



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор ТОВ
«Академія інноваційного
розвитку освіти»
«01» січня 2026 р.
_____ Олена ГРОМСЬКА

***Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних
працівників закладів освіти***
«Основи емоційної саморегуляції. Джерела емоційного здоров'я»

Розробниця освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів:
Педько Олена Валентинівна, викладач циклової комісії загальновійськових
дисциплін військової частини А4463, лейтенант, доцент кафедри педагогіки та
психології, кандидат педагогічних наук

Пояснювальна записка

Програму курсу «Основи емоційної саморегуляції. Джерела емоційного здоров'я» побудовано із урахуванням сучасних психолого-педагогічних та нейропсихологічних досліджень щодо соціальної взаємодії в освітньому просторі та адаптаційних можливостей психіки в екстремальних умовах.

Програма вебінару орієнтована на розвиток емоційної компетентності педагога.

Мета курсу: формування готовності педагогічних працівників здійснювати емоційну саморегуляцію, оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги і самодопомоги. Розвиток емоційного інтелекту та ціннісного ставлення до збереження емоційного здоров'я усіх учасників освітнього простору.

Завдання курсу:

Сформувати систему уявлень щодо розуміння:

- сутності феноменів «емоційна саморегуляція», «емоційне здоров'я», «емоційна компетентність»;
- принципів і механізмів емоційної саморегуляції та збереження емоційного здоров'я.

Розвинути технологічні уміння:

- здійснювати емоційну саморегуляцію;
- створювати емоційно комфортний освітній простір;
- надання першої психологічної допомоги і самодопомоги.
- рефлексувати щодо умов збереження емоційного здоров'я.
- розвивати емоційну компетентність.

Навчання здійснюється у дистанційній формі (вебінар).

Профіль вебінару «Основи емоційної саморегуляції. Джерела емоційного здоров'я»

Напрямок програми		розвиток трудової функції “партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу” та емоційної компетентності педагога
Обсяг навчального навантаження		0,1 кредит (3 академічних годин)
Заклад освіти		ТОВ “Академія інноваційного розвитку освіти”
Рівень програми		Підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників
А	Мета програми	
	Формування готовності педагогічних працівників здійснювати емоційну саморегуляцію, оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги і самопомоги. Розвиток емоційного інтелекту та ціннісного ставлення до збереження емоційного здоров’я усіх учасників освітнього простору.	
В	Характеристика програми	
1.	Функціональна спрямованість	<i>Програма курсу спрямована на:</i> засвоєння теоретичних знань з основ розвитку ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих з метою створення емоційно комфортного середовища в освітньому просторі; розвиток навичок емоційної саморегуляції та збереження емоційного здоров’я.
2.	Фокус програми	Акцент вебінару на розвиток трудової функції "партнерська взаємодія із учасниками освітнього процесу" у відповідності до професійного стандарту за професією вчителя. Формування ціннісного ставлення до створення емоційного комфорту в освітньому просторі.
3.	Орієнтація програми	Програма курсу орієнтована на розвиток емоційної компетентності педагога.
4.	Особливості та відмінності	Програма курсу може бути реалізована у формі вебінару.
5.	Цільова група	Педагогічні та науково-педагогічні працівники.
С	Професійні вимоги та продовження навчання	

1.	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція
2.	Продовження навчання	Навчання може бути продовжено за програмами підвищення кваліфікації http://www.airo.com.ua/
D	Стиль та методика навчання	
1.	Підходи до викладання та навчання	Навчання відбуватиметься у дистанційній формі
E	Програмні компетентності	
1.	Загальні	Здатність до: - взаємодії з іншими в різних соціальних ситуаціях та критичного оцінювання соціальних подій і явищ; - соціальної відповідальності та соціальної активності задля збереження здоров'я учасників освітнього простору.
2.	Фахові (предметно-орієнтовані)	- здатність ; - здатність усвідомлювати особисті відчуття й почуття, здійснювати емоційну саморегуляцію; - здатність до усвідомленої, конструктивної та екологічної взаємодії з учасниками освітнього процесу та у локальних спільнотах; - здатність усвідомлювати і цінувати взаємозалежність людей та систем у глобальному світі.
F	Зміст та навчальні елементи програми	
	Основи емоційної саморегуляції. Емоційна компетентність, як складова забезпечення виконання трудової функції "партнерська взаємодія із учасниками освітнього процесу" у відповідності до професійного стандарту за професією вчителя. Поведінковий алгоритм прояву емоцій. Основи емоційної саморегуляції. Основні умови збереження емоційного здоров'я.	
G	Програмні результати навчання	
	Розширено усвідомлення складових емоційної компетентності педагога. Сформовано мотиваційні настанови щодо збереження емоційного здоров'я. Удосконалено навички емоційної саморегуляції. Актуалізовано цінність створення емоційно комфортного освітнього середовища.	

Навчально-тематичний план
вебінар «Основи емоційно-етичної компетентності вчителя»
3 годин (0,1 кредиту ЄКТС)

Назва модуля (зміст) заняття	Всього год	Кількість год
		Вебінар
Модуль 1. Основи емоційної саморегуляції	1,5	1,5
Тема 1. Робота мозку та емоційні реакції людини	0,5	0,5
Тема 2. Методи та стратегії емоційної саморегуляції.	0,5	0,5
Тема 3. Перша психологічна допомога і самопомога	0,5	0,5
Модуль 2. Джерела емоційного здоров'я	1	1
Рефлексія	0,5	0,5
Разом	3	3

Список рекомендованих джерел

1. Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем / *переклад Яцук А.* Київ : Наш формат, 2018, 472с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / *переклад Гумецька С-Л.* Харків: Віват, 2018, 512с.
3. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя *переклад Герасимчук Л.* Харків: книжковий клуб “Клуб сімейного дозвілля”, 2018, 288 с.
4. Волошенко О.В., Трухан О.В. Джерела емоційного здоров'я. Програми тренінгів професійного розвитку педагогічних працівників (для системи післядипломної педагогічної освіти): [інф. збірник] / укладач Г.А.Назаренко. Черкаси: ЧОПООП. – 2019. – 66 с.
5. Про злість і гнів <https://youtu.be/nJ81VpkBA6Q>