

"23" січня 2026 року

**Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників**

Програма відповідає вимогам постанови КМУ від 21.08.2019 №800 зі змінами, внесеними згідно з постановою КМ №1133 від 27.12.2019

**Вид освітньої послуги:** вебінар

**Вид підвищення кваліфікації:** участь у вебінарі

**Форма підвищення кваліфікації:** дистанційна

**Розробники:** ТОВ «На Урок» та Апостолак Лілія - практикуюча психологиня.

**Назва:** Психологічний практикум для вчителів: методи зниження тривожності й техніки самозаспокоєння

**Мета:** Учасники вебінару ознайомляться з техніками усвідомлення та розпізнавання різних емоційних станів як основою самодопомоги; проаналізують авторські техніки «Моя чарівна скринька» і «Нитковий чоловічок», що спрямовані на стабілізацію емоцій та зниження рівня тривожності; визначать особливості застосування цих технік у роботі з різними віковими групами.

**Зміст:**

1. Інформаційне повідомлення «Розпізнавання та вираження емоцій для стабілізації емоційного стану».
2. Практики для заспокоєння.
3. Ознайомлення з авторськими техніками «Моя чарівна скринька» і «Нитковий чоловічок» для емоційної стабілізації у різних вікових групах.
4. Підбиття підсумків та обговорення.

**Види діяльності (графік освітнього процесу):**

1 година - онлайн-лекція

1 година - самостійна робота та участь у обговоренні результатів.

**Тривалість/обсяг:** 2 години (0,06 кредиту ЄКТС).

**Напрями:** Наскрізнi навички, Психологія, Практичні прийоми

**Сформовані компетентності:** професійні, навчання впродовж життя, емоційно-етична

**Строки виконання програми:** в день прямого ефіру та необмежені з моменту реєстрації на вебінар, коли записи виступів перебуватимуть у вільному доступі.

**Особа (особи), які виконують програму:** вчителі НУШ, вчителі початкової школи, керівники закладів освіти, шкільні психологи, соціальні педагоги, класні керівники, педагоги-організатори, педагоги закладів позашкільної освіти, вчителі математики, вчителі

іноземних мов, вчителі астрономії, вчителі біології, вчителі історії, вчителі географії, вчителі зарубіжної літератури, вчителі предмету "Захист України", вчителі інформатики, вчителі естетично-мистецького циклу, вчителі основ здоров'я, вчителі правознавства, вчителі технологій і трудового навчання, вчителі мов національних меншин, вчителі української мови та літератури, вчителі фізики, вчителі фізичної культури, вчителі хімії, асистенти вчителя, вчителі, що працюють в інклюзивному класі, керівники гуртків, вчителі природознавства, заступники директора, вихователі, вчителі предмету "Громадянська освіта", вчителі екології, вчителі НУШ (середня школа), вчителі етики

**Вартість освітньої послуги:** 75 грн.

**Очікувані результати:** Учасники вебінару ознайомляться зі способами розпізнавання та усвідомлення власних емоцій; опрацюють авторські техніки для стабілізації емоційних станів, зниження рівня тривожности та пошуку внутрішнього ресурсу; дізнаються про практичні поради й вправи, спрямовані на зменшення тривоги та підтримку самостабілізації.

**Після завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують документ,** перевірити який можна за посиланням: <https://naurok.com.ua/proof>, - свідоцтво учасника вебінару, що відповідає вимогам чинного законодавства.