**ФОРУМ**

**«Психолого-фізіологічна стійкість освітян»**

**(12 липня 2023 року, 18:00-21:00, м. Київ, ZOOM)**

# загальна інформація та акТУальність форуму

Психологічна криза українського суспільства, яка стала прямим наслідком повномасштабної війни росії проти України обумовлює актуальність та необхідність проведення даного Форуму. Основними психологічними маркерами війни стали виснаженість, тривожний стан, вигорання, невизначеність, апатія та перенавантаження психоемоційного стану українського суспільства. Стресові ситуації заважають виконанню професійних завдань, якість виконання поставлених завдань під впливом несприятливих факторів зовнішнього середовища знижується. У здобувачів освіти та представників освітнього середовища спостерігається послаблення навчальної мотивації, яка обумовлена емоційними реакціями на стресові ситуації та життєві обставини, принесені в Україну повномасштабною війною.

Дослідження, проведене за участю фахівців Інституту психології ім. Г.С. Костюка показало, що за цей надважкий час психоемоційні ресурси українців суттєво вичерпалися, а 83,4% респондентів висловилася за проведення тренінгів і занять для зміцнення психологічної стійкості, а майже 60% - готові відвідувати такі тренінги та Форуми.

Люди з високим рівнем психологічної стійкості здатні більш швидко адаптуватися у кризових ситуаціях, підтримувати та надихати інших, спираючись на свій внутрішній ресурс, перетворюючи біль та виснаження у силу та життєвий ресурс, зберігаючи при цьому психічне здоров’я. Від стану психологічного здоров’я науково-педагогічних та педагогічних працівників залежить ефективність та якість освітнього процесу, що актуалізує потребу у вдосконаленні навичок стресостійкості самих працівників освіти.

Як перетворити тривогу та вигорання в життєвий та ресурсний стан? Як залишатися стійким, жити гармонійно та бути у ресурсному стані під час війни? Як вдосконалити навички психологічної самодопомоги? Як розвивати психологічну стійкість в собі та у студентів і школярів? Як бути стійким до стресових ситуацій? Як покращити загальне ментальне здоров’я?

За останні десятиріччя розглядається та впроваджується велика кількість інструментів та методів підвищення рівня психолого-фізіологічної стійкості учасників освітнього процесу, існує велика кількість методів психотерапії, кожна з яких доводить свою ефективність.

На форумі будемо говорити про різні практики підвищення рівня психологічної стійкості, які, допомагають бути сконцентрованим на роботі, розглянемо, як це все працює, яка користь практики для представників освітнього середовища.

Форум розрахований на представників освітнього середовища, зокрема, педагогічних, наукових та науково-педагогічних працівників (для керівників закладів освіти, науково-методичних установ, науковців, студентів, вчителів), а також буде цікавий всім, хто має бажання підвищити рівень психолого-фізіологічної стійкості, постійно навчатися та вдосконалюватися.

Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом **6 годин (0,2 кредити ЄКТС)**, який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).

# мета форуму

***Метою проведення Форуму*** є  вдосконалення навичок психолого-фізіологічної стійкості учасників освітнього процесу, розгляд та популяризація найбільш ефективних інструментів та методів зниження стресу (арт-терапія, гештальт-терапія, майндфулнес, практики позитивної психології), зміцнення психологічної пружності, формування навичок стабілізації емоційного стану та підвищення рівня життєстійкості українців.

# основні пиТАння форуму:

* психологічні ресурси життєстійкості українців;
* психолого-фізіологічна компетентність вчителя в умовах сьогодення;
* психологічна стійкість педагога в умовах війни та розвиток психологічної стійкості вчительства;
* особливості самопідтримки освітян в умовах війни;
* арт-терапевтичні практики на варті відновлення психологічного здоров'я;
* практики гештальт-терапії та основні позитивні психологічні практики в сприянні психологічному благополуччю особистості;
* виховання психологічної стійкості та психічного здоров’я, позитивне сприйняття себе та оточуючих;
* зниження стресу на основі практик майндфулнесу (усвідомленості);
* формування навичок зниження стресу на керування своєю увагою, запобігання емоційному вигоранню представників освітнього середовища на основі практик майндфулнесу, коротка терапевтична майндфулнес практика
* формування навичок ментальної самопідтримки і самодопомоги;
* здорове проживання тривоги як спосіб ініціації зрілості громадян.

# місце і час проведення

Місце проведення - платформа для відеозустрічей Zoom. Після Форуму надається сертифікат підвищення кваліфікації, доступ до відеозапису та презентацій спікерів.

Час проведення: 12 липня 2023 р.:18:00-21:00.

## **Наші спікери:**

**Олександр Полянчук** – сертифікований тренер практик усвідомленості по програмам Майндфуленс University of Oxford Mindfulness Center, Великобританія, Mindful Academy Solterreno, Іспанія, керівник проекту Alex Polin Mindfulness, Керівник компанії Alex Polin Executive Search.

**Галина Коломоєць** - кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

**Марина Бриль -**  кандидат психологічних наук, заслужений працівник культури України, директорка Науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти (ДНМЦЗКМО).

**Людмила Просандєєва** - доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології, керівниця Соціально-психологічного центру Київського національного університету культури і мистецтв, практичний психолог.

**Оксана Полонська** – кандидат філософських наук, психологіня, сертифікована гештальт-терапевтка, організаторка психологічних служб у закладах освіти.

**Оксана Королович** – психотерапевт, тренер, супервізор, сімейно-системний психолог. Травматерапевт. Психолог PhD, кваліфікований фахівець в області перинатальної психології, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, засновниця і власник «Територія розвитку та освіти від Оксани Королович». Президент ГО «Лагерта». Член Української асоціації сімейних психологів і керівник Київського міського відділення Української асоціації сімейних психологів. Член Національної психологічної асоціації (в складі Європейської Федерації Психологічних Асоціацій), вдова офіцера ЗСУ.

## **модератори форуму:**

1. **Олена Чайковська** - декан факультету дистанційного навчання КНУКіМ, Голова правління ГС «СТЕМ-коаліція України», віцепрезидент ВГО «УАФІТ».
2. **Олена Тимошенко** - професор КНУКІМ, д.е.н., організатор освітньої платформи «4PEOPLE».

## Організатори та партнери форуму:

**Проведення Форуму** є спільною ініціативою освітньої платформи«4PEOPLE», соціально-психологічного центру КНУКіМ, компанії Alex Polin Executive Search, ВГО «Українська асоціація фахівців інформаційних технологій».

# умови участі

*Реєстрація обов’язкова за посиланням:* <https://forms.gle/CCqWNdKoyVLhTw2LA>

*Подія на Фейсбуці:* <https://fb.me/e/tdF1dTDx>.

*Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом* ***6*** *годин (****0,2 кредити ЄКТС****), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).*

**Організаційний внесок за участь у Форумі + Сертифікат підвищення кваліфікації – 200 грн.**

**Ціна та реквізити для оплати:**

*Враховуючи велику кількість зареєстрованих учасників - для підтвердження замовлення сертифікату необхідно здійснити оплату 200 грн. на карту Приват банку* ***№ 4149629352924807*** *Тимошенко Олена. При здійсненні оплати обов’язково вкажіть ПІБ (прізвище та ім’я учасника). У разі оплати Вам буде надіслано 11 липня 2023 р. посилання на відеозустріч і замовлено сертифікат підвищення кваліфікації.*

*Координатор Форуму: Тимошенко Олена - д.е.н., професор КНУКІМ, засновник освітньої платформи «4PEOPLE», 0672648317.*