

ЗАТВЕРДЖЕНО

Головою правління ГО «ТВОЇ КРОКИ»

Словік О.М.

від «31» березня 2025 р.

**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*

Форма освітньої послуги: практико-орієнтований курс.

Вид підвищення кваліфікації: практико-орієнтований курс.

Форма підвищення кваліфікації: онлайн-навчання.

Розробники: команда авторів ГО «ТВОЇ КРОКИ».

Спікер(-ка): Оксана Словік - освітянка, психологиня, розробниця курсів, тренінгів, вебінарів.

Назва: Внутрішня опора як ресурс для ефективної роботи вчителя.

Мета: Розвиток та зміцнення внутрішньої опори вчителів як ключового ресурсу для ефективної та стійкої педагогічної діяльності. Конкретні цілі: Допомогти вчителям усвідомити значення внутрішньої опори для їхнього професійного та особистісного благополуччя. Надати практичні інструменти та стратегії для управління стресом, емоційним вигоранням та підвищення стійкості. Розвинути навички самопізнання, самоусвідомлення та емоційного інтелекту. Навчити ефективним методам комунікації та вирішення конфліктів у педагогічному середовищі. Сприяти формуванню позитивного мислення та здатності до адаптації до змін. Надати вчителям можливість створити індивідуальний план розвитку внутрішньої опори. Створити сприятливе середовище для обміну досвідом та підтримки між вчителями.

Напрями підвищення кваліфікації:

«ТВІЙ ПРОСТІР»

Сайт: prostir.tvoikroky.com

Сайт: www.tvoikroky.com

e-mail: info@tvoikroky.com

- використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі, включаючи електронне навчання, інформаційну та кібернетичну безпеку
- емоційно-етична компетентність
- інклюзивна компетентність, створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості (специфіка) інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами
- мовленнєва, комунікаційна компетентність
- психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки
- розвиток управлінської компетентності (для керівників закладів освіти, науково-методичних установ та їхніх заступників)
- формування професійних компетентностей галузевого спрямування, опанування новітніми виробничими технологіями, ознайомлення із сучасним устаткуванням, обладнанням, технікою, станом і тенденціями розвитку галузі економіки, підприємства, організації та установи, вимогами до рівня кваліфікації працівників за відповідними професіями (для працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти)
- формування у здобувачів освіти спільних для ключових компетентностей умінь, визначених частиною першою статті 12 Закону України «Про освіту»
- цифрова компетентність

Зміст:

1. Вступ

Привітання та знайомство.

Оголошення теми та мети тренінгу.

Обговорення актуальності теми для вчителів.

Вправа "Очікування": учасники діляться своїми очікуваннями від тренінгу.

2. Розуміння внутрішньої опори

Що таке внутрішня опора? Визначення та складові.

Роль внутрішньої опори у педагогічній діяльності.

Вплив стресу та вигорання на внутрішню опору.

Вправа "Колесо внутрішньої опори": оцінка рівня розвитку складових внутрішньої опори.

Самопізнання та самоусвідомлення: визначення цінностей, аналіз сильних та слабких сторін.

Вправа "Список цінностей": визначення власних цінностей та їх прояв у роботі.

3. Практичні інструменти для збереження балансу

Управління стресом та вигоранням: техніки релаксації, планування часу.

Вправа "Усвідомлене дихання": практика техніки для зняття напруги.

Розвиток стійкості та адаптивності: формування позитивного мислення, пошук ресурсів.

Турбота про себе: фізичне та психологічне здоров'я, практичні поради.

Вправа "Планування здорового дня": складання плану дня з урахуванням турботи про себе.

4. Застосування внутрішньої опори у педагогічній діяльності

Ефективна комунікація з учнями та колегами: навички конструктивного спілкування.

Вирішення конфліктних ситуацій: техніка "Я-повідомлення".

Мотивація та натхнення: пошук джерел натхнення, підтримка мотивації учнів.

Створення персонального плану розвитку: визначення цілей, розробка стратегій.

Вправа "Створення персонального плану розвитку": розробка плану розвитку внутрішньої опори.

5. Завершення

Підбиття підсумків тренінгу.

Відповіді на запитання.

Зворотний зв'язок: учасники діляться своїми враженнями від тренінгу.

Види діяльності:

- Тренінг - 6.00

Обсяг програми/курсу: 6 годин (0,2 кредиту ЄКТС).

Загальні компетентності вчительства за професійним стандартом:

- ЗК.01. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку (громадянська компетентність)
- ЗК.02. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність)
- ЗК.03. Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження національної культурної ідентичності, творчого самовираження (культурна компетентність)
- ЗК.04. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність)
- ЗК.05. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність)

Професійні компетентності вчительства за професійним стандартом

- А1. Мовно-комунікативна компетентність.
- А2. Предметно-методична компетентність
- А3. Інформаційно-цифрова компетентність
- Б1. Психологічна компетентність
- Б2. Емоційно-етична компетентність
- Б3. Компетентність педагогічного партнерства
- В1. Інклюзивна компетентність
- В2. Здоров'язбережувальна компетентність
- В3. Проєктувальна компетентність
- Г1. Прогностична компетентність
- Г2. Організаційна компетентність

- Г3. Оцінювально-аналітична компетентність
- Д1. Інноваційна компетентність
- Д2. Здатність до навчання впродовж життя
- Д3. Рефлексивна компетентність

Строки виконання програми: постійно.

Цільова аудиторія: Асистент вихователя, асистент вчителя, асистент вчителя-реабілітолога, викладач, вихователь, вихователь-методист, вчитель, вчитель-реабілітолог, директор, завідувач, заступник директора, заступник завідувача, заступник керівника, інструктор, керівник, керівник гуртка, керівник навчально-виробничої (навчальної) майстерні, консультант, логопед, методист, начальник, педагог-організатор, педагог професійного навчання, практичний психолог, психолог, соціальний педагог, старший викладач, художній керівник.

Вартість освітньої послуги: 200 грн.

Очікувані результати: Підвищення рівня емоційної стійкості та здатності до саморегуляції у вчителів. Зниження рівня стресу та вигорання. Покращення якості комунікації з учнями, колегами та батьками. Зростання рівня задоволення від педагогічної діяльності. Підвищення ефективності роботи вчителя. Формування спільноти вчителів, які підтримують один одного.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: Сертифікат про підвищення кваліфікації.

Після успішного завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують сертифікат підвищення кваліфікації, який можна перевірити за посиланням: <https://prostir.tvoikroky.com/check/>.