

Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Кафедра суспільствознавчої освіти

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**«Розвиток емоційного інтелекту і стресостійкості учасників
освітнього процесу»**

Освітня програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри суспільствознавчої освіти

(Протокол № від 19.06.2024 р.)

Завідувачка кафедри суспільствознавчої освіти

Галина СОХАНЬ

Освітня програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною
радою

(Протокол №4 від 04.07.2024 р.)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Освітня програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Розвиток емоційного інтелекту і стресостійкості учасників освітнього процесу»

Розробники:

Кудрик Л.Г. – доцентка кафедри суспільствознавчої освіти, кандидат філософських наук, доцент;

Сохань Г.С. – завідувачка кафедри суспільствознавчої освіти, кандидат філологічних наук.

Мета: науково-методичний супровід професійного розвитку педагогів у їх підготовці до роботи в умовах розбудови нової української школи; створення безпечного, здоров'язбережнього освітнього простору, сприятливого для розвитку і гармонізації особистості.

Напрямок: організація навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі; психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти; рефлексія і професійний розвиток педагога (поглиблення професійних знань, умінь, навичок), запобігання емоційному вигоранню, зокрема:

1. Усвідомлення важливості психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу.
2. Опанування навичок усвідомленого реагування, асертивної поведінки, регулювання психофізичного стану.
3. Уміння розвивати засобами освітнього процесу емоційний інтелект, стресостійкість і резильєнтність учасників освітнього процесу.
4. Розвиток емоційно-етичної компетентності і профілактика професійного вигорання педагога.

Вид: навчання за програмою підвищення кваліфікації, у тому числі участь у семінарах, практикумах, тренінгах, вебінарах, майстер-класах тощо.

Обсяг: 15 годин.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (дистанційна, очно-дистанційна)

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- професійно-педагогічна;
- психологічна;
- мовно-комунікативна;
- емоційно-етична;
- рефлексивна;
- здоров'язбережувальна;

- здатність до навчання впродовж життя.

Місце (місця) надання освітньої послуги: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», заклади освіти Львівської області.

Очікувані результати навчання:

Унаслідок проходження курсів підвищення кваліфікації за цією програмою слухач:

- Розуміє особливості емоційного інтелекту і шляхи його розвитку.
- Уміє розвивати стресостійкість, резильєнтність, соціальні навички школярів засобами освітнього процесу.
- Демонструє здатність управляти своїми емоціями, позитивно впливати на емоційний стан учнів, запобігати стресу, професійному вигоранню.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, платна форма навчання згідно з кошторисом для всіх інших категорій.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Інтеграційно-мотиваційне заняття – 1 год.

**Ресстрація учасників. Ознайомлення з програмою навчання.
Формування очікувань учасників (Практичне заняття - 1 година)**

**Тема 1. Емоційний інтелект і необхідність його розвитку в сучасній школі
(Лекція - 2 год.).**

План лекційного заняття

1. Емоційний інтелект і його складові.
2. Рівні розвитку емоційного інтелекту, їх характеристика.
3. Значення емоційного інтелекту для успіху і самореалізації особистості.
4. Психоемоційне здоров'я вчителя та його вплив на здоров'я учнів в сучасній українській школі.
5. Методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти.

Тема 2. Мистецтво емоційної саморегуляції (Практичне заняття – 4 год.).

План практичного заняття

1. Ідентифікація та самоаналіз емоцій. Розпізнавання емоцій у невербальній і вербальній комунікації.
2. Залежність між соматичними захворюваннями й емоційними станами, особистісними рисами людини.
3. Емоційні реакції і способи розрядки емоцій.
4. Техніки самоаналізу емоцій та управління емоціями.
5. Призупинення емоційної реакції. Техніка «Стоп!».
6. Антистресове дихання.
7. Вивільнення емоцій засобами творчості.
8. Емоційні проблеми, пов'язані з порушенням психологічних кордонів особистості.
9. Асертивність – філософія особистої відповідальності.
10. Оволодіння навичками усвідомленого реагування, самоконтролю поведінки.
11. Спілкування з емоційно незрілими людьми, протистояння маніпуляціям.
12. Діагностика і формування емоційної стійкості.

**Тема 3. Розвиток стресостійкості і резильєнтності учасників освітнього процесу
(Практичне заняття - 4 год.).**

План практичного заняття

1. Стрес, його ознаки, види і стадії.

2. Джерела стресу і схильність педагога до емоційного вигорання.
3. Синдром емоційного вигорання, його причини і наслідки.
4. Емоційно-етична компетентність педагога і профілактика професійного вигорання.
5. Стрес-менеджмент, опанування методів боротьби зі стресом.
6. Техніки позитивного опрацювання неприємних ситуацій.
7. Резильєнтність як ресурс, що забезпечує життєстійкість особистості.
8. Розвиток резильєнтності учнів засобами навчання і виховання.
9. Фізіологічний і ціннісно-смысловий рівні регуляції психофізичного стану людини.
10. Психологічні техніки самопомоги в умовах війни і в післявоєнний період.
11. Інструменти коучингу і самокоучингу в гармонізації особистості.

Завдання для самостійної роботи (на вибір – 1 або 2):

- 1) створіть власну вправу (гру), спрямовану на розвиток емоційного інтелекту учнів. Опишіть її умови (правила), перебіг та очікуваний вплив на гармонізацію психоемоційного стану дитини;
- 2) опишіть, які з поданих на курсі вправ, технік, практик ви апробували, застосували в роботі з учнями і який результат, виховний та розвивальний ефект отримали.

Вихідне діагностування, рефлексія (Практичне заняття - 1 год.)

Контроль за знаннями слухачів проводиться послідовно й систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи; на лекціях – експрес-контроль, що передбачає постановку конкретних питань з теми.

Оцінювання розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів. Оцінювання вербальне.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Назви тем	Кількість годин			
	Усьо- го	Лек- ції	Прак- тичні	Сам. роб.
Інтеграційно-мотиваційне заняття Реєстрація учасників. Ознайомлення з програмою навчання. Формування очікувань учасників	1		1	
Тема 1. Емоційний інтелект і необхідність його розвитку в сучасній українській школі	2	2		
Тема 2. Мистецтво емоційної саморегуляції	4		4	
Тема 3. Формування стресостійкості і резильєнтності учасників освітнього процесу	4		4	
Самостійна робота	3			3
Вихідне діагностування, рефлексія	1		1	
Всього годин:	15	2	10	3