

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3,0</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська, англійська
Викладач	Інна ДРУЖИНИНА, Кандидат психологічних наук, доцент
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua
E-mail викладача:	inna_d2007@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Відвідання тренінгу особистісного зростання сприятиме поглибленню знань про себе, формуванню ефективних способів міжособистісної взаємодії, та навичок толерантного спілкування; розкриттю власних творчих ресурсів, навчанню ефективній взаємодії з іншими та розвиткові здатності до самопрезентації та самовдосконалення.

Мета курсу – поглиблення здатності здобувачів вищої освіти до рефлексії та самоусвідомлення власної особистості.

Завдання курсу:

- розвинути навички самопрезентації;
- оволодіти навичками ефективного міжособистісного спілкування;
- сприяти розкриттю власного особистісного потенціалу;
- підвищення емоційної стабільності, толерантності, здатності працювати у команді.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. *Теоретичні та методичні аспекти проведення «Тренінгу особистісного зростання».*

Тема 1. Методика проведення особистісного зростання.

Тема 2. Програма тренінгу особистісного зростання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. *Практика проведення тренінгу особистісного зростання*

Тема 3. Саморозкриття та усвідомлення сильних сторін.

Тема 4. Перспективи самореалізації

Тема 5. Ресурси самореалізації.

Тема 6. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження.

Тема 7. Закріплення навичок та умінь особистісного зростання. Розробка перспективного плану подальшого зростання.