

ПРОГРАМА

всеукраїнського науково-педагогічного
підвищення кваліфікації

**«Професійне та емоційне
вигорання учасників освітнього
процесу під час кризових
і трансформаційних процесів»**

1 січня – 11 лютого 2024 року



Program of the All-Ukrainian scientific and pedagogical advanced training

1.	Basic concepts of professional burnout as an effect of chronic stress at work.	15 hours
2.	The concept of emotional burnout. Changes in the worldview and interaction with reality of a person who has emotional and professional burnout symptoms.	15 hours
3.	The key symptoms (psychophysical, social-psychological, behavioral) and stages of emotional burnout.	15 hours
4.	Emotional and professional burnout: social-psychological support and counseling. Ethics of communication and interaction with people experiencing emotional and occupational burnout.	15 hours
5.	Functions of a psychologist and social worker in interaction with people experiencing emotional and professional burnout.	15 hours
6.	The main methods and techniques for overcoming emotional and professional burnout at work and home: international and national dimensions.	15 hours
7.	The concept of digital hygiene and safety in the information and communication environment. Cybersecurity in the digital	15 hours



	educational environment.	
8.	Features of digital burnout in the educational process and social life.	15 hours
9.	Overcoming and preventing digital burnout: national and international dimensions.	15 hours
10.	Basic concepts of emotional and psychological hygiene in communication and interaction with society.	15 hours
11.	Communication as a guarantee of inner peace.	15 hours
12.	Advisory work.	15 hours

Total: 180 teaching/working hours



Програма всеукраїнського науково-педагогічного
підвищення кваліфікації

1.	Базові поняття про професійне вигорання як результат хронічного стресу на робочому місці.	15 годин
2.	Поняття про емоційне вигорання. Зміни у світосприйнятті та взаємодії з реальністю особистості, у якій присутні симптоми емоційного і професійного вигорання.	15 годин
3.	Основні симптоми (психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові) та стадії емоційного вигорання.	15 годин
4.	Емоційне і професійне вигорання: соціально-психологічна підтримка та консультування. Етика спілкування та взаємодія з особами, у яких спостерігається емоційне і професійне вигорання.	15 годин
5.	Функції психолога та соціального працівника у взаємодії з особами, у яких спостерігається емоційне і професійне вигорання.	15 годин
6.	Основні методики та техніки подолання емоційного і професійного вигорання на робочому місці й удома: міжнародний та національний вимір.	15 годин



7.	Поняття про цифрову гігієну й безпеку в інформаційно-комунікативному середовищі. Кібербезпека в цифровому освітньому середовищі.	15 годин
8.	Особливості цифрового вигорання в освітньому процесі та в життєдіяльності суспільства.	15 годин
9.	Подолання та профілактика цифрового вигорання: національний і міжнародний вимір.	15 годин
10.	Основні концепти емоційно-психологічної гігієни в комунікації та взаємодії із суспільством.	15 годин
11.	Спілкування як запорука внутрішнього миру людини.	15 годин
12.	Індивідуальна консультативна робота.	15 годин

Усього: 180 навчальних/робочих годин

