинути навички вірно оцінювати свої ресурси, приймати оптимальні рішення, ефективно керувати часом та планувати; здобути знання про способи управління стресом та методи емоційної саморегуляції, навчитися виконувати релаксаційні вправи.