



ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора

ПО «Ліцей сучасного покоління»

Аліна КИРПАЛЕ

05.01.2026р.

Програма підвищення кваліфікації Педагогічних та науково-педагогічних працівників для роботи у закладах освіти (освітня програма дистанційного курсу)

Програму підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників розроблено відповідно до сучасної державної освітньої політики, Концепції Нової української школи та стратегії освіти в Україні

Найменування: «Емоційний інтелект: ресурсність та стійкість педагога»

Напрямок: Психологія, особистісний розвиток, охорона праці (ментальне здоров'я), soft skills.

Вид підвищення кваліфікації: навчання за програмою підвищення кваліфікації (участь у вебінарі/дистанційному курсі).

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Розробник: osvita.dp.ua

Спікер(ка): Кирпале Аліна Василівна, засновниця мережі сучасних закладів освіти, експертка-практик із впровадження освітніх моделей, візіонерка, що спеціалізується на створенні середовища емоційного комфорту та стратегічному менеджменті освітніх процесів.

Мета: Розвинути в учасників здатність до ідентифікації та управління власними емоційними станами, а також навчити стратегіям збереження внутрішнього ресурсу та підвищення резильєнтності (психологічної стійкості). Програма спрямована на запобігання професійному вигоранню через опанування методів самодопомоги та розвиток високого рівня емпатії у взаємодії зі здобувачами освіти.

Зміст: Актуальність змісту зумовлена високим рівнем стресогенності педагогічної діяльності в умовах невизначеності. Програма розкриває структуру емоційного інтелекту (EQ) за моделлю Д. Гоулмана: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Розглядаються фізіологічні механізми стресу та техніки «заземлення» у кризових ситуаціях. Особлива увага приділяється пошуку індивідуальних джерел ресурсності, методам профілактики емоційного виснаження (синдрому вигорання) та вправам на розвиток когнітивної гнучкості. Програма навчає, як перетворювати негативні емоційні тригери на інструменти самопізнання та професійного зростання.

Обсяг (тривалість) навчання: 30 годин/1 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС)

Програмні результати:

- 1) Емоційна грамотність: здатність точно ідентифікувати власні емоції та розуміти причини їх виникнення у професійних ситуаціях.
- 2) Навички саморегуляції: володіння експрес-техніками опанування гніву, тривоги та розчарування для прийняття виважених педагогічних рішень.
- 3) Стресостійкість (резильєнтність): вміння конструктивно долати професійні труднощі та швидко відновлювати працездатність після стресових навантажень.
- 4) Емпатійна взаємодія: навичка розпізнавати емоційні потреби учнів та колеґ, створюючи атмосферу психологічної підтримки.
- 5) Ресурсний менеджмент: здатність самостійно розробляти та впроваджувати план підтримки власного ментального здоров'я та балансу між роботою і особистим життям.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

Загальні: здатність до самоорганізації, адаптивність та ціннісно-смилова орієнтація. Програма формує культуру турботи про себе як професійний обов'язок педагога, розвиваючи етичне ставлення до власних меж та можливостей.

Фахові: охоплюють здатність створювати сприятливий емоційний клімат в освітньому середовищі. Педагог опановує роль «емоційного лідера», який власним прикладом демонструє виваженість та стабільність. Це дозволяє вчителю ефективно працювати у складних інклюзивних чи кризових групах, зберігаючи при цьому високу продуктивність та любов до професії.

Після завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують документ, перевірити який можна за посиланням: osvita.dp.ua/reyestr-dokumentiv/, - свідоцтво учасника вебінару, що відповідає вимогам чинного законодавства

** Програму укладено згідно п.2 ст.59 ЗУ «Про освіту» та відповідно до п.10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133) і Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників для роботи в умовах інклюзивного навчання у закладах освіти відповідно до вимог Концепції «Нова українська школа» (наказ МОН від 18.10.2019 р. № 1310*