

"25" травня 2023 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 Преображенська Вікторія - випускниця Школи Інженери Порозуміння, медіаторка ГО «Ла Страда-Україна», практикня емпатійної та резонансної підтримки, арт-фасилітаторка, кандидатка в сертифіковані тренери центру Ненасильницького спілкування.

Назва: Подолання стресу та попередження професійного вигорання: практики ресурсування в кризових умовах

Мета: Розглянути способи та методики подолання стресу і професійного вигорання, покращити навички самоемпатії та турботи про себе задля зниження емоційної напруги, а також поділитися практиками ресурсування та підтримки себе.

Зміст:

1. Ознаки стресу та професійного вигорання.
2. Самоемпатія та турбота про себе як базові навички подолання стресу та попередження професійного вигорання.
3. Практики ресурсування та система підтримки.

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, керівники закладів освіти, шкільні психологи, соціальні педагоги, класні керівники, педагоги-організатори, педагоги закладів позашкільної освіти, вчителі математики, вчителі іноземних мов, 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"

Вартість освітньої послуги: 60 грн.

Очікувані результати: Учасники та учасниці вебінару зможуть краще розуміти та ідентифікувати ознаки стресу та професійного вигорання; навчатися визначати та оцінювати свій внутрішній стан та розуміти, як варто себе підтримати в конкретній ситуації; отримають поради з використання наявних практик ресурсування та того, що працює в рамках системи підтримки.

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.