

Другий – у КЗПО «Обласний еколого-натуралістичний центр» Житомирської обласної ради для 25 учасників-освітян з міста Житомир та області.



Завершив серію – тренінг у Тернополі 03 – 04 червня 2026 року для 27 освітян з Тернопільської Львівської, Івано-Франківської, Чернівецької областей.



Запрошуємо до простору підтримки, усвідомлення та розвитку!



Контактна інформація
04074, м. Київ, вул. Вишгородська, 19
Національний еколого-натуралістичний центр
учнівської молоді МОН України
Центр післядипломної освіти ДЗВО
“Університет менеджменту освіти” НАПН України
Tel.: +38 (050) 549 22 98
prosina.olga.v@gmail.com
e-mail umo.edu.ua
<https://nenc.gov.ua/>



Міністерство освіти і науки України
Національний еколого-натуралістичний центр
учнівської молоді МОН України
Центр післядипломної освіти ДЗВО
«Університет менеджменту освіти» НАПН України



**«Точка
опори»:**
освітній кластер НЕНЦ
із психологічної підтримки
та розвитку емоційної стійкості
педагогічних працівників



Тренінг психологічної підтримки професійної трансформації педагогів

Коли змінюються обставини — важливо не втратити себе.

Програма «Поруч із собою» була створена в Україні у час безпрецедентних викликів і довела свою ефективність для вчителів, батьків та представників інших професій. Це модель психологічної підтримки, яка допомагає зберігати внутрішню рівновагу, відновлювати життєві ресурси та знаходити сенс у найскладніших обставинах.

Її **унікальність** полягає в тому, що вона ґрунтується на принципах неогуманізму — підходу, що виходить за межі простої стресостійкості. Неогуманізм акцентує цілісність людини, гідність, взаємопов'язаність та розквіт у спільноті.

У програмі ці ідеї втілюються через інтеграцію когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), майндфулнесу, креативної фасилітації та інших методів.

«Поруч із собою» поєднує роботу з емоціями, мисленням, мотивацією й соціальною підтримкою, допомагаючи людині не лише витримати кризу, а й відновити ідентичність, знайти новий сенс і вийти на рівень внутрішньої гармонії та професійного оновлення.

Мета тренінгу

Психологічна підтримка педагогів та батьківської спільноти через розвиток саморефлексії, емоційної стійкості, усвідомлення власних ресурсів та формування навичок самопідтримки.

Програма включає п'ять тематичних модулів:

- Професійна ідентичність та виклики трансформації
- Ресурси саморегуляції та емоційна стійкість
- Мотивація до зростання та смислотворення
- Когнітивна гнучкість і критичне мислення
- Соціальна підтримка та професійне зростання.

Тренер і автор програми: **ОЛЬГА ПРОСІНА,**

кандидат педагогічних наук, доцент, директор Центру післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

Для кого?

- Для педагогів та батьківської спільноти, які прагнуть:
- підтримати власне психологічне благополуччя;
- адаптуватися до професійних змін;
- зміцнити емоційну стійкість;
- знайти нові ресурси для особистісного та професійного розвитку.

Учасники тренінгу отримали можливість:

- краще зрозуміти свої емоції та потреби;
- усвідомити власні сильні сторони й професійні ресурси;
- опанувати практики психологічної самопідтримки;
- знизити рівень емоційного виснаження та стресу;
- знайти нові сенси у професійній діяльності;
- сформувати позитивне ставлення до змін і розвитку

Наше гасло

«Бути поруч із собою — означає знаходити опору в собі навіть тоді, коли світ навколо змінюється».

«Кожна подорож починається з місця, де ти зараз. Не з того, куди йдеш, а з чесного визнання — звідки».

За ініціативи та організації Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України та спільно з Центром післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України було проведено серію тренінгів психологічної підтримки, професійної трансформації педагогів, викладачів, психологів. Співорганізаторами також стали КЗПО «Обласний еколого-натуралістичний центр» Житомирської обласної ради, Тернопільський обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді та Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти.



Перший тренінг «Поруч з собою!» було проведено у Національному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді 26 – 27 лютого 2026 року, в якому взяли участь 33 учасники із різних регіонів України.