

**Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання
вченої ради ХОІППО ім. А. Назаренка
27 червня 2024 року №1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ ХОІППО
ім. А. Назаренка
27 червня 2024 року № 192-но



**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
підвищення кваліфікації
(тематична)**

**«Збереження та зміцнення психічного здоров'я педагога в умовах
воєнного часу»**

Розробники (укладачі) програми	Шевчишена Оксана, старший викладач кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти ХОШПО ім. А. Назаренка, кандидат психологічних наук				
Найменування програми	Програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти				
Мета програми	Удосконалення ключових компетентностей щодо підвищення кваліфікації за основним напрямом «Розвиток професійних компетентностей (знання навчального предмета, фахових методик, технологій)» відповідно до вимог Професійного стандарту та стандарту освіти у галузі 01 Освіта/Педагогіка у сфері післядипломної освіти для осіб з вищою освітою, спеціальність: 013 Початкова освіта, спеціалізація: вчителі початкової школи; спеціальність: 012 Дошкільна освіта, спеціалізація: вихователі закладів дошкільної освіти				
Напрями програми	Підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти				
Зміст програми	Навчальний план				
		Аудиторні години			
	Назва модулів, тем навчальної програми	Загальна кількість годин	Лекційні	Семінарські	Практичні
I.	Модуль I. Розвиток компетентностей фахового спрямування. Психолого-педагогічна компетентність педагога	26			
1.1.	Психічне здоров'я педагога під час війни. Основні складові психічного здоров'я і благополуччя.	2	2		
1.2.	Підтримка ментального здоров'я в умовах війни.	2	1	1	
1.3.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): причини виникнення, форми та наслідки. Колективна травма: як її долати.	2			2

1.4.	Панічні атаки: як з ними боротися. Заходи самозбереження.	4			4
1.5.	Стресостійкість та психологічна рівновага педагогів під час війни.	2	2		
1.6.	Способи психосоматичного оздоровлення й подолання стресу.	2		1	1
1.7.	Навички емоційної саморегуляції, самовідновлення, самоконтролю та самомотивації під час стресових станів.	2		1	1
1.8.	Сучасні методи стабілізації психосоматичного стану в умовах викликів сьогодення.	4			4
1.9.	Робота з депресивними станами. Напрацювання стратегій самопомоги.	4			4
1.10.	Шляхи досягнення духовного благополуччя як виміру психологічного здоров'я особистості.	2		2	
П.	Модуль П. Підсумково-аналітичний	4		3	1
2.1.	Підсумкова конференція з обміну досвідом	3		3	
2.2.	Організаційні аспекти підвищення кваліфікації керівних та педагогічних кадрів освіти	1			1
	Всього	30	5	8	17

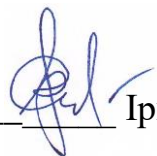
Навчання за освітньою програмою підвищення кваліфікації завершується підсумковою конференцією за участю науково-педагогічного працівника профільної кафедри. Підсумкова конференція передбачає обговорення проблемних питань, результатів навчання, отримання зворотного зв'язку, рефлексію.

Обсяг програми	1 кредит ЄКТС /30 год.
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна відповідно до формату курсів і робочого навчального плану.
Перелік компетентностей, що набуваються / удосконалюються	Загальні компетентності: громадянська, соціальна, культурна. Професійні компетентності: психологічна, емоційно-етична, здоров'язбережувальна, інноваційна, рефлексивна.
Очікувані результати	Очікувані результати навчання: - розширення знань педагогів про стрес та психічне здоров'я людини;

	<ul style="list-style-type: none"> - посилення знань вчителів про складові психічного здоров'я та благополуччя; - підвищення психологічної грамотності та стресостійкості педагогів під час воєнного стану; - посилення знань педагогів про наслідки ПТСР, про психоемоційні стани; - вміння врегульовувати психосоматичні розлади під час пережитих стресів; - усвідомлення необхідності турботи про своє ментальне здоров'я; - відновлення почуття контролю в умовах війни; - напрацювання здатностей полегшувати моменти панічних атак; - формування та розвиток здоров'язберезувальних компетентностей педагога як суб'єкта освітнього процесу; - напрацювання стратегій самозбереження в складних життєвих ситуаціях; - розвиток навичок емоційної саморегуляції, самовідновлення, самоконтролю та самомотивації під час стресових станів; - оволодіння педагогами сучасними методами стабілізації психоемоційного стану в умовах викликів сьогодення; - опрацювання практичних вправ та технік з подолання негативних емоцій та тривожних думок; - розвиток навичок концентрування уваги та знаходження власних ресурсів під час стресових ситуацій; - розвиток здатностей здійснювати роботу з власними депресивними станами; - напрацювання стратегій самодопомоги в умовах викликів сьогодення; - усвідомлення залежності суб'єктивного благополуччя людини від її ціннісно-сислової сфери; - посилення знань вчителів про основні виміри духовного благополуччя людини; - усвідомлення шляхів досягнення духовного благополуччя як виміру психічного здоров'я людини.
Строки виконання програми	30 год. / Один тиждень
Місце виконання програми	ХОШПО ім. А. Назаренка, вул. Проскурівського Підпілля, 139, м. Хмельницький.
Вартість	Освітні послуги надаються безоплатно відповідно до регіонального замовлення слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних, керівних працівників і працівників науково-методичних об'єднань Хмельницької області на 2025 рік. / Освітні послуги надаються на комерційній основі відповідно до «Положення про порядок надання платних освітніх послуг Хмельницьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти» (наказ №79-но від 22 березня 2019 р. №79-но.
Графік	Відповідно до плану-графіка на 2025 рік

освітнього процесу	
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво

Проректор



Ірина ВАШЕНЯК

СХВАЛЕНО

Протокол засідання
кафедри педагогіки та психології дошкільної і початкової освіти
№ 7 від 25 червня 2024 р.