

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	https://doshkilnardgu.webnode.com.ua/vikladatskij-sklad/
E-mail викладача	oksana.kosarieva@rshu.edu.ua
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.