Портфоліо
практичного психолога



Григоряк Галини Василівни

Ласкаво просимо до мого професійного портфоліо, що відображає основні аспекти моєї роботи як практичного психолога в освітньому закладі. Це портфоліо демонструє мій підхід до психологічного супроводу, методологічну базу та прагнення до постійного розвитку.

Візитівка та професійне кредо

Григоряк Галина Василівна

Посада: **Практичний психолог**

Кваліфікаційна категорія: **вища, психолог-методист**



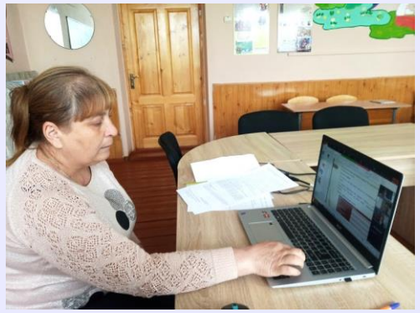
Професійне кредо:
«Віддай людині крихітку себе. За це душа наповнюється світлом» (Л. Костенко)

Професійне зростання та підвищення кваліфікації
Пріоритетні напрями навчання

Безперервний професійний розвиток та поширення власного досвіду є важливою складовою моєї діяльності, що дозволяє залишатися в курсі інновацій та ділитися знаннями з колегами.

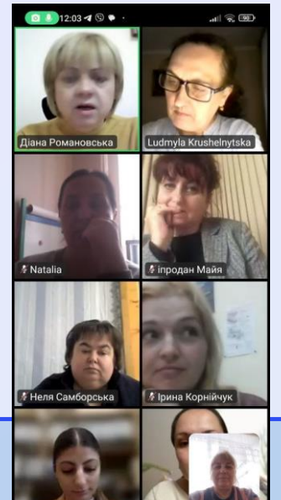
Вебінари та конференції

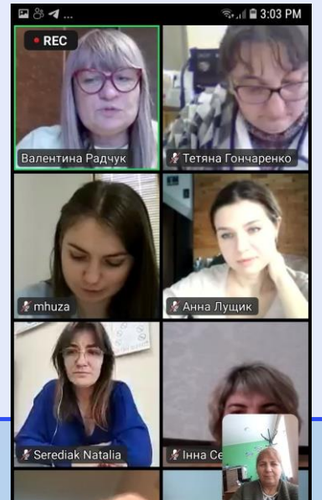
Активна участь у професійних заходах



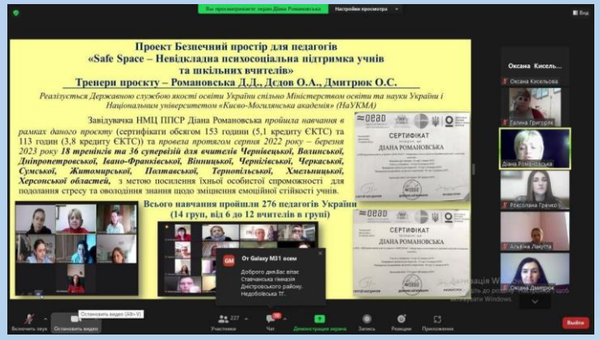


- Кризова допомога, ПТСР: надання допомоги в умовах війни, робота з травмою
- Ментальне здоров'я та EQ: розвиток емоційного інтелекту, техніки саморегуляції.
- Інклюзивна освіта: супровід дітей з ООП .
- Медіація та конфліктологія: розв'язання конфліктів та профілактика булінгу

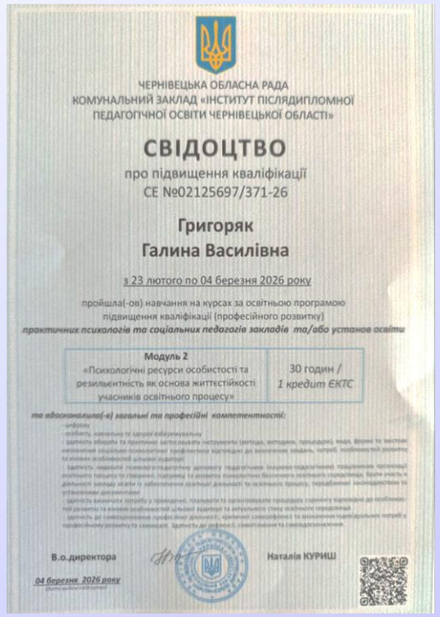




- **Курси підвищення кваліфікації при КЗ "ІППОЧО"**
- Освітні платформи: «Всеосвіта», «На урок», «Основа» (арт-терапія).
- UHHRO SCHOOL (КПТ),інститут О.Гаркавець (практична психологія), міжнародний семінар за участю Pacifis Univesity?USA (rhbpjdf ljgjvjuf



Курси підвищення кваліфікації при КЗ "ІППОЧО"



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ №02125697/371-26

Григоряк
Галина Василівна

з 23 лютого по 04 березня 2026 року

пройшла(-ов) навчання на курсах за освітньою програмою підвищення кваліфікації (професійного розвитку)
практичних психологів та соціальних педагогів закладів та/або установ освіти

Модуль 2 «Психологічні ресурси особистості та резилієнтність як основа життєстійкості учасників освітнього процесу»	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

та вдосконалила(-ла) загальні та професійні компетентності:
- цифрову
- особисту, навчальну та здоров'язбережувальну
- здатність обирати та практично застосовувати методи, методики, прийоми, форми та засоби виявлення соціально-психологічних проблем відповідно до вікових, статевих, типологічних та індивідуально-особистісних ознак аудиторії
- здатність надавати психолого-педагогічну, психокорекційну, психотерапевтичну допомогу учасникам освітнього процесу, подолання/ запобігання їх негативному впливу
- здатність виявляти потреби у створенні безпечного освітнього середовища, брати участь в діяльності закладу освіти з забезпечення належної діяльності та безпечного процесу, подолання/ запобігання їх негативному впливу
- здатність виявляти потребу у проведенні, плануванні, організації діагностичної роботи, психологічної підтримки, обирати методи та форми соціально-психологічного супроводу
- здатність до самоаналізу та самооцінювання професійної діяльності, критичної саморефлексії та визначення індивідуальних потреб у професійному розвитку та самоосвіті

В.о.директора Наталія КУРИШ
04 березня 2026 року



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ №02125697/2056-25

Григоряк
Галина Василівна

з 26 березня по 04 квітня 2025 року

пройшла(-ов) навчання на курсах за освітньою програмою підвищення кваліфікації (професійного розвитку)
практичних психологів та соціальних педагогів закладів та/або установ освіти

Модуль 1 «Психологічна безпека особистості: превенції кризових явищ в освітньому середовищі»	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

та вдосконалила(-ла) загальні та професійні компетентності:
- соціальну
- здатність виявляти загальні ціннісні, соціальні, культурні, професійні компетентності та вільно спілкуватися державною, рідною та іноземною мовами, усно і письмово, для ефективної взаємодії з колегами, керівництвом, представниками інших професійних груп, експертами з різних галузей знань/видів економічної діяльності
- здатність виявляти загальні ціннісні, соціальні, культурні, професійні компетентності, та вільно спілкуватися державною, рідною та іноземною мовами, усно і письмово, для ефективної взаємодії з колегами, керівництвом, представниками інших професійних груп, експертами з різних галузей знань/видів економічної діяльності
- здатність планувати та організовувати результати дослідницьких досліджень та внесення актуальних змін психологічної безпечної середовища, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища без осередків ризиків
- здатність виявляти потребу у проведенні, плануванні, організації діагностичної роботи, психологічної підтримки, обирати методи та форми соціально-психологічного супроводу

В.о.директора Наталія КУРИШ
04 квітня 2025 року



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ №02125697/4963-25

Григоряк
Галина Василівна

з 26 листопада по 04 грудня 2025 року

пройшла(-ов) навчання на курсах за освітньою програмою підвищення кваліфікації (професійного розвитку) вчителів/викладачів предметів
соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі
(курси соціального, емоційного та етичного спрямування)

Модуль 1 «Ефективне викладання навчальних предметів та інтегрованих курсів соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (курси соціального, емоційного та етичного спрямування) в умовах змін»	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

та вдосконалила(-ла) професійні компетентності:
- мовно-комунікативну
- предметно-методичну
- інформаційно-цифрову
- здоров'язбережувальну
- оцінювально-аналітичну

В.о.директора Наталія КУРИШ
04 грудня 2025 року



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ № 02125697/3533-23

Григоряк
Галина Василівна

з 29 березня по 07 квітня 2023 року

підвищував(ла) кваліфікацію в КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»
за програмою підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів

Модуль 4 Забезпечення соціально-психологічного благополуччя та психічного здоров'я учасників освітнього процесу	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

напрями підвищення кваліфікації:
- формування здоров'язбережувальної компетентності;
- формування культурної обізнаності та здатності до самовираження;
- формування прогностичної компетентності;
- розвиток здатності планувати, організовувати та визначати ключові показники ефективності психологічної просвіти щодо соціально-психологічного благополуччя та психічного здоров'я; здатності оцінити ефективність психологічної просвіти, відповідно до визначених завдань;
- розвиток здатності визначати потребу у проведенні, плануванні та організації діагностичної роботи, психологічної підтримки, обирати методи та форми соціально-психологічного супроводу;
- розвиток здатності до самооцінювання професійної діяльності, критичної саморефлексії та визначення індивідуальних потреб у професійному розвитку та самоосвіті.

В.о. директора Наталія КУРИШ
07 квітня 2023 року



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ №02125697/325-24

Григоряк
Галина Василівна

з 29 січня по 07 лютого 2024 року

підвищував(ла) кваліфікацію в комунальному закладі "Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області"
за програмою підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів

Модуль 5 Ефективні технології соціально-психологічного супроводу інклюзивної освіти та збереження ментального здоров'я	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

напрями підвищення кваліфікації:
- формування інклюзивної компетентності (15 годин);
- формування етичної, громадянської та соціальної компетентностей;
- формування психолого-педагогічної компетентності через розвиток здатності планувати, реалізовувати та інтерпретувати результати моніторингових досліджень;
- розвиток здатності надавати психолого-педагогічну допомогу педагогічним працівникам інклюзивної освіти в створенні, підтримці та розвитку психологічної безпеки освітнього середовища;
- розвиток здатності встановлювати, підтримувати професійні контакти, співпрацювати у сфері охорони здоров'я, соціального захисту, охорони правопорядку щодо збереження ментального здоров'я.

В.о.директора Наталія КУРИШ
07 лютого 2024 року



ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
СЕ № 02125697/4165-22

Григоряк
Галина Василівна

з 06 квітня по 15 квітня 2022 року

підвищував(ла) кваліфікацію в КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»
за програмою підвищення кваліфікації практичних психологів

Модуль 3 Психологічна травма та шляхи її подолання: розвиток стресостійкості/життєстійкості	30 годин / *1 кредит ЄКТС*

напрями підвищення кваліфікації:
- формування компетентності навчання впродовж життя; формування лідерської компетентності;
- формування мовленнєвої компетентності;
- формування здатності до само- та взаємопідтримки, самодопомоги, самовдосконалення;
- оволодіння інструментами психоедукації, просвіти, першої психологічної допомоги та кризової інтервенції, запобігання ПТСР;
- оволодіння засобами психологічного супроводу створення безпечного освітнього середовища в умовах війни та дистанційного навчання.

Директор Григорій БІЛЯНІН
15 квітня 2022 року

Підвищення кваліфікації


СЕРТИФІКАТ

(учасниця)

Григоряк Галина Василівна

Регіональний методичний неторкінг «Ефективні психолого-педагогічні технології: практичний аспект»

ЛОКАЦІЯ: Воркшоп «Гейміфікація у профілактичній роботі психологічної служби. Навчальна гра з протидії насильству «Крок»: опрацювання сценарію «Домашнє насильство» та «Булінг»

04 грудня 2024року

Наталія КУРИШ

Чернівці


СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

Григоряк Галина Ва

учасник (-ця) науково-методично-практичного вебсемінару для працівників психологічної служби Чернівецької області «Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: інструменти соціально-психологічної реабілітації» (3 години)

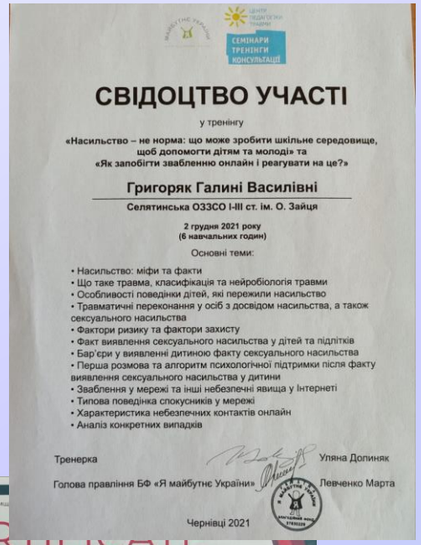
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОВ

ІППОЧО

Наталія КУРИШ

Чернівці-Київ

17 квітня 2024 року


СЕРТИФІКАТ

Цей сертифікат підтверджує, що

Григоряк Галина

Взяв(ла) участь у Безкоштовному триденному онлайн – практикумі

«КПТ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ»

ВАЖЛИВЕ про когнітивно – поведінкову терапію (КПТ) та третю хвилю КПТ, від закордонних фахівців для Хелперів, які планують чи використовують КПТ у консультуванні чи терапії.

Викладацький склад:

Олександр Гершанов, Олександр Дімитревич, Ігор Мі

Наталя Новгородська та Ігор Лук'яненко

31.03.25 | 10.04.25 | 21.04.25

12 академічних годин, 0,4 кредити ЄКТС

UPPRO SCHOOL

International praktorium

www.uppro school.com

Certificate ID

Issue date

2025-04-24

СВІДОЦТВО УЧАСТІ

у тренінгу

«Насильство – не норма: що може зробити шкільне середовище, щоб допомогти дітям та молоді» та «Як запобігти зваленню онлайн і реагувати на це?»

Григоряк Галині Василівні

Селятинська ОЗЗСО І-ІІІ ст. ім. О. Зайця

2 грудня 2021 року

(6 навчальних годин)

Основні теми:

- Насильство: міфи та факти
- Що таке травма, класифікація та нейробіологія травми
- Особливості поведінки дітей, які пережили насильство
- Травматичні переконання у осіб з досвідом насильства, а також сексуального насильства
- Фактори ризику та фактори захисту
- Факт виявлення сексуального насильства у дітей та підлітків
- Бар'єри у виявленні дитиною факту сексуального насильства
- Перша розмова та алгоритм психологічної підтримки після факту виявлення сексуального насильства у дитини
- Звалення у мережі та інші небезпечні явища у Інтернеті
- Типова поведінка спокусників у мережі
- Характеристика небезпечних контактів онлайн
- Аналіз конкретних випадків

Тренерка Уляна Допиняк

Голова правління БФ «Я майбутнє України» Левченко Марта

Чернівці 2021


Тренінговий Центр Наталії Саблінної

Міжнародна Асоціація Психологів та Тренерів-експертів

СЕРТИФІКАТ №100525193

учасника онлайн тренінгу

Разом у новій реальності: Як говорити, коли болить. Війна, залежності, полон, зниклі безвісти й виклики ненасильницької присутності

Григоряк Галина

Кількість годин: 3 години/ 0.09 ЄКТС

Дата: 10.05.2025

Наталія САБЛІНА

Директорка Тренінгового Центру, голова Міжнародної Асоціації Психологів та Тренерів-експертів


Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

Національної академії педагогічних наук України

Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

СЕРТИФІКАТ

учасниця Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ефективні технології психологічного супроводу в Новій українській школі у період війни» для фахівців психологічної служби системи освіти

Григоряк Галина Василівна

Директор Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Наказ ІППОЧО № 38/ОД від21.04.2022

Київ-Чернівці-Ужгород 20 квітня 2022 року

Григорія БІЛЯНІН


СЕРТИФІКАТ

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

Національної академії педагогічних наук України

Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

учасниця Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ефективні технології психологічного супроводу в Новій українській школі у період війни» для фахівців психологічної служби системи освіти

Григоряк Галина Василів

Директор Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Наказ ІППОЧО № 38/ОД від21.04.2022

Київ-Чернівці-Ужгород 20 квітня 2022 року


Сертифікат

Підтримка Психічного Здоров'я

Базовий Курс

Цей сертифікат виданий

Григоряк Галина

Доктор Джон Тоберн

Американська асоціація професійної психології

PsyCorps


СЕРТИФІКАТ

(учасниця)

Григоряк Галина Василівна

Регіональний методичний неторкінг «Ефективні психолого-педагогічні технології: практичний аспект»

ЛОКАЦІЯ: Воркшоп «Гейміфікація у профілактичній роботі психологічної служби. Навчальна гра з протидії насильству «Крок»: опрацювання сценарію «Домашнє насильство» та «Булінг»

04 грудня 2024року

Наталія КУРИШ

Чернівці


unesco

РАНОК

СЕРТИФІКАТ

ПРО ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІДТВЕРДЖУЄ, ЩО

Григоряк Галина Василівна

успішно пройшов (-ла) курс:

Зміцнення потенціалу практичних психологів закладів освіти

Підвищив (-ла) рівень загальних і професійних компетентностей щодо оволодіння сучасними технологіями психологічної допомоги в умовах збройного конфлікту та постконфліктний період

Форма навчання: дистанційно

Обсяг: 1,5 кред. ЄКТС

№ MH955-4384-4341-9785

16.09.2023

Експерти курсу:

Косенчук Ольга,

Байєр Ольга,

Кокарєва Анжеліка,

Проскуріна Наталія,

Тарновська Наталія

Віктор Круглов,

директор ТОВ Видавництво «Ранок»

Суб'єкт підвищення кваліфікації ТОВ Видавництво «Ранок» (код ЄДРПОУ зазбрано) Відповідно до коду виду економічної діяльності 85.59 «Інші види освіти, н.в.і.у» (КВЕД-2010), який включає діяльність курсів із підвищення професійної кваліфікації


ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ІППОЧО

IRE

СЕРТИФІКАТ

Григоряк Галина Василівна

учасник науково-методичного вебсемінару для працівників психологічної служби Чернівецької області «Діяльність фахівців психологічної служби в умовах викликів війни»

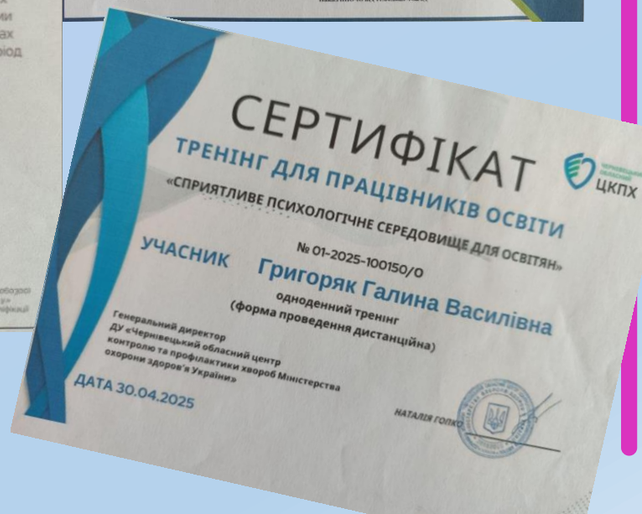
(3 години)

В.О. ДИРЕКТОРА ІНСТИТУТУ

Чернівці-Київ 26 квітня 2023 року

НАТАЛІЯ КУРИШ

Наказ ІППОЧО від 11.04.2023 №32 в/з


СЕРТИФІКАТ

ЦКПХ

ТРЕНІНГ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

«СПРИЯТЛИВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ОСВІТЯН»

№ 01-2025-100150/О

УЧАСНИК Григоряк Галина Василівна

одноденний тренінг

(форма проведення дистанційна)

Генеральний директор ДУ «Чернівецький обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»

ДАТА 30.04.2025

НАТАЛІЯ ГОЛОВ



Науково-методична база

Методична проблема

«Підвищення ефективності співпраці практичного психолога та педагогічного колективу для своєчасного виявлення труднощів, проблем та умов особистісного розвитку здобувачів освіти в умовах воєнного стану»

Тема самоосвіти

Збереження та підтримка психоемоційного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту учасників освітнього процесу

Мета роботи

Створення єдиного безпечного освітнього простору через синергію дій психолога та вчителів для підтримки ментального здоров'я учнів.

Індивідуальна траєкторія професійного росту

«Збереження та підтримка психоемоційного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту учасників освітнього процесу»







Діагностика і консультування

Згідно з оновленими рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, акцент зміщено на глибокий моніторинг емоційного стану та адаптації учасників освітнього процесу. Це дозволяє вчасно виявляти потреби та надавати ефективну допомогу.

1

Адаптація (1,5,10)

Ментальний стан

Булінг

Профорієнтація

Діагностика під час проходження атестації

Психологічний клімат класів

Емоційне вигорання

Емоційний інтелект

2

Вікові особливості учнів

Особливості сімейного виховання

Шкільні та особисті проблеми

За результатами діагностики

Формування стійкості до стресу

Профорієнтація

Емоційні стани, труднощі в навчанні, конфлікти, булінг тощо

Техніки та методики в роботі

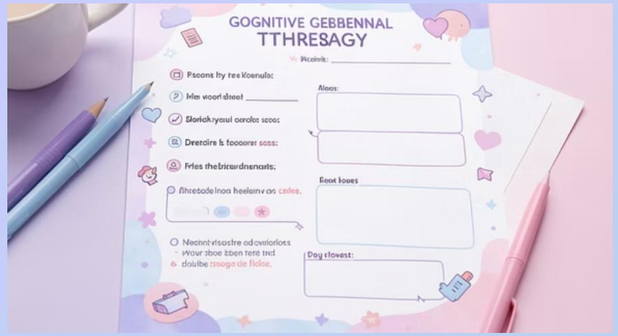
Мій арсенал включає різноманітні сучасні психологічні техніки, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та когнітивного розвитку.

Арт-терапія





Техніки: «Арт-терапія» (для зняття агресії), «Мандала стійкості» (для гармонізації емоцій).



Когнітивно-поведінкова терапія (елементи)

Робота: З когнітивними викривленнями, ведення щоденників емоцій для саморегуляції.

Заземлення



Вправа: «5-4-3-2-1» для швидкої стабілізації при гострій тривозі або стресі.



Нейропсихологія Та кінезіологія

Використання кінезіологічних та нейропсихологічних вправ для розвитку мозку.


F1 Help
Техніки самодопомоги в умовах стресу






Абетка


Short message
Short message









Заходи та взаємодія

Моя діяльність охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на підтримку всіх учасників освітнього процесу – від учнів до педагогів та батьків.

Педагогічна рада, атестаційна комісія



Батьківські збори





Психологічний супровід учнів Адаптація (1,5, 10 кл.), дітей Військослужбовців, девіантної поведінки тощо.

Робота з учнями









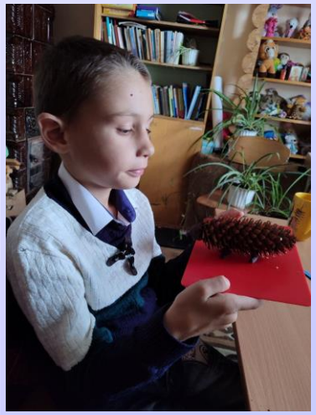
Психологічний супровід випускників при підготовці до НМТ

Ресурсні зустрічі щодо профілактики стресу та тривожності.

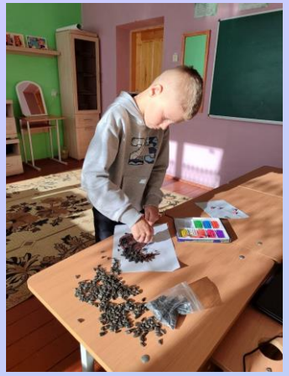
Інклюзивний напрямок

Забезпечення інклюзивного освітнього середовища є пріоритетом моєї роботи, що включає індивідуалізований підхід, соціалізацію та навчання дітей ООП та створення інклюзивно безпечного простору














Індивідуальні програми розвитку (ІПР)

- Активна участь у засіданнях команди психолого-педагогічного супроводу.

Адаптація середовища

- Створення «Куточка розвантаження» в кабінеті психолога для комфорту учнів.

Корекційна робота

Корекційно-розвиткові заняття

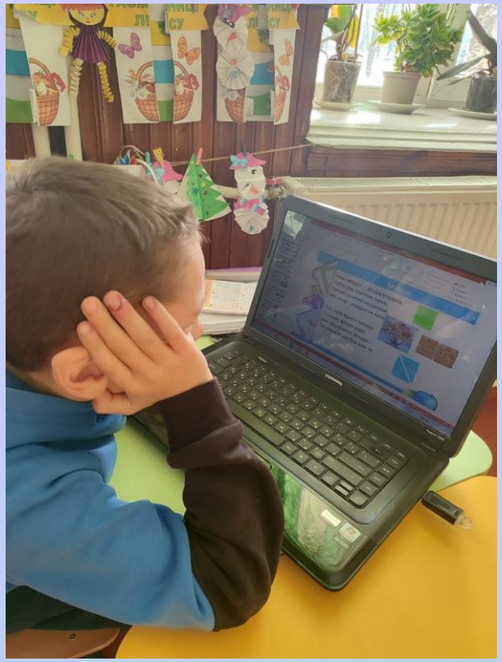
- Когнітивний розвиток (Пізнавальна сфера) (5 учнів)
- Емоційно-вольовий розвиток (3 учнів)
- Сенсорний та психомоторний розвиток (2 учнів)

Інструментарій: (арт-терапія, ігрові методики, пісочна терапія) .







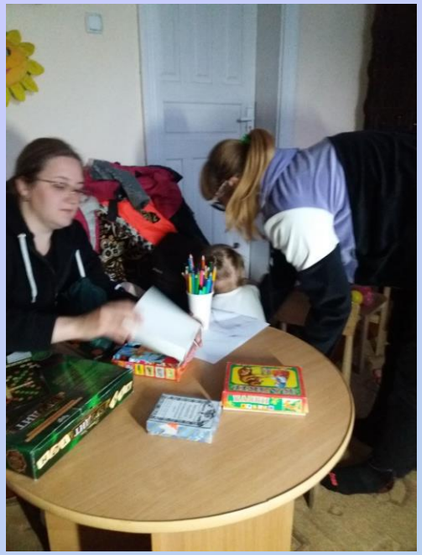





Робота у кризовий період та підтримка ВПО

- Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб:
  - **Психоемоційна підтримка**
  - **Індивідуальне консультування**
  - **Подолання фонійних страхів**
  - **Розвиткові заняття**

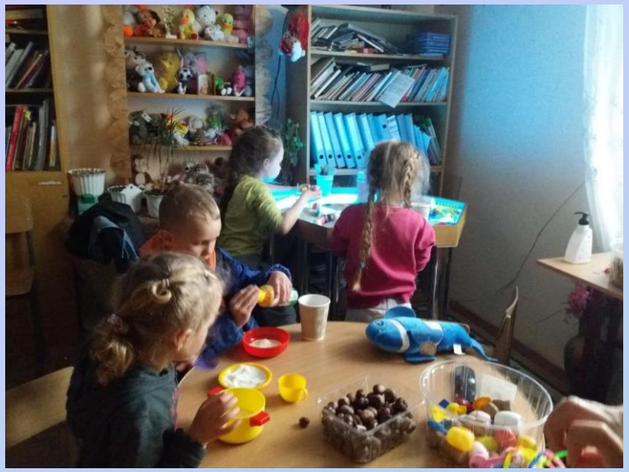






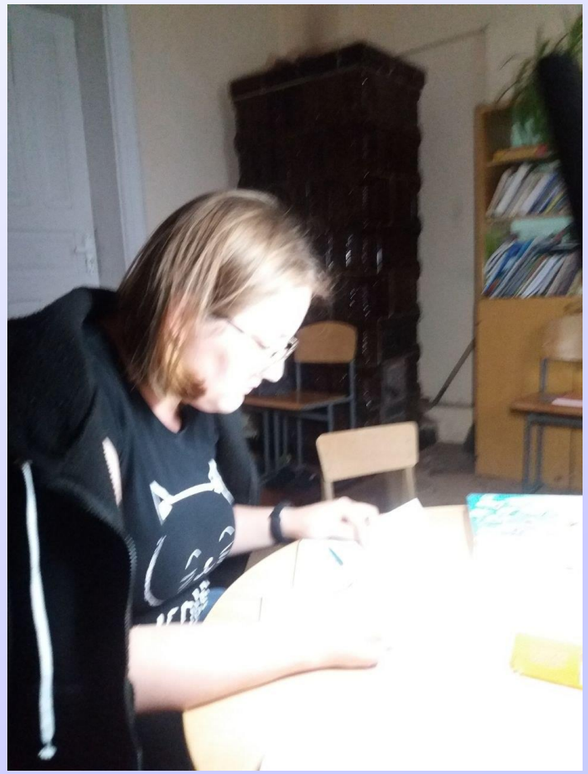






























Соціально-психологічне партнерство та безпечне середовище

- Взаємодія з громадою:

актуальні потреби громади та закладу освіти. «адресна психологічна допомога за запитом

- Робота з сім’ями: «соціально-педагогічний супровід родин».

o Консультування батьків щодо психологічної підтримки дітей у кризові періоди.

o Формування навичок емоційної грамотності в родинному колі.

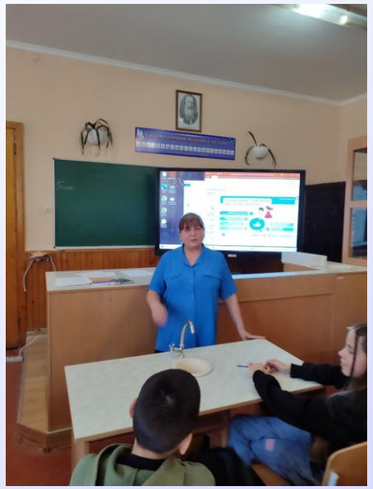
- Безпека та захист:

o Превентивна робота: моніторинг та виявлення ознак булінгу, домашнього чи гендерно зумовленого насильства. «діагностика та профілактика деструктивних форм міжособистісної взаємодії».



Соціально-психологічна просвіта та превентивна робота

- **Напрями тематичних тижнів та акцій:**
  - **Збереження життя:** Тиждень профілактики суїцидальної поведінки (формування ціннісних орієнтацій).
  - **Безпечне середовище:** Акції «Ми проти булінгу!», «Стоп насильству!» (розбудова толерантного простору).
  - **Ментальна варта:** Заходи до Всесвітнього дня ментального здоров'я (техніки саморегуляції та стресостійкості).
- **Здоровий вибір:** (**«формування навичок здорового способу життя та відповідальної поведінки»**.
- **Особиста безпека: «підвищення рівня обізнаності щодо безпечної міграції та експлуатації»** та кібербезпеки.
- **Форми роботи:**
- o Інтерактивні тренінги, години психолога Арт-терапевтичні вправи (малюнки, колажі, мандали).
- o Відеолекторії та дискусійні платформи



















Психологічний супровід та методична підтримка педагогів. Командна взаємодія в роботі професійних спільнот школи та громади

- Організація та проведення тематичних консиліумів за результатами адаптації (1, 5, 10 класи).
- Вироблення єдиних педагогічних вимог та підходів до навчання на основі діагностичних даних.

- **Ресурсна підтримка (Самоосвіта та EQ):**
  - Тренінгові заняття, семінари-практикуми, нетворкінги з розвитку емоційного інтелекту, ресурсостійкості, стресостійкості, профілактика емоційного та професійного вигорання, тайм-менеджмент
  - Майстер-класи з технік саморегуляції та профілактики професійного вигорання, подолання тривожності
  - **Практичні кейси:** навчання вчителів методам «заземлення» та психологічної стабілізації учнів.







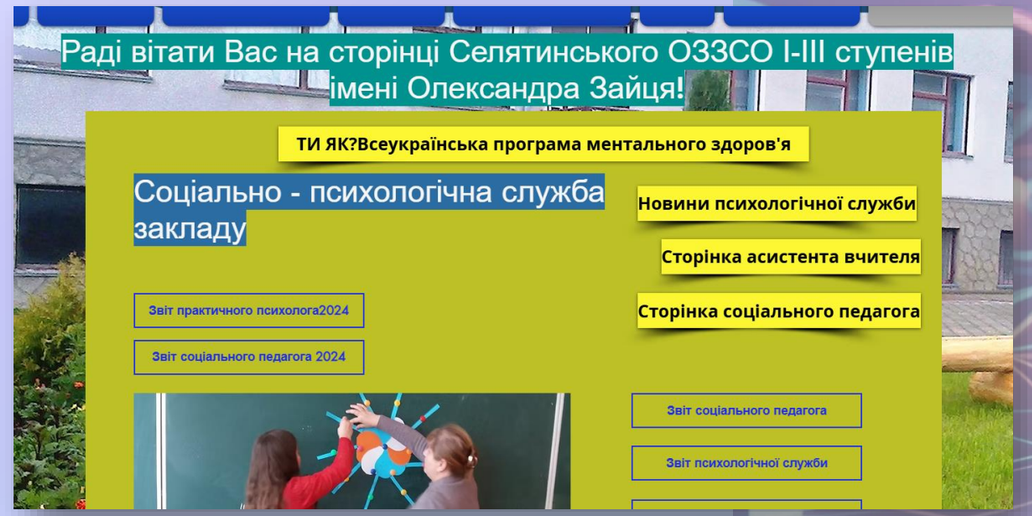
Професійні орієнтири та перспективи розвитку

- **Методичне вдосконалення:**
  - Подальше вивчення та впровадження новітніх технік **когнітивно-поведінкової терапії** в роботі з тривожними станами. НЛП.
  - Створення авторської програми з **розвитку емоційного інтелекту**
- **Інновації в освітньому просторі:**
  - Продовження облаштування та функціонування зон психологічного розвантаження.
  - Впровадження елементів **майндфулнес** (практик усвідомленості) у щоденну структуру шкільного життя.
- **Цифровізація психологічної служби:**
  - Створення **онлайн-платформи** з психологічними порадами та ресурсними вправами для батьків.
  - Розробка цифрового банку діагностичного інструментарію для оперативного моніторингу емоційного стану закладу.

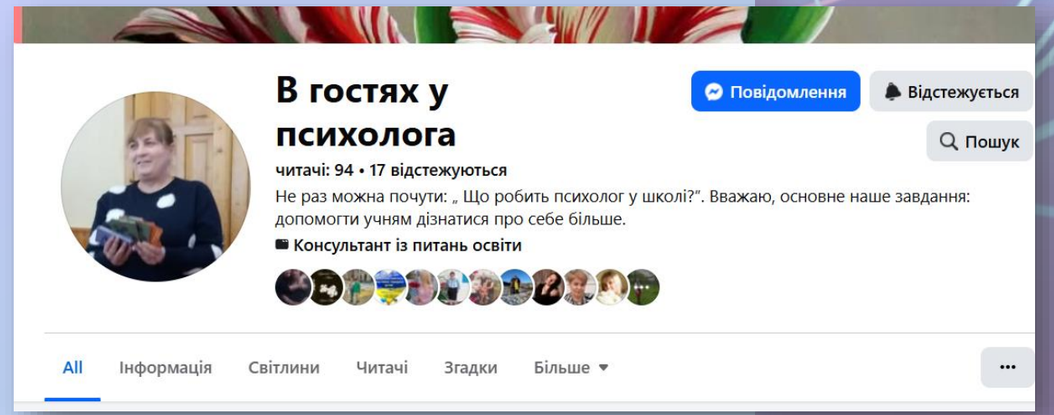
Цифровий слід та контакти

Для повноцінного відображення моєї професійної діяльності, відповідно до Наказу №805, до портфоліо додаються посилання на мій цифровий слід.

Сторінка на сайті закладу



Сторінка в соцмережах



«Психолог — це не той, хто дає відповіді, а той, хто допомагає знайти силу в собі, щоб пройти крізь будь-які виклики».

