

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Кафедра психології

Гуманітарно-педагогічний факультет

<i>Лектор:</i>	Мартинюк Ірина Анатоліївна, к. псих. н., доцент
<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (14 год лекцій, 16 год практичних занять)

Загальний опис дисципліни

«Тренінг особистісного зростання» – вибіркова дисципліна циклу загальної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) освітнього рівня. Її мета – формувати у студентів систему навичок міжособистісної взаємодії – soft skills, важливих для забезпечення ефективності їх майбутньої професійної діяльності. Завдання курсу: ознайомити з техніками ефективної комунікації і прийомами саморегуляції та їх психологічним підґрунтям, сприяти самопізнанню та саморозвитку, мотивувати до особистісного розвитку. Під час навчальних та тренінгових занять здобувачі тренуватимуть свої комунікативні навички, креативність, критичність мислення, соціальний інтелект, уміння управляти своїм часом, уміння працювати в команді, стресостійкість. Переваги курсу: практично орієнтований зміст лекцій, тренінгова форма проведення практичних занять, зорієнтованість на самопізнання завдань самостійної роботи, екзаменаційні завдання у вигляді ситуаційних задач. Форма підсумкового контролю – залік.

Теми лекцій:

1. Особистість у міжособистісній та професійній взаємодії.
2. Чинники ефективної комунікації між людьми.
3. Соціальний інтелект та його складові.
4. Робота в команді.
5. Психічні стани та управління ними.
6. Креативність особистості.
7. Тайм-менеджмент.

Теми практичних занять:

1. Тренінг позитивного самоствавлення.
2. Тренінг комунікативних навичок.
3. Тренінг уміння розуміти інших за їх поведінкою.
4. Тренінг навичок командної роботи.
5. Тренінг регуляції психічних станів.
6. Тренінг креативності.
7. Тренінг управління своїм часом.
8. Тренінг готовності до саморозвитку.