

**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 та практичної психології |
| CV викладача на сайті кафедри  | <a href="https://surl.li/pocyws">https://surl.li/pocyws</a>                                      |
| E-mail викладача   | <a href="mailto:elsglav@gmail.com">elsglav@gmail.com</a>   |

**Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** - підвищення емоційної стійкості особистості, сприяння формуванню навичок самостійного відновлення та саморегуляції, вміння 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:**

- привернути увагу учасників до власного внутрішнього психологічного стану;
- формувати вміння долати негативні емоційні стани шляхом використання власних ресурсів;
- формувати 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), вміння 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.** Психологічні ресурси особистості.

**Тема 3.** Емоційний інтелект як психологічний ресурс.

**Тема 4.** Способи подолання негативних емоційних станів.

**Тема 5.** Робота зі стресами. Розвиток стресостійкості особистості

**Змістовий модуль 2. Розвиток соціально-психологічної адаптивності особистості**

**Тема 6.** Технології підвищення адаптивності особистості.

**Тема 7.** Управління конфліктами. «Секрети» ефективної комунікації.