

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

Програма підвищення кваліфікації
педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти та закладів
дошкільної освіти за напрямком
«Практична психологія», «Психологія»
«Методи управління власними емоційними станами»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри практичної психології
(*протокол № 8 від 21.09.2022 р.*)

Завідувач кафедри

Ігор КОРНІЄНКО

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою
(*протокол № 7 від 29.09.2022 р.*)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Методи управління власними емоційними станами»

Розробники: старша викладачка кафедри практичної психології Єфімова С.М.

Мета: психологічний супровід професійного розвитку педагогічних працівників

Напрямок: забезпечення і підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу (вихованців ЗДО, учнів закладів освіти, педагогічних працівників, батьків), професійний саморозвиток педагогічного працівника, зокрема:

1. поглиблення знань педагогічних працівників щодо способів самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню
2. розвиток вміння обирати ефективні поведінкові стратегії на основі усвідомлення власних відчуттів, емоцій та почуттів, потреб;
3. розвиток вміння керувати власними емоційними станами

Обсяг: 8 годин.

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

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- **Професійна компетентність** – обізнаність із новітніми науково обґрунтованими відомостями з психології, методики, інноватики для психологічного супроводу учасників освітнього процесу; встановлювати підтримувати професійні контакти, співпрацювати з профільними фахівцями та професійними організаціями; управляти комунікацією під час взаємодії та координації дій
- **Соціальна компетентність** — здатність до конструктивного спілкування в різних середовищах, співпрацювати в командах, вести діалог та переговори, критично оцінювати соціальні події і явища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня

- **Мовна компетентність** — здатність розуміти, висловлювати та інтерпретувати поняття, факти, думки, почуття як усно, так і письмово, слухати, говорити, читати та писати у відповідних соціальних та культурних контекстах
- **Етична компетентність** — здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватись принципів надання психологічної допомоги, діяти на основі етичних міркувань, доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності

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

Очікувані результати навчання:

демонструє вміння:

управляти власними емоціями; конструктивно реагувати на стрес;

застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги;

змінювати емоційний стан, впливаючи на зміст думок, що його викликають.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:
сертифікат

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вхідне опитування

Час за робочою навчальною програмою – 1 година

Інтеграційно-мотиваційне заняття (практичне, 1 год)

План заняття

1. Ознайомлення з програмою курсу та особливостями навчання за дистанційною формою
2. Знайомство з слухачами, реєстрація
3. Презентація «Вхід в систему дистанційного навчання, ознайомлення з навчальним середовищем, інструменти взаємодії» (*якщо форма навчання очно-дистанційна або дистанційна*)
4. Вправи на знайомство учасників групи та налаштування на навчання
5. Вхідне опитування

Модуль 1. Методи управління власними емоційними станами

Час за робочою навчальною програмою – 6 годин

Тема 1. Мистецтво емоційної саморегуляції педагогічного працівника (лекція 2 год)

План лекційного заняття

1. Поняття емоційної саморегуляції. Базові вміння емоційної саморегуляції
2. Потреби, емоції, вторинні психологічні вигоди
3. PЕТ
4. Майндфулнес як метод емоційної саморегуляції

Тема 2. Розвиток вмінь емоційної саморегуляції (практичне 4 год)

План практичного заняття

Способи справлятися зі сильними емоційними станами

- Техніка «карусель»: обговорити в малих групах відомі способи для можливості справитися зі сильними емоційними станами
- Техніки на вивільнення невідреагованих емоцій через рухи; голос; засоби творчості
- Техніки зменшення інтенсивності переживань та методи психофізіологічної саморегуляції
- Застосування формальних та неформальних медитативних практик

Література

1. Дэнни Пенман, Марк Уильямс Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World - Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2016. – 288 с.
2. Емоційне вигорання. – Упоряд.: В.Дудяк - К.: Главник, 2007. – 128 с.
3. Калошин В.Ф. Раціонально-емотивна терапія//Практична психологія та соціальна робота, №5, 2010 – С. 71-80
4. Куриляк Н. Що таке майндфулнес? [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nadiiahope.wixsite.com/hope/single-post/2015/02/26/>
5. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К.Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2006. – 175 с.
6. Професійна майстерність психолога: навч.-метод. посібник/ І.М. Матійків, З.Я. Ковальчук. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. - 340 с.
7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л.М.Вольнова. – К. , 2012. – 275с.
8. Психологическая помощь в кризисной ситуации [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://studin.ru/all/psihologiya/psihologicheskaya-pomoshh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
9. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 335 с.

Вихідне опитування. Рефлексія

Час за робочою навчальною програмою – 1 година

