

"14" липня 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 Дядюшкіна Ірина - Вчитель біології Дніпровського ліцею №3 Дніпровської міської ради, вчитель-методист, тренер фасилітаційних сесій з трансформації конфліктів творчими методами

**Назва:** Психологічна підтримка освітян: практики майндфулнес для збереження ментального здоров'я

**Мета:** Ознайомити освітян з основними принципами майндфулнесу; розглянути базові техніки усвідомленості; проаналізувати можливості їх використання для підтримки ментального здоров'я й психологічного благополуччя учасників освітнього процесу в умовах підвищеного стресу та кризових викликів.

**Зміст:**

1. Майндфулнес – практика усвідомленості.
2. Основні принципи майндфулнесу.
3. Базові техніки для початківців.
4. Як практикувати майндфулнес?

**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:** Наскрізні навички, Психологія, Практичні прийоми

**Сформовані компетентності:** професійні, інноваційність, 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 з основними принципами майндфулнесу та його роллю у підтримці психологічного благополуччя; розглянуть базові техніки усвідомленості для зниження рівня стресу, подолання тривожності та розвитку емоційної саморегуляції; дізнаються про особливості застосування практик майндфулнесу в професійній діяльності освітян; проаналізують можливості використання технік усвідомленості для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

**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.