

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Тренінг навичок психологічного відновлення
Освітня програма	Перелік 1, 2
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3,0 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Главінська Олена Дмитрівна, Кандидат психологічних наук, доцент
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua
E-mail викладача:	elsglsv@gmail.com

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Тренінг навичок психологічного відновлення» - сформувані у здобувачів освіти знання та уміння, які допоможуть відновитися після стресу та знайти способи забезпечення власного психічного здоров'я; ознайомити з різними техніками та методиками психологічного відновлення, які допоможуть знизити рівень тривоги та стресу, покращити своє самопочуття, підвищити рівень задоволеності життям.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Поняття про психологічне виснаження та відновлення

Тема 1. Поняття про психологічне виснаження та його негативний вплив на особистість.

Тема 2. Шляхи психологічного відновлення та самовідновлення.

Змістовий модуль 2. Технології психологічного відновлення

Тема 3. Техніка вирішення проблем.

Тема 4. Технології стабілізації емоційного стану.

Тема 5. Техніки конструктивного мислення.

Тема 6. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості.