

Директор Центру прогресивної освіти

«Генезум»

Владислав Дрібас

02.05.2022 р.



ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ТА НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДЛЯ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Програму укладено згідно з п. 2 ст. 59 Закону України «Про освіту» та відповідно до п. 10 постанови Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)

1	Найменування програми	Стратегії самопомоги при роботі з тривожними і стресовими станами (серія: «Основи кризової психології для освітян»)
2	Цільова аудиторія	працівники закладів освіти (загальної середньої, дошкільної та ін.), а також всі ті, хто цікавиться питаннями самопомоги у роботі з тривожними станами та стресами
3	Мета програми	розкрити дієві стратегії по саморегуляції стресових і тривожних станів, надати рекомендації по роботі з техніками тілесного та емоційного розвантаження при гострій реакції на стрес; розкрити сутність копінг-стратегій у форматі адаптації до стресових умов сьогодення.
4	Розробник програми	Центр прогресивної освіти «Генезум», Психологічна лабораторія особистісного розвитку, Криворізький державний педагогічний університет. Автори програми: Наталя Токарева (д. психол. н., професор), Анжеліка Коллі-Шамне (д. психол. н., професор), Світлана Дрібас (к. психол. н.), Олена Халік (к. психол. н.), Наталя Макаренко (к. психол. н.).
5	Зміст програми	<p>Перший модуль курсу присвячено аналізу адаптивних механізмів саморегуляції стресу, тривоги і панічних атак. Розкрито особливості адаптивної саморегуляції стресу, проаналізовано особливості використання технік тілесного та емоційного розвантаження при реакції на гострий стрес і надано правила першої допомоги при панічних атаках.</p> <p>У другому розділі зроблено акцент на роботі з фактором кризової самоідентифікації в умовах воєнного часу. Визначено психологічні аспекти роботи з інформаційними ресурсами. Розглянуто копінг-стратегії у форматі адаптації до стресових умов сьогодення і опрацьовано практики самоусвідомлення психо-емоційних станів в період воєнних дій.</p>
6	Обсяг програми	16 годин / 0,5 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС)
7	Форма навчання	Дистанційна
8	Вид підвищення кваліфікації	Курси

9	Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться / набуватимуться	<ul style="list-style-type: none"> - Психологічна компетентність (здатність використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності). - Емоційно-етична компетентність (здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, керувати власними емоційними станами; здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі). - Громадянська компетентність (здатність діяти відповідно і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина). - Інформаційно-цифрова компетентність (здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності).
10	Строки виконання програми	Відповідно до графіку, що розміщено на офіційному сайті https://genezum.org/ Початок роботи курсу 04.05.2022 р.
11	Документ, що видається учасникам	Сертифікат про успішне проходження курсу
12	Забезпечення розміщення на веб-сайті	https://genezum.org/

Навчальний план
дистанційного курсу: «Стратегії самопомоги при роботі з тривожними і стресовими станами» (серія: «Основи кризової психології для освітян»)

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		Лекційні години	Самостійна робота	Години контролю
1	2	3	4	5
Змістовний модуль 1. Тривога, паніка, стрес: адаптивні механізми саморегуляції				
Тема 1.1. Адаптивна саморегуляція стресу в умовах воєнного часу <i>Наталія Токарева, д.психол.н., професорка, завідувачка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	1	1	-	-
Тема 1.2. Техніки тілесного та емоційного розвантаження при реакції на гострий стрес <i>Світлана Дрібас, к.психол.н., старша викладачка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	3	1	2	-

Тема 1.3. Панічні атаки: техніки саморегуляції та правила першої допомоги <i>Олена Халік, к.психол.н., доцентка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	2	1	1	-
<i>Підсумковий тест до модуля 1</i>	1	-	-	1
Разом за змістовим модулем 1	7	3	3	1
Змістовний модуль 2. Кризова самоідентифікація в умовах воєнного часу				
Тема 2.1. Психологічні аспекти роботи з інформаційними ресурсами: як відрізнити факти від фейків <i>Наталія Макаренко, к.психол.н., доцентка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	1	1	-	-
Тема 2.2. Копінг-стратегії у форматі адаптації до стресових умов сьогодення <i>Анжеліка Коллі-Шамне, д.психол.н., професорка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	3	1	2	-
Тема 2.3. Практики самоусвідомлення психо-емоційних станів в період воєнних дій <i>Олена Ткаченко, к.психол.н., доцентка кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету</i>	2	1	1	-
<i>Підсумковий тест до модуля 2</i>	1	-	-	1
Разом за змістовим модулем 2	7	3	3	1
<i>Підсумковий тест до курсу</i>	-	-	-	2
Усього годин	16	6	6	4