

ФОП ЛУНЯЧЕК ВАДИМ ЕДУАРДОВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проєкту «Professional
Development»



Вадим ЛУНЯЧЕК

Дата 01.06.2024 р.

ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
«Профілактика емоційного вигорання педагога»
(вебінар – 3 години)

Розробник програми:

д.пед.н, проф. Лунячек Вадим Едуардович
д.пед.н, проф. Кін Олена Миколаївна

Харків
2024

© В.Лунячек, О.Кін, 2024

Мета програми: підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності педагогічних і керівних кадрів закладів загальної середньої і дошкільної освіти щодо запобігання і профілактики емоційного вигорання.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання таких завдань:

1. Поглиблення знань про синдром емоційного вигорання, його характерні ознаки. Причини та наслідки синдрому емоційного вигорання.
2. Ознайомлення із методиками профілактики та корекції емоційного вигорання.
3. Вдосконалення навичок підтримання власного психоемоційного стану в умовах професійної діяльності.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться

Загальні компетентності:

- здатність усвідомлювати особисті почуття, відчуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами;
- здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу;
- здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі;
- здатність організовувати ефективну взаємодію із здобувачами освіти.

Професійні компетентності: психологічна, прогностична, організаційна, рефлексивна, здатність до навчання впродовж життя.

Очікувані результати навчання:

- знання ознак та проявів емоційного вигорання педагога;
- усвідомлення та спроможність аналізувати причини виникнення емоційного вигорання, вміння нівелювати негативні наслідки цього явища;
- вміння обирати ефективні методики, прийоми для підтримання власного психо-емоційного стану;

Цільова аудиторія: педагогічні і керівні кадри закладів загальної середньої та дошкільної освіти.

Тривалість програми: 3 години – 0,1 кредиту Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Форми реалізації програми: очно-дистанційна або дистанційна (за вибором слухачів).

Документ про засвоєння програми: сертифікат.

Зміст і структура програми

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		ЛЗ	ПЗ	СР	Всього
1.	Профілактика емоційного вигорання педагога	1	2	-	3
Всього		1	2	-	3

Суть та зміст поняття «емоційне вигорання». Представники педагогічної професії, як уразлива категорії для прояву та розвитку емоційного вигорання. Ознаки емоційного вигорання. Виявлення перших проявів емоційного вигорання. Причини появи емоційного вигорання. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток емоційного вигорання особистості. Прийоми, методи профілактики емоційного вигорання педагога. Техніки релаксації, тайм-менеджменту та розвитку емоційної стійкості. Ресурси для самостійного управління стресом і вигоранням. Прийоми, методики нівелювання наслідків емоційного вигорання педагога. Навички психологічної самопідтримки.

Рекомендована література

1. Водянка Л. Д., Суховерхова Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. Інвестиції: практика та досвід, 2022, 3: 49-53.
2. Денищук І. П. Петрівна. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. Імідж сучасного педагога, 2023, 3 (210): 89-95.
3. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.
4. Кін О.М. Шляхи подолання синдрому професійного вигорання педагогічних працівників. *Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення. Регіональна науково-практична конференція* (м. Харків, 26 травня 2022 року), Харків, 2022.
5. Кін О.М., Жванія Т.В. Ментальні риси характеру як базис стійкості освітян. І Всеукраїнські Прокопенківські читання (10 червня 2022 року), Харків, 2022.
6. Ожубко Г. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), 2022, 1 (19).

Примітка. Посилання на авторів програми є обов'язковим згідно до Закону України «Про авторське право і суміжні права».