



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:** «Майстерність самоменеджменту: ефективність без вигорання»

**Напрямок:** Психологія, особистісна ефективність, тайм-менеджмент, саморозвиток.

**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:** Навчити учасників інструментам усвідомленого управління власними ресурсами (часом, енергією, увагою) для досягнення високих професійних результатів. Програма спрямована на побудову індивідуальної системи продуктивності, яка дозволяє уникати хронічного стресу та професійного виснаження, зберігаючи баланс між роботою та особистим життям.

**Зміст:** Актуальність змісту полягає у переході від жорсткого контролю часу до гнучкого управління енергією. Програма розкриває методики пріоритетизації завдань (Матриця Ейзенхауера, метод «АВС»). Розглядаються сучасні підходи до фокусування уваги (техніка Pomodoro, метод «глибокої роботи» К. Ньюпорта) та способи боротьби з прокрастинацією. Окрема увага приділяється психофізіології вигорання: розпізнаванню стадій стресу та впровадженню відновлювальних практик. Програма навчає мистецтву делегування, вмінню говорити «ні» неперіоритетним завданням та формуванню корисних професійних звичок.

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

**Програмні результати:**

- 1) Стратегічне планування: здатність декомпонувати великі цілі на щоденні кроки без втрати фокуса на головному.
- 2) Енергоменеджмент: вміння визначати власні піки продуктивності та адаптувати робочий графік до біологічних ритмів.
- 3) Психологічна резильєнтність: навичка застосування технік стрес-менеджменту для швидкого відновлення після когнітивних навантажень.
- 4) Цифрова гігієна: здатність організувати інформаційний простір так, щоб мінімізувати відволікання та «цифровий шум».
- 5) Асертивна поведінка: вміння екологічно вибудовувати межі у професійній взаємодії, запобігаючи перевантаженню.

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:**

**Загальні:** розвиток самосвідомості, відповідальність за власне здоров'я та професійне довголіття. Програма формує культуру «стійкої ефективності», де здатність вчасно зупинитися та відновитися вважається ознакою професіоналізму, а не слабкості.

**Фахові:** охоплюють здатність професійно організувати робочий процес в умовах багатозадачності. Педагог опановує роль «дизайнера власного життя», що дозволяє йому залишатися ресурсним лідером для своїх учнів. Це забезпечує високу якість викладання за рахунок збереження творчого підходу та запобігання емоційній апатії, яка є наслідком вигорання.

Після завершення виконання програми підвищення кваліфікації учасники отримують документ, перевірити який можна за посиланням: [osvita.dp.ua/reyestr-dokumentiv/](https://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*