

## Анотація дисципліни

Назва дисципліни	Тренінг особистісного розвитку
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити/ 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Викладач	Кандидат педагогічних наук, доцент Косарева Оксана Іванівна
Профайл викладача на сайті кафедри	<a href="https://doshkilnardgu.webnode.com.ua/vikladatskij-sklad/">https://doshkilnardgu.webnode.com.ua/vikladatskij-sklad/</a>
E-mail викладача	<a href="mailto:oksana.kosarieva@rshu.edu.ua">oksana.kosarieva@rshu.edu.ua</a>
Мова викладання	українська

### Мета та завдання навчальної дисципліни

Тренінг особистісного розвитку – це заняття, що спрямовані на збільшення потенціалу людини, на розкриття і вдосконалення тих якостей, які допомагають нам досягти успіху в різних сферах життєдіяльності. Якщо ваша мета зміна життєвої позиції на звичні речі, зміна усталених стереотипів мислення і поведінки, які заважають вам стати щасливішим/ою і успішнішим/ою, ці заняття саме для вас.

**Мета** – розвиток у здобувачів вищої освіти здатності до рефлексії, самооцінювання та самоусвідомлення власної особистості та діяльності.

#### Завдання курсу:

- 1) розвивати навички управління собою та своєю діяльністю;
- 2) оволодівати навичками ефективного міжособистісного спілкування;
- 3) сприяти розкриттю власного особистісного потенціалу;
- 4) забезпечити підвищення емоційної стабільності, толерантності, здатності працювати у команді;
- 5) розвивати навички самопрезентації;
- 6) сприяти формуванню здатності до навчання упродовж життя.

У процесі вивчення дисципліни у здобувачів вищої освіти формуються такі **компетентності TUNING:**

1. Здатність навчатися та самонавчатися.
2. Здатність бути критичним та самокритичним.
3. Здатність до планування та розподілу часу.

4. Здатність взаємодіяти з іншими людьми в конструктивному ключі, навіть при вирішенні складних питань.

### Зміст навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. Загальні теоретичні засади тренінгу особистісного розвитку засобу розвитку самосвідомості**

Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.

Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.

Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.

Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.

Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання.

**Змістовий модуль 2. Організаційні засади проведення тренінгу особистісного розвитку**

Тема 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.

Тема 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку

Тема 8. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.

Тема 9. Комунікативні ігри.

Тема 10. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем.

**Політика дисципліни**

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** роботи, що здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів).

**Політика щодо академічної доброчесності.** Здобувач вищої освіти під час виконання завдань повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт, Ви отримаєте незадовільну оцінку і повинні повторно виконати завдання. Під час виконання контрольних завдань неприпустимо використання додаткових джерел інформації без дозволу викладача.