

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	ТРЕНІНГ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Олена ГЛАВІНСЬКА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії
CV викладача на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-zahalnoi-psykholohii-ta-psykhodiahnostyky/sklad-kafedri
E-mail викладача	elsglav@gmail.com

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета - підвищення емоційної стійкості особистості, сприяння формуванню навичок самостійного відновлення та саморегуляції, вмінню віднаходити та використовувати власні ресурси (сильні сторони), встановлення довіри та взаєморозуміння у процесі міжособистісної взаємодії, зняття емоційної напруги та скутості шляхом використання психологічних технік.

Завдання:

- Зняти емоційну напругу та поведінкову скутість учасників тренінгу;
- Привернути увагу учасників до власного внутрішнього психологічного стану;
- Розвинути уміння долати негативні емоційні стани шляхом використання власних ресурсів;
- Сформувати навички ефективної взаємодії у групах.

Вивчення навчальної дисципліни «Тренінг навичок психологічного відновлення» сприятиме набуттю здобувачами вищої освіти загальних компетентностей, які забезпечать їх ефективну соціально-психологічну адаптацію в умовах невизначеності та нестабільності сьогодення: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, здатність генерувати нові ідеї (креативність), уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми, цінувати та поважати різноманітності та мультикультурності, здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Робота зі стресами та негативними емоційними станами

Тема 1. Поняття про психічне, психологічне та ментальне здоров'я особистості. Психологічне відновлення.

Тема 2.. «Сильні сторони» особистості.

Тема 3. Робота зі стресами. Розвиток стресостійкості особистості.

Тема 4. Способи подолання негативних емоційних станів.

Змістовий модуль 2. Розвиток соціально-психологічної адаптивності особистості

Тема 4. Поняття про емоційний інтелект та його розвиток.

Тема 5. «Секрети» ефективної комунікації.