

Організаційна та інформаційно-технічна підтримка платформи дистанційного навчання Дистанційної академії TeachHub  
ФОП Буртовий С.С. \_\_\_\_\_  
Код КВЕД 85.59 (Інші види освіти (н. в. і. у.))



ЗАТВЕРДЖЕНО  
БО «БФ «НОМІ»  
Від 30.12.2019 р.

## ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ «ЯК НЕ ПОТРАПИТИ У ПАСТКУ ПІД НАЗВОЮ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ?»»

### 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

#### 1.1. Загальні положення

У сучасних умовах зростають вимоги до професійного рівня педагогічних працівників, що зумовлює певні перетворення в системі освіти і розвитку їх професійної та фахової компетентності. Відповідно, збільшуються психологічні навантаження і, як наслідок, кількість стресових ситуацій на робочому місці, що призводить до серйозних ускладнень, у тому числі до емоційного вигорання. У цьому контексті, проблема збереження психічного здоров'я для тих, хто працює з людьми (педагогам, психологам, соціальним та корекційним педагогам) є актуальною та на часі.

Попередження виникнення окреслених кризовим явищам забезпечить педагогів не лише від емоційного, а й від професійного вигорання. Такий підхід дасть можливість кожному педагогічному працівнику та працівнику соціальної сфери продовжити свою професійну траєкторію, успішно долаючи стресові ситуації та залишатися конкурентоспроможним фахівцем у своїй галузі.

Курс призначений для людей, які хочуть зрозуміти природу своїх емоцій, навчитися ними управляти, правильно ставити цілі у своєму житті щоб завчасно не емоційно вигоріти

Актуальність програми дистанційного курсу «Як не потрапити у пастку під назвою «емоційне вигорання?»» обумовлена необхідністю зрозуміти природу своїх емоцій, навчитися ними управляти, правильно ставити цілі у своєму житті щоб завчасно не емоційно вигоріти та залишатися на ринку праці конкурентоспроможним фахівцем.

#### 1.2. Цільова аудиторія

Педагоги дошкільної, загальної середньої, професійної (професійно-технічної), позашкільної та фахової передвищої освіти різних типів і форм власності, психологи, соціальні педагоги та соціальні працівники.

### 1.3. Напрямок

Розвиток професійних компетентностей; психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти, основи андрагогіки.

### 1.4. Мета програми

Метою освітньої програми є формування вміння розставляти пріоритети та усвідомлювати і визначати свої емоції та управляти ними. Формування здатності досягати поставлених цілей та вміння організувати ефективно професійну діяльність.

### 1.5. Завдання програми

Основними завданнями курсу є формування наступних компетентностей:

**Комунікативна** - вміння вступати в комунікацію (спілкування), бути зрозумілим, спілкування без обмежень;

**Автономізація на компетентність** - здатність до саморозвитку, самоосвіти, конкурентоспроможність; сприяти розвитку навичок саморегуляції з метою попередження виникнення негативних емоційних станів під час професійної діяльності та комунікативних навичок з метою підвищення ефективності професійного спілкування.

**Психологічна** - здатність використовувати психологічні засоби управління емоціями в організації взаємодії в освітній діяльності та вміння виявляти свої емоції так, щоб не порушити гармонії самим з собою; інформувати учасників про сучасні досягнення андрагогіки, вікової психології.

**Соціальна** - вміння жити та працювати з оточуючими, здатність виявити конфлікт на роботі і з'ясувати чим він може бути корисним для вас. сформувані у слухачів переконання необхідності використання набутого під час дистанційного курсу досвіду в своїй практичній діяльності.

### 1.6. Очікувані результати навчання

<b>Знання і розуміння</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- особливостей прояву синдрому емоційного вигорання</li><li>- ролі емоції в реалізації професійних цілей</li><li>- вплив емоції на поведінку людини</li><li>- значення контролю в управлінні емоціями</li><li>- причини та рішення стресових ситуацій</li></ul>
<b>Розвинені вміння</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- працювати з професійними цілями: виявлення істинних і неправдивих цілей</li><li>- вимірювати рівень радості від професійної діяльності</li><li>- застосовувати техніку, яка змінює професійний настрій</li></ul>

	- визначати особисті кордони
<b>Диспозиції (цінності, ставлення)</b>	- цінність особистості; - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток; - рефлексія власної професійної практики.

## 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

### 2.1. Зміст освітньої програми

Зміст освітньої програми урахує особливості професійної діяльності педагогів, психологів, соціальних працівників і визначається: вимогами суспільства знань щодо забезпечення закладів освіти висококваліфікованими фахівцями; основними напрямками державної політики у галузі освіти; Національною рамкою кваліфікації, освітніми стандартами, вимогами до компетентностей педагогічних працівників; запитамі замовників освітніх послуг.

Зміст програми має практичну спрямованість та охоплює: змістовну, практичну (практико зорієнтовану) і ресурсну (методичну) складові підвищення кваліфікації педагогів.

Структура освітньої програми передбачає опрацювання таких трьох модулів:

- Синдром емоційного вигорання: психологічний аспект;
- Профілактика емоційного вигорання педагога;
- Позитивне мислення – запорука психологічного здоров'я педагога.

### 2.2. Форми реалізації освітньої програми

Освітня програма передбачає індивідуальну дистанційну форму навчання, яка організовується на сайті Дистанційної академії TeachHub (<http://courses.teach-hub.com/course/view.php?id=11>) та передбачає самостійне онлайн-навчання з використанням інструментарію платформи дистанційного навчання та спілкування з тьютором (в разі потреби).

### 2.3. Тривалість навчання

Відповідно до навчального плану освітньої програми, тривалість навчання становить **18 академічних годин (0,6 кредиту ECTS)** і не має часових обмежень: слухач самостійно планує свою навчальну діяльність (обирає час та темп навчання, консультується з тьютором).

Постійний доступ до навчальних матеріалів педагог отримує протягом двох діб з моменту оплати.

Тьютор перевіряє виконане учасником завдання (залікову роботу – власний сайт-портфоліо) один раз на тиждень. Якщо слухач набирає потрібну кількість балів для завершення дистанційного курсу, на його поштову скриньку надсилається сертифікат про успішне завершення дистанційного курсу.

Нижче представлено розподіл годин відповідно до структури дистанційного курсу:

№	Тема	Лекції	Практичні	Сам. робота	Усього
<b>I. Синдром емоційного вигорання: психологічний аспект</b>					
1.	Поняття «синдром емоційного вигорання»: причини та передумови виникнення	1,5		1,5	3
2.	Дослідження синдрому емоційного вигорання в психології	1,5		1,5	3
	<b>Разом</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>
<b>II. Профілактика емоційного вигорання педагога</b>					
3	Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у педагогів.	1,5		1,5	3
4	Методи гармонізації психофізичного стану педагогів	1,5		1,5	3
	<b>Разом</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>
<b>III. Позитивне мислення – запорука психологічного здоров'я педагога</b>					
5.	Діагностика емоційного вигорання у педагогів. Методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина-людина»		4		4
6.	Методика гармонізації психофізичного стану педагогів		4		4
7.	Контрольний модуль. Тестова перевірка.			4	4
	<b>Разом</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
	<b>Усього</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

#### 2.4. Вартість навчання

Актуальна інформація щодо вартості та інших умов навчання розміщена на сторінці реєстрації на курс: <http://teach-hub.com/emociine-vigorannya/>.

#### 2.5. Документ, що видається по завершенню навчання

Учасники, які успішно виконали всі завдання дистанційного курсу та набрали принаймні 70% від загальної кількості балів, отримують сертифікат (верифікація за адресою <http://teach-hub.com/verification/>).

Сертифікат має всю необхідну інформацію про навчання:

- повне найменування суб'єктів підвищення кваліфікації, які надають освітні послуги з підвищення кваліфікації педагогічним та/або науково-педагогічним працівникам;
- найменування дистанційного курсу;
- обсяг (тривалість) у годинах та/або кредитах ЄКТС;
- ПІБ особи, яка підвищила кваліфікацію;
- опис досягнутих результатів навчання;
- дату видачі та обліковий запис документа;
- найменування посади, прізвище, ініціали особи, яка підписала документ від імені суб'єкта, її підпис.

## Рекомендована література

### Базова

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>

2. Емоційне вигорання / [упоряд. : В. Дудяк]. Київ : Главник, 2007. С. 128. (Серія «Психол. інструментарій»).

3. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, №40 (424), жовтень, 2010. с.3-7.

4. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. Київ: Шк. Світ, 2011. 104 с. – (Бібліотека “Шкільного світу”).

5. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: підручник / за ред. Ю. В. Вороненка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2012. 332 с.

6. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти/ [за наук. ред. Л. М. Карамушки]. – Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.

7. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників // Видання ЧДУ імені Петра Могили, 2012. – Вип. 172, Т. 184. С. 102–105.

Розробник освітньої програми:

тьютор Дистанційної академії TeachHub,  
кандидат педагогічних наук

Руслана НАЙДА