

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою університету

протокол № 6 від 28 листопада 2023 р.,

уведене в дію наказом ректора

від 28.11.2023 р. № 366-р



Богдан БУЯК

**Освітня програма підвищення кваліфікації педагогічних  
та науково-педагогічних працівників**

**«Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога»**

**1. Найменування:** «Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога».

**2. Вид підвищення кваліфікації:** навчання за програмою підвищення кваліфікації.

**3. Розробники:** Мешко Г.М., доктор педагогічних наук, професор; Мешко О.І., кандидат психологічних наук, доцент.

**4. Мета:** підвищення рівня професійної стресостійкості та резильєнтності педагогів; поглиблення їх здоров'язберезувальної, й аутопсихологічної компетентностей; розвиток внутрішніх психічних сил педагогів; формування саногенного мислення; сприяння у формуванні конструктивних копінг-стратегій, гармонізації особистості, збагаченні розумного способу життя.

**5. Напрямок:** формування професійних компетентностей галузевого спрямування (викладачі, вчителі), опанування технологіями збереження і зміцнення професійного здоров'я.

**6. Цільова аудиторія:** педагогічні, науково-педагогічні працівники закладів освіти різних типів і форм власності.

**7. Обсяг (тривалість навчання):** 30 годин (1 кредит ЄКТС).

**8. Форма навчання:** дистанційна.

**9. Зміст**

Зміст освітньої програми враховує особливості професійної діяльності педагогів в умовах воєнного стану і визначається вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; вимогами до компетентностей педагогічних працівників, стану їх фізичного і психічного здоров'я.

Зміст освітньої програми «Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога» ґрунтується на класичних філософських, психологічних, педагогічних, соціологічних, духовних концепціях з проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузі психоенергетики, психосоматики, психонейроімунології, психології праці, психопедагогіки, ортобіотики щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості особистості.

Тема	Кількість годин			
	Лекція	Практ.	Самост. робота	Усього
Професійний стрес. Види професійного стресу.	2			2
Професійний стрес і синдром емоційного вигорання. Профілактика емоційного вигорання.	1	4	2	7
Ресурси стресостійкості. Керування в стресових ситуаціях.	1	6	4	11
Методи оптимізації рівня стресу. Індивідуальні копінг-стратегії.		6	4	10
Усього:	4	16	10	30

**Програма передбачає наступні види роботи:**

лекції-дискусії, майстер-клас «Як не згоріти в полум'ї професії», круглий стіл «Здоров'я не купиш – його розум дарує», практикум «Пізнай себе – твори себе», виконання творчих завдань для самостійної роботи; тренінгове навчання (антистрестренінг); методи тренінгового навчання: групова дискусія, психомалюнки («Що даю іншим людям і що від них чекаю», «Я в стресовій ситуації»); розігрування рольових ситуацій, психологічні ігри і вправи, методи невербальної взаємодії, вправи-релаксації, використання притч, складання «Психологічної аптеки педагога» та ін.

Проведення антистрестренінгу орієнтоване на: мобілізацію особистісних і нервово-психічних ресурсів, пошук ресурсів збереження психологічної стійкості в умовах воєнного стану; активізацію ресурсів стресостійкості; зниження градусу емоційного негативного реагування на стресогенні ситуації; формування вмінь саморегуляції емоційних станів й опанування психотехніками самовпливу; опанування конструктивними копінг-стратегіями; формування саногенного мислення; усунення невротичних компонентів внутрішнього світу і гармонізацію особистості педагога.

Самостійна робота передбачає такі види діяльності: опрацювання

додаткового матеріалу та переліку ресурсів; виконання творчих завдань, підготовку та презентацію проєкту «Індивідуальні копінг-стратегії».

#### **10. Програмні результати:**

знання сутності та особливостей професійного стресу, його видів (інформаційний, емоційний і комунікативний); причин (груп стресорів); форм (професійний стрес досягнень, стрес конкуренції, стрес через гроші, стрес підпорядкування, стрес через страх втратити роботу) і проявів стресу в професійній діяльності (фрустрованість, тривожність, виснаження, емоційне вигорання);

знання ефективних способів і ресурсів стресостійкості; уміння продуктивно функціонувати в стресогенних ситуаціях професійної діяльності;

уміння протистояти професійному стресу та професійному вигоранню; володіння конструктивними копінг-стратегіями;

знання способів і шляхів гармонізації особистості на засадах ортобіотики; уміння дотримуватися правил і норм розумного способу життя;

знання методів нейтралізації професійного стресу; володіння конструктивними копінг-стратегіями;

уміння застосовувати антистрестехнології, психотехнології самооздоровлення і технології професійної самореабілітації.

#### **11. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться /набуватимуться**

**загальні:** здатність фахово аналізувати інформацію, оцінювати повноту та можливості її використання у професійній здоров'язбережувальній діяльності; здатність до професійної рефлексії, особистісного і професійного саморозвитку як умови збереження і зміцнення професійного здоров'я;

**фахові:** здатність здійснювати теоретичний аналіз проблеми підвищення рівня професійної стресостійкості; здатність до самодіагностики стану професійного здоров'я; здатність протистояти професійним стресам та емоційному вигоранню; здатність долати наслідки стресових ситуацій і швидко відновлюватися після стресів; здатність упроваджувати сучасні технології здоров'язбереження у власне життя і професійну діяльність.

#### **12. Вартість – [http://tnpu.edu.ua/faculty/cpo/docs/kalkuljatsija\\_TSPO.pdf](http://tnpu.edu.ua/faculty/cpo/docs/kalkuljatsija_TSPO.pdf)**

#### **13. Документ про результати навчання**

Видається сертифікат відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» та наказом Міністерства освіти і науки України від 30.10.2020р. № 1341 «Про затвердження Методичних рекомендацій для професійного розвитку науково-педагогічних працівників» і оприлюднюється в реєстрі виданих сертифікатів на сайті ТНПУ.