

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ  
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

вченою радою ННІМП ДЗВО «Університет  
менеджменту освіти»

12 вересня 2024 року, протокол № 7

Голова вченої ради ННІМП ДЗВО  
«Університет менеджменту освіти»



В. В. Супрун

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни за вибором здобувачів  
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» циклу вибіркових освітніх компонент для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Автор-укладач робочої програми навчальної дисципліни:

**Н. О. Приходькіна, доктор педагогічних наук, професор**, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 2 від 04 вересня 2024 р.)

Затверджено вченою радою Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 7 від 12 вересня 2024 р.)

Тренінг особистісного зростання © 2024 by [Приходькіна Наталія Олексіївна](#) is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<i>Найменування показників</i>	<i>Галузь знань, освітній рівень, спеціальність</i>	<i>Характеристика навчальної дисципліни</i>
		<i>заочна форма навчання</i>
<b>Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4</b>	цикл вибіркового освітнього компонент	<b>Рік підготовки</b>
		<b>Семестр</b>
<b>Загальна кількість годин – 120</b>	<b>Рівень вищої освіти: другий (магістерський)</b>	<b>Лекції</b>
		8
		<b>Практичні, семінарські</b>
		6
		<b>Самостійна робота</b>
		106
<b>Вид контролю</b>		
залік		

*Примітка: співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та аудиторної роботи становить 12 % / 88 %.*

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо особистісного самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення, розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії в професійному середовищі.

**Основними завданнями** навчальної дисципліни є:

- сформувати у здобувачів системні знання про закономірності та механізми особистісного зростання;
- розвинути навички самопізнання, рефлексії та критичного самоаналізу;
- сформувати вміння ефективного управління власними емоціями та поведінкою;
- розвинути комунікативні компетентності та навички конструктивної міжособистісної взаємодії;
- навчити методам діагностики особистісних особливостей та потенціалу;
- опанувати сучасні методи та техніки особистісного зростання;
- розвинути навички стратегічного планування власного розвитку;
- сформувати вміння постановки та досягнення життєвих і професійних цілей;
- розвинути здатність до самомотивації та подолання перешкод;
- сформувати навички управління стресом та попередження професійного вигорання;
- розвинути креативне мислення та інноваційний підхід до вирішення завдань;
- сприяти формуванню позитивного самоствавлення та впевненості в собі;
- розвинути лідерські якості та навички самопрезентації.

**Предмет дисципліни:** закономірності психічного розвитку та формування особистості, механізмів самопізнання, саморегуляції та самовдосконалення, принципів ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії, методів подолання внутрішніх

бар'єрів та особистісних обмежень, а також практичних технік і стратегій досягнення позитивних змін у особистісному та професійному житті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» здобувачі вищої освіти повинні:

**знати:**

- теоретичні основи та базові концепції особистісного зростання;
- основні закономірності та механізми розвитку особистості;
- принципи та методи самопізнання й саморозвитку;
- техніки управління емоційними станами та поведінкою;
- закономірності ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії;
- методи подолання внутрішніх бар'єрів та особистісних обмежень;
- принципи та технології цілепокладання;
- стратегії самомотивації та самоменеджменту;
- сучасні підходи до професійного самовдосконалення;

**вміти:**

- застосовувати методи самодіагностики та самоаналізу;
- використовувати техніки саморегуляції емоційних станів;
- ефективно планувати власний особистісний розвиток;
- встановлювати конструктивні міжособистісні відносини;
- визначати власні обмежуючі переконання та працювати з ними;
- формулювати цілі особистісного та професійного розвитку;
- розробляти індивідуальні програми саморозвитку;
- застосовувати техніки тайм-менеджменту;
- використовувати методи розвитку креативності та інноваційного мислення.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тема 1. Основи особистісного зростання та самопізнання.** Поняття особистісного зростання. Теоретичні підходи до розуміння особистісного розвитку. Компоненти особистісного зростання (самопізнання, саморегуляція, самореалізація). Взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку. Базові компетенції особистісного зростання. Генеза розвитку психології особистості. Основні етапи становлення особистості. Розвиток самосвідомості в контексті особистісного зростання. Сучасні тенденції у психології розвитку особистості. Роль особистісного зростання у професійній діяльності. Методи самопізнання та самодіагностики.

**Тема 2. Емоційний інтелект та управління емоціями.** Поняття емоційного інтелекту та його структура. Компоненти емоційного інтелекту (самосвідомість, самоконтроль, емпатія, соціальні навички). Види емоцій та їх функції. Роль емоцій у житті людини. Механізми виникнення емоцій. Техніки управління емоційними станами. Розвиток емоційної компетентності. Емоційне вигорання та його профілактика. Стрес-менеджмент. Техніки релаксації та саморегуляції. Розвиток емпатії та емоційної гнучкості.

**Тема 3. Самомотивація та цілепокладання.** Поняття та види мотивації. Внутрішня та зовнішня мотивація. Теорії мотивації. Механізми формування мотивації. Самомотивація та її розвиток. Постановка цілей: принципи та технології. Модель SMART. Стратегічне планування особистісного розвитку. Часова перспектива та її роль у мотивації. Подолання прокрастинації. Техніки підвищення особистої ефективності. Формування корисних звичок. Методи подолання внутрішніх бар'єрів.

**Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія.** Поняття комунікативної компетентності. Вербальна та невербальна комунікація. Активне слухання.

Техніки постановки запитань. Зворотний зв'язок у спілкуванні. Бар'єри комунікації та їх подолання. Конфліктологічна компетентність. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Асертивна поведінка. Публічні виступи та самопрезентація. Нетворкінг. Розвиток лідерських якостей.

**Тема 5. Креативність та інноваційне мислення.** Поняття креативності. Типи мислення. Бар'єри креативності. Техніки розвитку творчого мислення. Методи генерації ідей. Латеральне мислення. Інноваційний підхід до вирішення проблем. Дизайн-мислення. Техніки брейнстормінгу. Розвиток гнучкості мислення. Управління творчим процесом. Створення інноваційних рішень. Практика креативності в повсякденному житті.

**Тема 6. Тайм-менеджмент та особиста ефективність.** Концепції управління часом. Діагностика часових втрат. Планування та пріоритезація. Методи підвищення продуктивності. Принцип Парето. Матриця Ейзенхауера. Техніки фокусування та концентрації. Організація робочого простору. Делегування. Баланс роботи та особистого життя. Енергетичний менеджмент. Методи боротьби з відволіканнями. Створення ефективних систем організації діяльності.

**Тема 7. Професійний розвиток та кар'єрне зростання.** Взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку. Професійна ідентичність. Кар'єрне планування. Професійні компетенції та їх розвиток. Безперервна освіта та самоосвіта. Нетворкінг у професійному середовищі. Створення особистого бренду. Управління репутацією. Адаптація до змін у професійному середовищі. Розвиток професійної гнучкості. Баланс між професійним розростанням та особистим життям. Профілактика професійного вигорання.

**Тема 8. Саморозвиток та самореалізація.** Концепції самореалізації. Особистісний потенціал та його розкриття. Життєві цінності та їх реалізація. Життєвий баланс. Техніки самокоучингу. Розвиток життєстійкості. Формування позитивного мислення. Робота з обмежуючими переконаннями. Практики усвідомленості. Інтеграція змін у життя. Підтримка мотивації до саморозвитку. Створення індивідуальної програми особистісного зростання.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем		Кількість годин			
		усього	у тому числі		
			л	с/пр	с/р
<b>Тема 1.</b>	Основи особистісного зростання та самопізнання	15	2	-	13
<b>Тема 2.</b>	Емоційний інтелект та управління емоціями	15	2	-	13
<b>Тема 3.</b>	Самомотивація та цілепокладання	15	-	2	13
<b>Тема 4.</b>	Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	15	2	-	13
<b>Тема 5.</b>	Креативність та інноваційне мислення	15	2	-	13
<b>Тема 6.</b>	Тайм-менеджмент та особиста ефективність	15	-	2	13
<b>Тема 7.</b>	Професійний розвиток та кар'єрне зростання	15	-	2	13
<b>Тема 8.</b>	Саморозвиток та самореалізація	15	-	-	15
<b>Всього</b>		<b>120</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>106</b>

## 5. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми лекційних занять	Зміст лекційних занять	Год.
1	Основи особистісного зростання та самопізнання	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Поняття особистісного зростання та його основні компоненти: самопізнання, саморегуляція, самореалізація, самовдосконалення. Взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку.</li> <li>2) Генеза розвитку психології особистості: від психоаналітичних концепцій до сучасних теорій особистісного зростання. Основні етапи становлення психології розвитку особистості.</li> <li>3) Ключові компетенції особистісного зростання: самоусвідомлення, рефлексія, емоційний інтелект, здатність до саморозвитку, навички самоаналізу та самовдосконалення.</li> <li>4) Сучасні виклики особистісного розвитку: інформаційне перевантаження, професійне вигорання, стрес, балансування різних сфер життя. Міжнародний досвід програм особистісного розвитку.</li> <li>5) Роль особистісного зростання у професійній діяльності: розвиток професійних компетенцій, підвищення ефективності, побудова кар'єри.</li> </ol>	2
2	Емоційний інтелект та управління емоціями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Поняття емоційного інтелекту та його структурні компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління відносинами.</li> <li>2) Механізми виникнення та функціонування емоцій: нейробіологічні основи, психологічні теорії емоцій, роль емоцій у житті людини.</li> <li>3) Техніки управління емоційними станами: розпізнавання емоцій, регуляція емоційних реакцій, розвиток емоційної компетентності.</li> <li>4) Стрес-менеджмент та профілактика емоційного вигорання: причини стресу, методи подолання, техніки релаксації.</li> <li>5) Розвиток емпатії та емоційної гнучкості: розуміння емоцій інших людей, побудова ефективних комунікацій.</li> </ol>	2
3	Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Основи ефективною комунікації: вербальна та невербальна комунікація, активне слухання, техніки постановки запитань.</li> <li>2) Розвиток навичок міжособистісної взаємодії: встановлення контакту, побудова довіри, управління конфліктами.</li> <li>3) Асертивна поведінка та емоційний інтелект у спілкуванні: впевнена поведінка, управління емоціями в комунікації.</li> <li>4) Публічні виступи та самопрезентація: подолання страху публічних виступів, структура презентації.</li> </ol>	2

		5) Нетворкінг та побудова професійних відносин: створення та підтримка контактів, професійне спілкування.	
4	Креативність та інноваційне мислення	<p>1) Поняття креативності та типи мислення: творче, аналітичне, критичне, латеральне мислення.</p> <p>2) Методи розвитку творчого потенціалу: техніки генерації ідей, дизайн-мислення, інноваційний підхід.</p> <p>3) Подолання бар'єрів креативності: страх помилок, стереотипне мислення, обмежуючі переконання.</p> <p>4) Практичне застосування креативних технік: вирішення проблем, створення інноваційних рішень.</p> <p>5) Розвиток гнучкості мислення та адаптивності: робота зі змінами, пошук нових можливостей.</p>	2

## 6. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми практичних занять	Зміст практичних занять	Год.
1	Самомотивація та цілепокладання	<p><b>Практичні завдання (3 завдання на вибір):</b></p> <p>1) <b>Вправа 1: «Колесо життєвого балансу»</b>  <b>Мета:</b> Оцінити поточний стан різних сфер життя та визначити пріоритети для розвитку.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Намалюйте коло та розділіть його на 8 секторів: кар'єра, здоров'я, стосунки, фінанси, особистий розвиток, відпочинок, духовність, оточення.</li> <li>Оцініть кожен сектор за шкалою від 1 до 10.</li> <li>З'єднайте точки - отримаєте візуальне представлення життєвого балансу.</li> <li>Визначте 3 сектори, які потребують найбільшої уваги.</li> </ol> <p>2) <b>Вправа 2: «Піраміда цінностей»</b>  <b>Мета:</b> Усвідомити власні життєві цінності та їх ієрархію.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Запишіть 20 важливих для вас цінностей.</li> <li>Розподіліть їх за рівнями піраміди (5 рівнів).</li> <li>Проаналізуйте, як ваші щоденні дії відповідають цим цінностям.</li> </ol> <p>3) <b>Вправа 3: «SMART-цілі»</b>  <b>Мета:</b> Навчитися формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Оберіть одну важливу мету.</li> <li>Проаналізуйте її за критеріями SMART: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Specific (конкретність)</li> <li>▪ Measurable (вимірюваність)</li> <li>▪ Achievable (досяжність)</li> <li>▪ Relevant (релевантність)</li> <li>▪ Time-bound (обмеженість у часі)</li> </ul> </li> <li>3. Перепишіть мету відповідно до цих критеріїв.</li> </ol>	2

		<p><b>4) Вправа 4: «Сходи досягнень»</b>  <b>Мета:</b> Розбити велику мету на конкретні кроки.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Намалюйте сходи з 7-10 сходинок.</li> <li>2. На верхній сходинці запишіть кінцеву мету.</li> <li>3. На кожній попередній сходинці запишіть необхідний крок для досягнення мети.</li> <li>4. Встановіть терміни для кожного кроку.</li> </ol> <p><b>5) Вправа 5: «Банк мотиваторів»</b>  <b>Мета:</b> Створити особисту систему мотивації.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розділіть аркуш на 4 колонки: фізичні, емоційні, інтелектуальні та духовні мотиватори.</li> <li>2. Запишіть в кожену колонку мінімум 5 факторів, які вас мотивують.</li> <li>3. Створіть план використання цих мотиваторів у повсякденному житті.</li> </ol> <p><b>6) Вправа 6: «Перемога над прокрастинацією»</b>  <b>Мета:</b> Виявити причини прокрастинації та розробити стратегії їх подолання.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запишіть 3 справи, які ви постійно відкладаєте.</li> <li>2. Для кожної справи визначте: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Причину відкладання</li> <li>▪ Емоції, які виникають</li> <li>▪ Можливі наслідки</li> </ul> </li> <li>3. Розробіть план дій для подолання прокрастинації.</li> </ol> <p><b>7) Вправа 7: «Щоденник успіху»</b>  <b>Мета:</b> Розвинути звичку відслідковувати свої досягнення.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створіть таблицю на тиждень.</li> <li>2. Щодня записуйте: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 досягнення дня</li> <li>▪ Прогрес у досягненні цілей</li> <li>▪ Вдячність за щось</li> </ul> </li> <li>3. В кінці тижня аналізуйте результати.</li> </ol> <p><b>8) Вправа 8: «Карта візуалізації»</b>  <b>Мета:</b> Створити візуальне представлення бажаного майбутнього.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На великому аркуші створіть колаж, що відображає ваші цілі.</li> <li>2. Додайте надихаючі цитати та афірмації.</li> <li>3. Розмістіть карту на видному місці.</li> <li>4. Щодня приділяйте 5 хвилин візуалізації цілей.</li> </ol>	
2	Тайм-менеджмент та особиста ефективність	<p><b>Практичні завдання (3 завдання на вибір):</b></p> <p><b>1) Вправа 1: «Хронометраж дня»</b>  <b>Мета:</b> Проаналізувати реальне використання часу та виявити часові втрати.  <b>Опис:</b></p>	



		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учасники отримують таблицю для погодинного запису активностей.</li> <li>2. Протягом одного дня записують всі свої дії з точністю до 15 хвилин.</li> <li>3. Аналізують записи за категоріями: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Продуктивний час</li> <li>▪ Рутинні справи</li> <li>▪ Відпочинок</li> <li>▪ Втрати часу</li> </ul> </li> <li>4. Визначають три головні «поглиначі часу».</li> </ol> <p><b>2) Вправа 2: «Енергетичний графік»</b>  <b>Мета:</b> Визначити власні періоди максимальної та мінімальної продуктивності.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Намалюйте графік з поділом на години (з 6:00 до 22:00).</li> <li>2. Позначте рівень енергії для кожної години (1-10 балів).</li> <li>3. Визначте «пікові» години для складних завдань.</li> <li>4. Складіть оптимальний розклад дня з урахуванням енергетичних циклів.</li> </ol> <p><b>3) Вправа 3: «Матриця Ейзенхауера»</b>  <b>Мета:</b> Навчитися правильно розставляти пріоритети.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Намалюйте матрицю 2x2 (важливе/неважливе, термінове/нетермінове).</li> <li>2. Запишіть всі поточні завдання та справи.</li> <li>3. Розподіліть їх по квадрантах матриці.</li> <li>4. Складіть план дій для кожного квадранту: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ А (важливе/термінове) - робити негайно</li> <li>▪ В (важливе/нетермінове) - планувати</li> <li>▪ С (неважливе/термінове) - делегувати</li> <li>▪ D (неважливе/нетермінове) - видалити</li> </ul> </li> </ol> <p><b>4) Вправа 4: «Тижневий план-пазл»</b>  <b>Мета:</b> Створити збалансований тижневий розклад.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Використовуйте кольорові стікери для різних типів завдань: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Жовті - робота/навчання</li> <li>▪ Зелені - здоров'я/спорт</li> <li>▪ Сині - сім'я/стосунки</li> <li>▪ Рожеві - хобі/відпочинок</li> </ul> </li> <li>2. Розмістіть стікери на тижневому планері.</li> <li>3. Перевірте баланс різних сфер життя.</li> <li>4. Внесіть корективи для оптимізації розкладу.</li> </ol> <p><b>5) Вправа 5: «Метод помідора»</b>  <b>Мета:</b> Освоїти техніку концентрованої роботи.  <b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оберіть завдання для виконання.</li> <li>2. Встановіть таймер на 25 хвилин.</li> <li>3. Працюйте без відволікань до сигналу.</li> <li>4. Зробіть 5-хвилинну перерву.</li> </ol>	
--	--	--	--

		<p>5. Проаналізуйте результати:  6. Що вдалося зробити  7. Які були відволікаючі фактори  8. Як можна покращити концентрацію</p> <p><b>6) Вправа 6: «Аудит відволікань»</b>  <b>Мета:</b> Виявити та мінімізувати фактори, що відволікають.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <p>1. Протягом години записуйте всі відволікання:  2. Зовнішні (телефон, колеги, шум)  3. Внутрішні (думки, втома, голод)  4. Оцініть вплив кожного фактору (1-5 балів).  5. Розробіть стратегії усунення або мінімізації відволікань.  6. Складіть особистий протокол концентрації.</p> <p><b>7) Вправа 7: «Чек-листи та шаблони»</b>  <b>Мета:</b> Створити систему шаблонів для повторюваних завдань.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <p>1. Визначте 3-5 регулярних процесів у роботі.  2. Розбийте кожен процес на конкретні кроки.  3. Створіть чек-листи для кожного процесу.  4. Розробіть систему зберігання та оновлення шаблонів.</p> <p><b>8) Вправа 8: «Тижневий огляд»</b>  <b>Мета:</b> Впровадити практику регулярного планування та аналізу.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <p>1. Створіть шаблон тижневого огляду:  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Досягнення тижня</li> <li>▪ Невиконані завдання</li> <li>▪ Уроки та висновки</li> <li>▪ План на наступний тиждень</li> </ul> 2. Визначте фіксований час для тижневого огляду.  3. Проведіть перший огляд за шаблоном</p>	
3	Професійний розвиток та кар'єрне зростання	<p style="text-align: center;"><b>Практичні завдання (3 завдання на вибір):</b></p> <p><b>1) Вправа 1: «Професійний SWOT-аналіз»</b>  <b>Мета:</b> Оцінити власні професійні сильні та слабкі сторони, можливості та загрози.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <p>1. Розділіть аркуш на 4 квадранти:  <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strengths (сильні сторони)</li> <li>▪ Weaknesses (слабкі сторони)</li> <li>▪ Opportunities (можливості)</li> <li>▪ Threats (загрози)</li> </ul> 2. Заповніть кожен квадрант мінімум 5 пунктами.  3. Проаналізуйте взаємозв'язки між квадрантами.  4. Складіть план розвитку на основі аналізу.</p> <p><b>2) Вправа 2: «Карта професійних компетенцій»</b>  <b>Мета:</b> Створити візуальне представлення професійних навичок та компетенцій.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p>	2

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створіть ментальну карту з основними категоріями: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hard skills</li> <li>▪ Soft skills</li> <li>▪ Галузева експертиза</li> <li>▪ Управлінські навички</li> </ul> </li> <li>2. Оцініть кожну навичку за шкалою 1-10.</li> <li>3. Позначте пріоритетні напрямки розвитку.</li> <li>4. Визначте способи вдосконалення кожної компетенції.</li> </ol> <p><b>3) Вправа 3: «Кар'єрна траєкторія»</b>  <b>Мета:</b> Спланувати довгострокову кар'єрну стратегію.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створіть часову лінію на 5-10 років.</li> <li>2. Позначте ключові кар'єрні цілі: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Посади</li> <li>▪ Рівень доходу</li> <li>▪ Професійні досягнення</li> </ul> </li> <li>3. Визначте необхідні кроки для досягнення кожної цілі.</li> <li>4. Встановіть проміжні контрольні точки.</li> </ol> <p><b>4) Вправа 4: «Професійне оточення»</b>  <b>Мета:</b> Проаналізувати та спланувати розвиток професійних зв'язків.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створіть карту професійних контактів: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ментори</li> <li>▪ Колеги</li> <li>▪ Галузеві експерти</li> <li>▪ Потенційні партнери</li> </ul> </li> <li>2. Оцініть якість взаємодії з кожною групою.</li> <li>3. Розробіть план розширення професійної мережі.</li> <li>4. Визначте конкретні кроки для покращення нетворкінгу.</li> </ol> <p><b>5) Вправа 5: «Особистий бренд»</b>  <b>Мета:</b> Сформувати стратегію розвитку особистого професійного бренду.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначте ключові елементи особистого бренду: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Професійна експертиза</li> <li>▪ Унікальна цінність</li> <li>▪ Цільова аудиторія</li> <li>▪ Канали комунікації</li> </ul> </li> <li>2. Створіть професійне позиціонування.</li> <li>3. Розробіть план контент-стратегії.</li> <li>4. Складіть календар професійної активності.</li> </ol> <p><b>6) Вправа 6: «Портфоліо досягнень»</b>  <b>Мета:</b> Структурувати та презентувати професійні досягнення.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Створіть структуру портфоліо: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проекти</li> </ul> </li> </ol>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Результати</li> <li>▪ Відгуки</li> <li>▪ Сертифікати</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Підготуйте короткі кейси успішних проєктів.</li> <li>3. Розробіть презентацію ключових досягнень.</li> <li>4. Сформууйте план регулярного оновлення портфоліо.</li> </ol> <p>7) <b>Вправа 7: «План навчання»</b>  <b>Мета:</b> Створити структурований план професійного навчання.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведіть аудит навчальних потреб: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Технічні навички</li> <li>▪ Soft skills</li> <li>▪ Галузеві знання</li> <li>▪ Сертифікації</li> </ul> </li> <li>2. Дослідіть доступні навчальні ресурси.</li> <li>3. Складіть календарний план навчання.</li> <li>4. Визначте способи оцінки результатів навчання.</li> </ol> <p>8) <b>Вправа 8: «Кар'єрні сценарії»</b>  <b>Мета:</b> Розробити альтернативні варіанти кар'єрного розвитку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Опис:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опишіть 3-4 можливі сценарії розвитку кар'єри: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вертикальний ріст</li> <li>▪ Горизонтальний розвиток</li> <li>▪ Зміна спеціалізації</li> <li>▪ Підприємництво</li> </ul> </li> <li>2. Проаналізуйте вимоги кожного сценарію.</li> <li>3. Оцініть ризики та можливості.</li> <li>4. Складіть план дій для кожного сценарію.</li> </ol>	
--	--	--	--

## 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Назва теми	Год.
1	Основи особистісного зростання та самопізнання	13
2	Емоційний інтелект та управління емоціями	13
3	Самотивація та цілепокладання	13
4	Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	13
5	Креативність та інноваційне мислення	13
6	Тайм-менеджмент та особиста ефективність	13
7	Професійний розвиток та кар'єрне зростання	13
8	Саморозвиток та самореалізація	15

## 8. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

### *Тема 1. Основи особистісного зростання та самопізнання*

1. Створіть карту самопізнання, визначивши свої сильні та слабкі сторони, використовуючи техніку SWOT-аналізу.

2. Напишіть рефлексивне есе на тему «Мій шлях особистісного зростання: минуле, теперішнє та майбутнє».
3. Проведіть самоаналіз своїх життєвих цінностей та складіть їх ієрархію.
4. Створіть щоденник самопостереження на тиждень, відзначаючи свої думки, почуття та поведінку.
5. Пройдіть три психологічні тести на визначення особистісних характеристик та проаналізуйте результати.
6. Складіть список із 20 фактів про себе, які ви дізналися протягом останнього року.
7. Проведіть інтерв'ю з трьома близькими людьми про те, як вони сприймають вашу особистість.
8. Створіть колаж «Моє справжнє Я», використовуючи вирізки з журналів та власні фотографії.
9. Напишіть лист собі в майбутнє (через 5 років), описуючи свої очікування щодо особистісного розвитку.
10. Розробіть план саморозвитку на найближчі 6 місяців з конкретними цілями та кроками їх досягнення.

### ***Тема 2. Емоційний інтелект та управління емоціями***

1. Ведіть щоденник емоцій протягом двох тижнів, фіксуючи причини їх виникнення та способи реагування.
2. Розробіть власну систему «якорів» для управління складними емоційними станами.
3. Створіть презентацію про різні техніки управління гнівом та тривогою.
4. Проаналізуйте конфліктну ситуацію з вашого життя з точки зору емоційного інтелекту.
5. Складіть список із 15 способів конструктивного вираження негативних емоцій.
6. Проведіть дослідження впливу музики на ваш емоційний стан протягом тижня.
7. Створіть «емоційну карту» типових ситуацій у вашому житті та відповідних емоційних реакцій.
8. Розробіть план дій для розвитку емпатії у спілкуванні з оточуючими.
9. Напишіть есе про найсильнішу емоцію, яку ви коли-небудь відчували, та як ви з нею впорались.
10. Створіть добірку практичних вправ для швидкої емоційної саморегуляції.

### ***Тема 3. Самомотивація та цілепокладання***

1. Розробіть власну систему мотивації, використовуючи техніку «Колесо балансу життя».
2. Створіть візуальну карту бажань з конкретними термінами реалізації.
3. Напишіть мотиваційний лист самому собі, який можна читати в моменти зниження мотивації.
4. Складіть список із 50 цілей на життя та розподіліть їх за категоріями та термінами.
5. Розробіть систему винагород за досягнення короткострокових цілей.
6. Проведіть аналіз своїх попередніх успіхів та невдач, визначивши ключові фактори мотивації.
7. Створіть презентацію про власні методи подолання прокрастинації.
8. Розробіть щоденник досягнень для відстеження прогресу в досягненні цілей.
9. Складіть план дій для досягнення однієї значущої цілі за методикою SMART.
10. Проведіть експеримент з різними техніками самомотивації протягом тижня та проаналізуйте результати.

### ***Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія***

1. Проведіть самоаналіз власного комунікативного стилю та складіть план його вдосконалення.
2. Зніміть відео з демонстрацією різних технік активного слухання.
3. Розробіть сценарій складної розмови та проаналізуйте можливі стратегії її проведення.
4. Створіть журнал спостережень за невербальною комунікацією оточуючих протягом трьох днів.
5. Підготуйте презентацію про способи подолання комунікативних бар'єрів.
6. Проведіть міні-дослідження власних патернів спілкування в соціальних мережах.
7. Розробіть план розвитку навичок публічного виступу на місяць.
8. Створіть добірку комунікативних вправ для розвитку емпатії та розуміння інших.
9. Напишіть аналіз трьох складних комунікативних ситуацій з вашого досвіду.
10. Розробіть власний «комунікативний кодекс» з правилами ефективного спілкування.

### ***Тема 5. Креативність та інноваційне мислення***

1. Створіть банк креативних ідей для вирішення повсякденних проблем.
2. Розробіть інноваційний проект покращення певного аспекту вашого життя.
3. Проведіть експеримент з різними техніками генерації ідей протягом тижня.
4. Створіть серію креативних фотографій на задану тему.
5. Напишіть оповідання, використовуючи техніку «що якщо».
6. Розробіть настільну гру для розвитку креативного мислення.
7. Створіть mind-map для вирішення складної життєвої ситуації.
8. Проведіть дослідження власних творчих блоків та способів їх подолання.
9. Розробіть інноваційний підхід до організації свого робочого простору.
10. Створіть портфоліо креативних рішень, які ви впровадили у своє життя.

### ***Тема 6. Тайм-менеджмент та особиста ефективність***

1. Проведіть хронометраж власного часу протягом трьох днів та проаналізуйте результати.
2. Розробіть систему пріоритетизації завдань, використовуючи матрицю Ейзенхауера.
3. Створіть власний шаблон щоденного планування.
4. Проведіть аудит «поглиначів часу» та розробіть план їх мінімізації.
5. Розробіть систему відстеження особистої продуктивності.
6. Створіть презентацію про власні методи боротьби з прокрастинацією.
7. Складіть план впровадження технік глибокої роботи у свій розклад.
8. Розробіть систему організації робочого простору за методом 5S.
9. Створіть чек-лист ранкових та вечірніх ритуалів для підвищення продуктивності.
10. Проведіть експеримент з різними техніками планування протягом тижня.

### ***Тема 7. Професійний розвиток та кар'єрне зростання***

1. Створіть детальний план професійного розвитку на найближчі 3 роки.
2. Проведіть аналіз ринку праці у вашій професійній сфері.
3. Розробіть стратегію особистого брендингу.
4. Створіть портфоліо професійних досягнень.
5. Напишіть есе про ваше бачення ідеальної кар'єри.
6. Складіть список необхідних професійних компетенцій та план їх розвитку.
7. Проведіть SWOT-аналіз власної конкурентоспроможності на ринку праці.
8. Розробіть план нетворкінгу для професійного розвитку.
9. Створіть презентацію про ваші професійні досягнення та цілі.

10. Складіть план розвитку додаткових професійних навичок.

### ***Тема 8. Саморозвиток та самореалізація***

1. Створіть карту життєвого балансу та план його оптимізації.
2. Розробіть проект особистісної трансформації на рік.
3. Напишіть есе про ваше розуміння самореалізації.
4. Створіть щоденник самоспостереження за процесом саморозвитку.
5. Розробіть систему відстеження особистих досягнень.
6. Складіть план читання літератури з саморозвитку на півроку.
7. Створіть відео-щоденник про ваш шлях саморозвитку.
8. Розробіть власну методику оцінки особистісного прогресу.
9. Проведіть дослідження власних обмежуючих переконань та способів їх подолання.
10. Створіть презентацію про ваші найважливіші інсайти в процесі саморозвитку.

### **9. ПИТАННЯ ДО ТЕСТУВАННЯ**

1. Поняття особистісного зростання та його основні компоненти.
2. Теоретичні підходи до розуміння особистісного зростання.
3. Методи самопізнання та їх практичне застосування.
4. Роль самооцінки в особистісному розвитку.
5. Принципи та механізми особистісної трансформації.
6. Поняття емоційного інтелекту та його структура.
7. Методи розвитку емоційного інтелекту.
8. Техніки управління емоціями в стресових ситуаціях.
9. Емпатія та її роль у міжособистісних відносинах.
10. Стратегії подолання негативних емоційних станів.
11. Теорії мотивації та їх практичне застосування.
12. Внутрішня та зовнішня мотивація: відмінності та особливості.
13. Техніки постановки цілей за методикою SMART.
14. Стратегії подолання прокрастинації.
15. Роль зворотного зв'язку в процесі досягнення цілей.
16. Основні компоненти комунікативної компетентності.
17. Вербальні та невербальні засоби спілкування.
18. Техніки активного слухання та їх застосування.
19. Бар'єри в комунікації та способи їх подолання.
20. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.
21. Поняття креативності та її роль у особистісному розвитку.
22. Методи розвитку креативного мислення.
23. Бар'єри креативності та способи їх подолання.
24. Інноваційне мислення: сутність та особливості розвитку.
25. Техніки генерації ідей та їх практичне застосування.
26. Основні принципи тайм-менеджменту.
27. Методи пріоритетизації завдань.
28. Техніки планування та організації часу.
29. Поглиначі часу та методи боротьби з ними.
30. Принципи ефективного відпочинку та відновлення.
31. Етапи професійного розвитку особистості.
32. Планування кар'єри: основні підходи та стратегії.
33. Роль soft skills у професійному розвитку.
34. Методи розвитку професійних компетенцій.
35. Нетворкінг та його роль у кар'єрному зростанні.

36. Поняття самореалізації та її компоненти.
37. Бар'єри самореалізації та способи їх подолання.
38. Роль цінностей у процесі саморозвитку.
39. Методи оцінки особистісного прогресу.
40. Техніки подолання обмежуючих переконань.
41. Роль рефлексії в особистісному зростанні.
42. Методи розвитку емоційної стійкості.
43. Стратегії побудови позитивного самосприйняття.
44. Техніки розвитку стресостійкості.
45. Баланс життєвих сфер та методи його досягнення.
46. Роль зворотного зв'язку в особистісному розвитку.
47. Методи розвитку лідерських якостей.
48. Техніки самомотивації та самопідтримки.
49. Стратегії розвитку резильєнтності.
50. Інтеграція навичок особистісного зростання в повсякденне життя.

## **10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Для ефективного викладання дисципліни «Тренінг особистісного зростання» використовується комплексний підхід, що поєднує різноманітні методи навчання. Основу становлять інтерактивні методи, які передбачають активну взаємодію між учасниками освітнього процесу через групові дискусії, мозкові штурми, рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій. Особлива увага приділяється практичним методам, які включають виконання психологічних вправ, експериментальне навчання.

Важливе місце займають наративні методи, що дозволяють учасникам ділитися особистими історіями, аналізувати життєві ситуації та створювати рефлексивні есе. Це допомагає глибше усвідомити власний досвід та вчитися на досвіді інших. Візуальні методи навчання, такі як створення інтелектуальних карт, візуалізація цілей та арт-терапевтичні техніки, сприяють кращому засвоєнню матеріалу та розвитку креативного мислення.

Методи зворотного зв'язку реалізуються через групову рефлексію, взаємне оцінювання та коучингові сесії, що дозволяє учасникам отримувати конструктивну оцінку свого прогресу та корегувати напрямок особистісного розвитку. Діагностичні методи, включаючи психологічне тестування та самоаналіз, допомагають учасникам краще пізнати себе та відслідковувати зміни.

Значна увага приділяється медитативним та релаксаційним методам, які включають практики майндфулнес, дихальні техніки та методи релаксації. Ці практики допомагають розвивати емоційний інтелект та навички саморегуляції. Методи активного навчання заохочують експериментування з новими моделями поведінки та розробку власних стратегій розвитку.

Самостійна робота учасників підтримується через читання профільної літератури, ведення щоденників самоспостереження та створення портфоліо досягнень. Групова взаємодія реалізується через спільні презентації та взаємне навчання, що сприяє розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

## **10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Навчальні досягнення здобувачів оцінюються на основі Положення про екзамени та заліки у Навчально-науковому інституті менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту та психології» ([http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/docum/polog3/26Положення%20про%20іспити%20та%20заліки\\_n2\\_1.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/docum/polog3/26Положення%20про%20іспити%20та%20заліки_n2_1.pdf)).



Система контролю знань та умінь у межах дисципліни передбачає комплексне оцінювання досягнень здобувачів вищої освіти через різноманітні форми перевірки.

Поточний контроль здійснюється протягом аудиторних занять та міжсесійного періоду: включає оцінювання активності здобувачів під час практичних занять, виконання індивідуальних завдань на міжсесійний період, участь у групових дискусіях та вправах. Особлива увага приділяється оцінюванню здатності здобувачів застосовувати отримані знання на практиці та демонструвати навички самоаналізу.

Самоконтроль реалізується через ведення щоденників рефлексії, де студенти регулярно фіксують свої спостереження, думки, почуття та висновки щодо власного прогресу в особистісному зростанні. Це дозволяє розвивати навички самоаналізу та відповідальність за власний розвиток.

Взаємоконтроль відбувається під час групової роботи, коли студенти надають один одному зворотний зв'язок щодо виконання практичних завдань.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку, який передбачає комплексну перевірку досягнень здобувачів. До уваги беруться результати поточного контролю, якість виконання індивідуальних завдань, рівень активності на заняттях та здатність до рефлексії власного досвіду. Загальна (остаточна) кількість балів вираховується сумарно: бали поточного контролю – 100 балів.

### **Критерії та шкала оцінювання**

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувачів вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання», є:

- повнота і вчасність виконання всіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення у процесі розв'язання практичних завдань;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів.

Під час усних відповідей оцінюється рівень теоретичних знань через розуміння базових концепцій особистісного зростання, принципів самопізнання, методів саморозвитку та особливостей психологічної саморегуляції.

Практичні навички демонструються через здатність застосовувати інструменти самодіагностики, створювати плани особистісного розвитку, аналізувати власну поведінку та виявляти області для вдосконалення. Аналітичні компетенції визначаються вмінням критично оцінювати власний прогрес, аналізувати причини успіхів та невдач, розпізнавати обмежуючі переконання та досліджувати власні реакції.

У виконанні письмових завдань враховується: повнота розкриття питання, аргументованість і логіка викладу матеріалу, повнота використання літературних джерел, наведення логічних міркувань, прикладів та фактичного матеріалу. Береться до уваги цілісність, системність, послідовність наданої інформації, вміння формулювати висновки; творчий характер виконання письмового завдання.

Оцінювання результатів усіх форм контролю передбачено у 100-бальній шкалі. Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних, результати виконання індивідуальних завдань студентів) проводиться у % від кількості балів, виділених на завдання, із заокругленням до цілого числа за критеріями: 0% – завдання

не виконано; 40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру; 60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці; 80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо); 100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	добре
68-74	D	задовільно
60-67	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Схема нарахування балів

**Відвідування лекцій** – 1 бал за 1 лекційне заняття (1\*4=4 бали)

**Активність здобувача освіти на практичних заняттях** – 7 балів за одне практичне заняття (7\*3=21 бал)

**Виконання індивідуальних завдань** (по 1 завданню на вибір з тем 1-7, 2 завдання на вибір з теми 8) – 5 балів за 1 індивідуальне завдання (5\*9=45 балів)

**Тестування** – 30 балів

Поточний контроль														Всього		
Тема 1		Тема 2		Тема 3		Тема 4		Тема 5		Тема 6		Тема 7		Тема 8	Тестування	100
Л	ІЗ	Л	ІЗ	П	ІЗ	Л	ІЗ	Л	ІЗ	П	ІЗ	П	ІЗ	ІЗ	30	
1	5	1	5	7	5	1	5	1	5	7	5	7	5	10		

\*\*\*

Л – відвідування лекцій

П – активність здобувача освіти на практичному занятті

ІЗ – виконання індивідуального завдання

### Умови відпрацювання пропущених занять

Відпрацювання всіх пропущених занять є умовою допуску до іспиту. Заняття мають бути відпрацьовані заздалегідь, у день іспиту відпрацьовувати пропущені заняття не можна.

Способи відпрацювання занять:

1. За наявності пропущеного лекційного заняття: індивідуальна консультація з викладачем в режимі відеоконференції в Zoom для перевірки якості опрацювання теоретичного матеріалу, отримання зворотного зв'язку, коригування розуміння ключових аспектів теми. За результатами консультації можуть бути запропоновані додаткові завдання: підготовка презентації за темою заняття, створення інфографіки з ключових понять, розробка практичних вправ за темою, аналіз додаткових літературних джерел.

2. За наявності пропущеного практичного заняття: виконання 3 практичних вправ (на вибір), передбачених темою заняття. Результати виконання завдань оформлюються у вигляді письмового звіту, який повинен містити: опис виконаних вправ та технік, аналіз отриманого досвіду, висновки щодо особистісних інсайтів, плани щодо застосування набутих навичок.

3. Можливості для неформальної освіти: отримання сертифікату за курс (1 на вибір): «Introduction to Self-Development: Apply a Working Plan» ([https://www.udemy.com/course/introduction-to-self-development-apply-a-working-plan/?utm\\_source=aff-campaign&utm\\_medium=udemyads&LSNPUBID=bt30QTxEyjA&ranMID=47901&ranEAID=bt30QTxEyjA&ranSiteID=bt30QTxEyjA-ZCnI6oLGcpSlnNc7VgLyg](https://www.udemy.com/course/introduction-to-self-development-apply-a-working-plan/?utm_source=aff-campaign&utm_medium=udemyads&LSNPUBID=bt30QTxEyjA&ranMID=47901&ranEAID=bt30QTxEyjA&ranSiteID=bt30QTxEyjA-ZCnI6oLGcpSlnNc7VgLyg)), «Зміна світогляду: подолайте перешкоди на шляху до навчання та розкрийте свій прихований потенціал» ([https://www.coursera.org/learn/mindshift?irclickid=2%3AM0EXVxZxyKTjT1i8XOYReuUks0oywu5U-jXg0&irgwc=1&utm\\_medium=partners&utm\\_source=impact&utm\\_campaign=1359419&utm\\_content=b2c](https://www.coursera.org/learn/mindshift?irclickid=2%3AM0EXVxZxyKTjT1i8XOYReuUks0oywu5U-jXg0&irgwc=1&utm_medium=partners&utm_source=impact&utm_campaign=1359419&utm_content=b2c)), «Вдосконалення комунікативних навичок» ([https://www.coursera.org/learn/wharton-communication-skills?irclickid=2%3AM0EXVxZxyKTjT1i8XOYReuUks0oywv5U-jXg0&irgwc=1&utm\\_medium=partners&utm\\_source=impact&utm\\_campaign=1359419&utm\\_content=b2c](https://www.coursera.org/learn/wharton-communication-skills?irclickid=2%3AM0EXVxZxyKTjT1i8XOYReuUks0oywv5U-jXg0&irgwc=1&utm_medium=partners&utm_source=impact&utm_campaign=1359419&utm_content=b2c)).

## 10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА БАЗОВА

1. *Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти*: навчально-методичний посібник для викладачів і наставників академічних груп / О. О.Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с.

2. Баранівський, В. Ф. *Основи психології та педагогіки*: посіб. для підгот. до іспитів / В. Ф. Баранівський, Л. Ф. Терещенко. Київ: Паливода А.В., 2018. 223 с.

3. Бідюк, І.А. *Педагогічна психологія*: навчальний посібник / І.А. Бідюк, О.Д. Научитель. Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т». 2017. 57с.

4. Власюк О. П., Степаненко О. К., Приходькіна Н. О. Вплив штучного інтелекту та інформаційних технологій на мобільну освіту та навчання майбутнього. *Академічні візії*. 2023. Випуск 26. С. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/789/714>

5. Євтух М.Б. *Педагогічна психологія*: Підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. Київ: в-во Кондор, 2019. 420 с.

6. Єгорова Т. Д. *Ефективна комунікація: публічний виступ*: навч. посіб. Київ: НАДУ, 2018. 164 с.

7. Жаворонкова Г.В., Скібіцький О.М., Сівашенко Т.В. *Управління конфліктами*: навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 318с.

8. *Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти*. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.

9. *Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби*: метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

10. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О. *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ: Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

12. Кобильнік Л. М. Конфліктність та агресивність особистості як фактори ризику благополуччя сім'ї. *Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених*. 2022. С. 288–292. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/84>

13. Колеснік М. А. Практичні аспекти вирішення проблем соціалізації особистості в сучасних умовах. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 104–105. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/28>

14. Курова А. В. *Психологія особистості*. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>
15. Курова А. *Психологія спілкування*. Нац. ун-т «Од. юрид. акад.», 2020. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.13107>
16. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третякова Т.М. *Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів*. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
17. *Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації* / Баніт О. В., Коваленко О. Г. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с. 12. Методичні рекомендації з проведення тренінгових занять для підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко та ін.; за ред. Л.М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка
18. Оверчук В. А. Детермінанти психологічного благополуччя особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія*. 2023. С. 86–98. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(3.1\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(3.1))
19. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства* : монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
20. *Особистісне зростання: теорія і практика*: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с.
21. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10-14 травня 2021 року)* / за заг. ред. Я.О.Гошовського, О.В.Лазорко, Т.І.Дучимінської, А.В.Кульчицької, А. Б.Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 132 с.
22. Полухтович Т. Г., Гапончук О. М. Психологічна стійкість до травмуючих ситуацій. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 122–124. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/34>
23. *Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації* / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
24. *Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник* / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с.
25. *Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник* / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
26. Федорчук В. М. *Тренінг особистісного зростання.*: навч. посібн. / В. М. Федорчук Київ: Центр учбової літератури. 2017. 250 с.
27. Хейден Дж. *Міф про мотивацію. Як налаштуватися на перемогу*. Перекл. Асташов О. Київ: Наш Формат, 2019. 192 с.
28. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157.
29. Шафранський В.В., Колісник М.І. Тренінг розвитку невербальної креативності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2022. Вип. 66. С. 376-388.
30. Шевченко Н., Шипко М. Етична свідомість особистості: філософсько-психологічний вимір. *Scientific research of the xxi century. Volume 1*. 2021. URL: <https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-001-400-409>

31. Avramenko O. O., Kravchuk N. P. Соціалізація особистості як проблема міждисциплінарних досліджень. *Modern researches in psychology and pedagogy*. 2020. P. 1–39. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/1>

32. Sibeko G, Milligan PD, Roelofse M, Molefe L, Jonker D, Ipser J, et al. *Piloting a mental health training programme for community health workers in South Africa: an exploration of changes in knowledge, confidence and attitudes*. *BMC Psychiatry*. 2018;18:191.

33. Zawadzka A. M. *Psychologia zarządzania w organizacji*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021.

## ДОПОМІЖНА

1. *Вправи для розвитку міжнівкульної взаємодії*. (2020). URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Vpravi-dlya-rozvitku-m-zhp-vkulnoi-vzaiemod-i/>

2. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26362>

3. Гергіль І. В. Психологічні чинники реалізації життєвих планів особистості у зрілому віці. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-25>

4. Гніда Т., Лунченко Н., Луценко Ю. *Настільна книга тренера з питань пробації: практичний посібник* / авт. кол. Т. Б. Гніда, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко; заг. ред. Ю. А. Луценка. Біла Церква: Час Змін Інформ, 2021. 88 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/728931/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/728931/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf)

5. Грант-Галворсон Г. *Успішні. Як ми досягаємо мети* / Перекл. Павленко І. Київ: Наш Формат, 2019. 256 с. URL: <https://nashformat.ua/products/uspishni.-yak-my-dosyagaemo-mety-709290>

6. Єрмакова С. С., Воронецька Д. О. Життєвий простір особистості як модератор її професійного благополуччя. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26382>

7. Єрмакова С. С., Каранфілова О. В. Розуміння світу у процесі світоглядної трансформації особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26383>

8. Єрмакова С. С., Криворучко В. О. Життєвий простір особистості: віртуальна реальність та глобальні контексти існування. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26384>

9. Копилова С. В., Желновацька В. Д. Розвиток теоретичних підходів до проблеми дослідження стресостійкості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-27>(дата звернення: 12.01.2025).

10. Коркос Я. О. Когнітивні викривлення у свідомості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-1>

11. Лазор К. П. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26402>

12. Любченко І. І. Розвиток психології життєвого простору особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26412>

13. Миронець С. М. Реалії психологічної абілітації та реабілітації особистості в умовах війни та повоєнний період. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26416>
14. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
15. Ніколаєв Л. Навчання дорослих з використанням тренінгових технологій: психологічні аспекти. С. 2. URL: <https://jrnل.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/15034>
16. Овсяннікова Я. О. Деякі аспекти щодо збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26418>
17. Пастернацький А. В. Основні характеристики та якості емоційної сфери особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26426>
18. Плохих В. В. Часовий вимір організації діяльності особистості при обтяженні негативними психічними станами. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26421>
19. Похілько Д. С. Психічне здоров'я дитини в кризових життєвих умовах: роль дорослого. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26422>
20. Психологіс – енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/>
21. Семенов І. С. Життєвий простір особистості в сучасних умовах. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26434>
22. Синхронізація півкуль головного мозку. Вправи та практики активації. (2020). URL: <https://yak-zrobyty.in.ua/sinxronizaciya-pivkul-golovno-mozku-vpravi-ta-praktiki-aktivacii/>
23. Сітцева М. В. Засоби анімації у формуванні атрибутивних стилів особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-9>
24. Сова Т. В., Литвиненко О. О. Особливості психоемоційних проявів особистості в дистанційних умовах професійної взаємодії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-7>
25. Хайрулін О. М. Ігрові аспекти психології життєвого простору особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26449>
26. Шрагіна Л., Меєрович М. Зміна ролі особистості як елементу соціуму в контексті глобалізаційних викликів. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26348>
27. Brendel C. Tutoring between Language with Comparative Multilingual Tutoring. *Writing Center Journal*. 2012. Vol. 32, no. 1. URL: <https://doi.org/10.7771/2832-9414.1856>
28. McFarlane K. J. Tutoring the tutors: Supporting effective personal tutoring. *Active Learning in Higher Education*. 2016. Vol. 17, no. 1. P. 77–88. URL: <https://doi.org/10.1177/1469787415616720>

29. Petrovica S. Tutoring Process in Emotionally Intelligent Tutoring Systems. *International Journal of Technology and Educational Marketing*. 2014. Vol. 4, no. 1. P. 72–85. URL: <https://doi.org/10.4018/ijtem.2014010106>

30. Vanlehn K. The Relative Effectiveness of Human Tutoring, Intelligent Tutoring Systems, and Other Tutoring Systems. *Educational Psychologist*. 2011. Vol. 46, no. 4. P. 197–221. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.611369>