|  |  |
| --- | --- |
| E:\nubip_logo_new_poisk_18_2.png | **СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**  **«ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»** |
| **Ступінь вищої освіти - Магістр** |
| **Спеціальність 053 Психологія та ін.** |
| **Освітня програма «Психологія»** |
| **Рік навчання \_І\_, семестр \_ІІ\_**  **Форма навчання \_денна\_** |
| **Кількість кредитів ЄКТС\_4\_** |
| **Мова викладання** \_українська\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| **Лектор курсу** | **\_Мартинюк Ірина Анатоліївна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Контактна інформація лектора (e-mail)** | **\_martirene@ukr.net\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Сторінка курсу в eLearn** | <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=634> |

**ОПИС ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна «Тренінг особистісного зростання» вибіркова у переліку дисциплін для магістрів. Вона сприяє формуванню у студентів системи навичок міжособистісної взаємодії – soft skills, важливих для забезпечення ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців. Під час навчальних занять магістранти знайомляться із техніками ефективної комунікації та прийомами саморегуляції, їх психологічним підґрунтям, поглиблюють самопізнання, тренують свій соціальний інтелект та креативність, уміння працювати у команді, набувають навичок самопрезентації та зміцнюють свою мотивацію до саморозвитку.

**Компетентності ОП:**

*інтегральна компетентність (ІК):* здатність до саморозвитку, до безконфліктної взаємодії з іншими, до ефективної самопрезентації, до саморегуляції, до роботи в команді, структурувати та організовувати свій час, бути креативним;

*загальні компетентності (ЗК):*

–  здатність застосовувати отримані знання у практичних ситуаціях (ЗК1),

–  здатність генерувати нові ідеї, проявляти креативність у професійній сфері (ЗК3),

–  цінування та повага різноманітності та мультикультурності зі збереженням власної ідентичності (ЗК5),

–  здатність діяти на основі етичних міркувань (ЗК6),

–  здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК7),

–  здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК9),

*фахові (спеціальні) компетентності (ФК):*

–  здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову) (ФК4),

–  здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах (ФК6).

**Програмні результати навчання (ПРН) ОП:**

–  здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ПРН 1),

–  здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, оцінювати їх ефективність (ПРН 10).

**СТРУКТУРА КУРСУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Години**  (лекції/ практичні/  самостійна робота) | **Результати**  **навчання** | **Завдання** | **Оцінювання** |
| **2 семестр** | | | | |
| **Модуль 1.**Особистість у соціальній взаємодії | | | | |
| **Тема 1.**  Особистість у міжособистісній та професійній взаємодії | 2/2/11 | Знати психологію міжособистісної взаємодії. Знати етапи професійного розвитку особистості.  Розуміти свої сильні сторони, що є ресурсними в міжособистісній та професійній взаємодії. | Тренінг позитивного самоставлення | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Чинники успішної адаптації молодого фахівця на робочому місці»,  «Профілактика професійного вигоряння»,  «Професійна деформація особистості», «Маніпуляція як явище у міжособистісній взаємодії». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 2.** Чинники ефективної комунікації між людьми | 2/2/11 | Знати психологію комунікативної сторони спілкування, розуміти чинники ефективної комунікації. Розвинуті комунікативні уміння. | Тренінг комунікативних навичок | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Психологія сприймання людьми один одного»,  «Засоби комунікації»,  «Бар’єри комунікативного процесу», «Менеджмент комунікацій». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 3.**  Соціальний інтелект та його складові | 2/2/11 | Розуміти значення соціального інтелекту в міжособистісній взаємодії. Розвинута спостережливість. Здатність орієнтуватись у психічних станах, намірах інших людей за їх поведінкою. | Тренінг уміння розуміти інших за їх поведінкою | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Емпатія як механізм розуміння інших»,  «Мотивація вчинків людей»,  «Почуття гумору та його значення у спілкуванні»,  «Уміння пояснювати та переконувати інших». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 4.** Робота в команді | 2/2/10 | Знання психології командної роботи.  Уміння працювати злагоджено з іншими, орієнтуватись на командний результат. | Тренінг навичок командної роботи | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Конструктивне та деструктивне спілкування»,  «Етапи розвитку команди»,  «Види конфліктів у малій групі та їх подолання»,  «Культура ведення дискусії». | Презентація власного проєкту  9 балів |
| Проміжний контроль | 1 | Узагальнення набутих знань та умінь. | Виконати тест | Перевірка виконання тестів на ЕНК  30 балів |
| **Модуль 2.**Психологія окремих характеристик особистості | | | | |
| **Тема 1.** Психічні стани та управління ними | 2/2/12 | Знання видів психічних станів людини та способів їх регуляції. Уміння розпізнавати свій психічний стан та застосовувати техніки регуляції свого психічного стану. | Тренінг регуляції психічних станів | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Стрес як психічний стан»,  «Аутотренінг як метод регуляції психічного стану»,  «Психологічне значення сну для людини»,  «Профілактика негативний психічних станів у професійній діяльності молодого фахівця». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 2.** Креативність особистості | 2/2/12 | Знання структури творчої діяльності, її стадій, механізмів, розуміння сутності та значення рис творчої особистості. Здатність проявляти творчість у діяльності. | Тренінг креативності | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Теорії творчого мислення людини»,  «Чинники творчого потенціалу особистості»,  «Геніальність і божевілля: взаємозв’язок і розмежування»,  «Самоактуалізація і творчість особистості». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 3.** Тайм-менеджмент | 2/2/12 | Знання принципів ефективного використання часу. Уміння аналізувати витрати часу, планувати робочий час. | Тренінг управління своїм часом | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Мобільні додатки для тайм-менеджменту»,  «Планування особистої кар’єри»,  «Явище прокрастинації та боротьба з ним»,  «Корпоративний тайм-менеджмент». | Презентація власного проєкту  7 балів |
| **Тема 4.** Готовність до саморозвитку | 1/1/9 | Розуміння значення та психологічних механізмів саморозвитку. Здатність до самоаналізу та планування свого особистісного та професійного розвитку. | Тренінг готовності до саморозвитку | Участь у тренінгу  10 балів |
| Підготувати презентацію на одну із тем:  «Бар’єри професійного саморозвитку особистості»,  «Самопрогнозування особистості»,  «Особистісна зрілість»,  «Життєтворчість особистості». | Презентація власного проєкту  9 балів |
| Проміжний контроль | 1 | Узагальнення набутих знань та умінь. | Виконати тест | Перевірка виконання тестів на ЕНК  30 балів |
| **Всього за 2 семестр** | | | | **70** |
| **Залік** |  |  | Виконати тест | **30** |
| **Всього за курс** | | | | **100** |

**ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Політика щодо дедлайнів та перескладання:*** | Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для студента причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації.  Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене за умови погодження з деканатом.  Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів студентів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю студента залишається вчасне надання таких документів. |
| ***Політика щодо академічної доброчесності:*** | Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України (<https://nubip.edu.ua/node/12654>).  Ви повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність. |
| ***Політика щодо відвідування:*** | Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов’язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв’язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену.  За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету). |

**ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг здобувача вищої освіти, бали** | **Оцінка національна за результатами складання заліку** |
| 60-100 | Зараховано |
| 0-59 | Незараховано |

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

**Основні**

1. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підр. К.: Альма-Матер, 2005. 448 с. URL: <https://pidru4niki.com/1584072039084/psihologiya/sotsialna_psihologiya> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
3. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
4. Курова А. В. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. … Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
5. Маліновська О. Я. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Особистий, корпоративний та публічний тайм-менеджмент». Львів, 2018. 112 с. URL: <https://cutt.ly/kOD8qTB> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
6. Маралів В. Р. Психологія саморозвитку. 2018. URL: <https://stud.com.ua/154295/psihologiya/psihologiya_samorozvitku> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).

**Допоміжні**

1. Барановська Л. В., Глушаниця Н. В. Психологія ділового спілкування: навч. посіб. К.: НАУ, 2016. 248 с. URL: <https://cutt.ly/dODJwgQ> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
2. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Ґоулман Д. Соціальний інтелект. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 400 с.
4. Нохріна Л. А. Кравець О. М. Ефективні комунікації: навч. посіб. Х.: ХНАМГ, 2012. 263 с. URL: <https://cutt.ly/wODJagZ> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).

**Інформаційні ресурси**

1. Курс «Психологія стресу та способи боротьби з ним». URL: <https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1> (Дата звернення: 25.05.2023 р.).
2. Курс «Креативне мислення». URL: <https://vumonline.ua/course/creative-thinking/> (Дата звернення: 25.05.2023 р.).
3. Курс «Стратегічне мислення». URL: <https://vumonline.ua/course/strategic-thinking/> (Дата звернення: 25.05.2023 р.).