



ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
Кафедра педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

Загальна інформація	Пояснення
Ступінь вищої освіти	магістр
Кількість кредитів	4
Форма навчання	заочна
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Інформація про викладача	
Лектор	 <p align="center">Приходькіна Наталія Олексіївна</p> <p align="center">доктор педагогічних наук, професор</p> <p align="center">професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти</p>
Профайл лектора	http://umo.edu.ua/institutes/imp/struktura-institutu/kaf-upravl-navch-zaklad/sklad/prihodjkina-natalja-oleksijivna ResearcherID: http://www.researcherid.com/rid/E-9524-2019 ORCID iD https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-9965-6912 Профіль вченого у Google Scholar https://scholar.google.com/citations?authuser=1&user=dRssrnYAAAAJ Сторінка автора у Електронній бібліотеці НАПН України https://lib.iitta.gov.ua/id/user/1459
Канали комунікації	<i>E-mail:</i> kafedra_unz_pvsh_2015@ukr.net <i>Пряме посилання на сторінку Facebook</i> <i>кафедри:</i> https://www.facebook.com/pages/Кафедра-управління-навчальними-закладами-та-педагогіки-вищої-школи-ДВНЗ-УМО/214713918736788 <i>E-mail викладача:</i> prykho2@uem.edu.ua <i>Сайт Університету (сторінка оголошень):</i> http://umo.edu.ua/university/ogoloshenya

Про дисципліну	
Анотація курсу (в т.ч. мета та цілі курсу)*	<p>Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів вищої освіти компетентностей щодо особистісного самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення, розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії в професійному середовищі.</p> <p>Основними завданнями навчальної дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є 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.</p>
Компетентності та результати навчання* Перелік соціальних, м'яких навичок (soft skills)	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» здобувачі вищої освіти повинні:</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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;

		<ul style="list-style-type: none"> – формулювати цілі особистісного та професійного розвитку; – розробляти індивідуальні програми саморозвитку; – застосовувати техніки тайм-менеджменту; – використовувати методи розвитку креативності та інноваційного мислення. 	
Структура курсу*	<p>Тема 1. Основи особистісного зростання та самопізнання</p> <p>Тема 2. Емоційний інтелект та управління емоціями</p> <p>Тема 3. Самомотивація та цілепокладання</p> <p>Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія</p> <p>Тема 5. Креативність та інноваційне мислення</p> <p>Тема 6. Тайм-менеджмент та особиста ефективність</p> <p>Тема 7. Професійний розвиток та кар'єрне зростання</p> <p>Тема 8. Саморозвиток та самореалізація</p> <p>Всього – 120 годин (4 кредитів)</p> <p>Лекції – 8 годин</p> <p>Практичні заняття – 6 годин</p> <p>Самостійна робота – 106 годин</p> <p>Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: 12% : 88%</p>		
Го д. л/с	Тема	Результати	Завдання
2/-	Основи особистісного зростання та самопізнання	<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поняття особистісного зростання та його основні компоненти: самопізнання, саморегуляція, самореалізація, самовдосконалення - особливості взаємозв'язку особистісного та професійного розвитку - генезу розвитку психології особистості: від психоаналітичних концепцій до сучасних теорій особистісного зростання. основні етапи становлення психології розвитку особистості - ключові компетенції особистісного зростання: самоусвідомлення, рефлексія, емоційний 	<p>Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 самостереження 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 «Мое справжнє Я», використовуючи вирізки з журналів та власні фотографії.

		<p>інтелект, здатність до саморозвитку, навички самоаналізу та самовдосконалення</p> <ul style="list-style-type: none"> - сучасні виклики особистісного розвитку: інформаційне перевантаження, професійне вигорання, стрес, балансування різних сфер життя. міжнародний досвід програм особистісного розвитку - особливості особистісного зростання у професійній діяльності: розвиток професійних компетенцій, підвищення ефективності, побудова кар'єри 	<p>9. Напишіть лист собі в майбутнє (через 5 років), описуючи свої очікування щодо особистісного розвитку.</p> <p>10. Розробіть план саморозвитку на найближчі 6 місяців з конкретними цілями та кроками їх досягнення.</p>
2/-	Емоційний інтелект та управління емоціями	<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поняття емоційного інтелекту та його структурні компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чутливість, управління відносинами - механізми виникнення та функціонування емоцій: нейробіологічні основи, психологічні теорії емоцій, роль емоцій у житті людини - техніки управління емоційними станами: розпізнавання емоцій, регуляція емоційних реакцій, розвиток емоційної компетентності - поняття стрес-менеджменту та 	<p>Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

		<p>профілактики емоційного вигорання: причини стресу, методи подолання, техніки релаксації</p> <p>- особливості розвитку емпатії та емоційної гнучкості: розуміння емоцій інших людей, побудова ефективних комунікацій</p>	<p>10. Створіть добірку практичних вправ для швидкої емоційної саморегуляції.</p>
-/2	<p>Самомотивація та цілепокладання</p>	<p>знати:</p> <p>- поняття та види мотивації. внутрішня та зовнішня мотивація</p> <p>- теорії мотивації. механізми формування мотивації</p> <p>- самомотивація та її розвиток. постановка цілей: принципи та технології</p> <p>- модель smart. стратегічне планування особистісного розвитку. часова перспектива та її роль у мотивації. подолання прокрастинації. техніки підвищення особистої ефективності</p> <p>- формування корисних звичок. методи подолання внутрішніх бар'єрів</p>	<p>Практичні завдання (3 завдання на вибір):</p> <p>1) Вправа 1: «Колесо життєвого балансу» Мета: Оцінити поточний стан різних сфер життя та визначити пріоритети для розвитку. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Намалюйте коло та розділіть його на 8 секторів: кар'єра, здоров'я, стосунки, фінанси, особистий розвиток, відпочинок, духовність, оточення. 2. Оцініть кожен сектор за шкалою від 1 до 10. 3. З'єднайте точки - отримаєте візуальне представлення життєвого балансу. 4. Визначте 3 сектори, які потребують найбільшої уваги. <p>2) Вправа 2: «Піраміда цінностей» Мета: Усвідомити власні життєві цінності та їх ієрархію. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Запишіть 20 важливих для вас цінностей. 2. Розподіліть їх за рівнями піраміди (5 рівнів). 3. Проаналізуйте, як ваші щоденні дії відповідають цим цінностям. <p>3) Вправа 3: «SMART-цілі» Мета: Навчитися формулювати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть одну важливу мету. 2. Проаналізуйте її за критеріями SMART: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Specific (конкретність) ▪ Measurable (вимірюваність) ▪ Achievable (досяжність) ▪ Relevant (релевантність) ▪ Time-bound (обмеженість у часі) 3. Перепишіть мету відповідно до цих критеріїв. <p>4) Вправа 4: «Сходи досягнень»</p>

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

			<ol style="list-style-type: none"> 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.
2/-	Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	знати: <ul style="list-style-type: none"> - основи ефективної комунікації: вербальна та невербальна комунікація, активне слухання, техніки постановки запитань - особливості розвитку навичок міжособистісної взаємодії: встановлення контакту, побудова довіри, управління конфліктами - особливості асертивної поведінки та емоційного інтелекту у спілкуванні: впевнена поведінка, управління емоціями в комунікації - особливості публічних виступів та самопрезентації: 	Індивідуальні завдання (1 на вибір) <ol style="list-style-type: none"> 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.

		<p>подолання страху публічних виступів, структура презентації</p> <p>- особливості нетворкінгу та побудови професійних відносин: творення та підтримка контактів, професійне спілкування</p>	<p>9. Напишіть аналіз трьох складних комунікативних ситуацій з вашого досвіду.</p> <p>10. Розробіть власний «комунікативний кодекс» з правилами ефективного спілкування.</p>
2/-	Креативність та інноваційне мислення	<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поняття креативності та типи мислення: творче, аналітичне, критичне, латеральне мислення - методи розвитку творчого потенціалу: техніки генерації ідей, дизайн-мислення, інноваційний підхід - Можливості подолання бар'єрів креативності: страх помилок, стереотипне мислення, обмежуючі переконання - Як застосовувати креативні техніки: вирішення проблем, створення інноваційних рішень - особливості розвитку гнучкості мислення та адаптивності: робота зі змінами, пошук нових можливостей 	<p>Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
-/2	Тайм-менеджмент та особиста ефективність	<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - концепції управління часом. діагностика часових втрат. - особливості планування та пріоритезація. методи підвищення продуктивності. - принцип Парето, матрицю Ейзенхауера. - техніки фокусування та концентрації. 	<p>Практичні завдання (3 завдання на вибір):</p> <p>1) Вправа 1: «Хронометраж дня» Мета: Проаналізувати реальне використання часу та виявити часові втрати.</p> <p>Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учасники отримують таблицю для погодинного запису активностей. 2. Протягом одного дня записують всі свої дії з точністю до 15 хвилин. 3. Аналізують записи за категоріями: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Продуктивний час ▪ Рутинні справи ▪ Відпочинок

		<ul style="list-style-type: none"> - особливості організації робочого простору. - поняття делегування. баланс роботи та особистого життя. - поняття енергетичного менеджменту - методи боротьби з відволіканнями - особливості створення ефективних систем організації діяльності 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Втрати часу 4. Визначають три головні «поглиначі часу». 2) Вправа 2: «Енергетичний графік» Мета: Визначити власні періоди максимальної та мінімальної продуктивності. Опис: <ol style="list-style-type: none"> 1. Намалюйте графік з поділом на години (з 6:00 до 22:00). 2. Позначте рівень енергії для кожної години (1-10 балів). 3. Визначте «пікові» години для складних завдань. 4. Складіть оптимальний розклад дня з урахуванням енергетичних циклів. 3) Вправа 3: «Матриця Ейзенхауера» Мета: Навчитися правильно розставляти пріоритети. Опис: <ol style="list-style-type: none"> 1. Намалюйте матрицю 2x2 (важливе/неважливе, термінове/нетермінове). 2. Запишіть всі поточні завдання та справи. 3. Розподіліть їх по квадрантах матриці. 4. Складіть план дій для кожного квадранту: <ul style="list-style-type: none"> ▪ А (важливе/термінове) - робити негайно ▪ В (важливе/нетермінове) - планувати ▪ С (неважливе/термінове) - делегувати ▪ D (неважливе/нетермінове) - видалити 4) Вправа 4: «Тижневий план-пазл» Мета: Створити збалансований тижневий розклад. Опис: <ol style="list-style-type: none"> 1. Використовуйте кольорові стікери для різних типів завдань: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Жовті - робота/навчання ▪ Зелені - здоров'я/спорт ▪ Сині - сім'я/стосунки ▪ Рожеві - хобі/відпочинок 2. Розмістіть стікери на тижневому планері. 3. Перевірте баланс різних сфер життя. 4. Внесіть корективи для оптимізації розкладу. 5) Вправа 5: «Метод помідора» Мета: Освоїти техніку концентрованої роботи. Опис: <ol style="list-style-type: none"> 1. Оберіть завдання для виконання. 2. Встановіть таймер на 25 хвилин. 3. Працюйте без відволікань до сигналу. 4. Зробіть 5-хвилинну перерву. 5. Проаналізуйте результати: 6. Що вдалося зробити
--	--	--	--

			<p>7. Які були відволікаючі фактори</p> <p>8. Як можна покращити концентрацію</p> <p>6) Вправа 6: «Аудит відволікань» Мета: Виявити та мінімізувати фактори, що відволікають.</p> <p style="text-align: center;">Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>7) Вправа 7: «Чек-листи та шаблони» Мета: Створити систему шаблонів для повторюваних завдань.</p> <p style="text-align: center;">Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>8) Вправа 8: «Тижневий огляд» Мета: Впровадити практику регулярного планування та аналізу.</p> <p style="text-align: center;">Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть шаблон тижневого огляду: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Досягнення тижня ▪ Невиконані завдання ▪ Уроки та висновки ▪ План на наступний тиждень 2. Визначте фіксований час для тижневого огляду. 3. Проведіть перший огляд за шаблоном <p style="text-align: center;">Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
--	--	--	---

			<ol style="list-style-type: none"> 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.
-/2	Професійний розвиток та кар'єрне зростання	знати: <ul style="list-style-type: none"> - взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку - сутність професійної ідентичності - сутність кар'єрного планування - професійні компетенції та їх розвиток - сутність безперервної освіти та самоосвіти - особливості створення особистого бренду - особливості управління репутацією - особливості адаптації до змін у професійному середовищі - особливості розвитку професійної гнучкості - баланс між професійним розростанням та особистим життям - основні аспекти профілактики професійного вигорання 	<p style="text-align: center;">Практичні завдання (3 завдання на вибір):</p> <p>1) Вправа 1: «Професійний SWOT-аналіз» Мета: Оцінити власні професійні сильні та слабкі сторони, можливості та загрози. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розділіть аркуш на 4 квадранти: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Strengths (сильні сторони) ▪ Weaknesses (слабкі сторони) ▪ Opportunities (можливості) ▪ Threats (загрози) 2. Заповніть кожен квадрант мінімум 5 пунктами. 3. Проаналізуйте взаємозв'язки між квадрантами. 4. Складіть план розвитку на основі аналізу. <p>2) Вправа 2: «Карта професійних компетенцій» Мета: Створити візуальне представлення професійних навичок та компетенцій. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть ментальну карту з основними категоріями: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hard skills ▪ Soft skills ▪ Галузева експертиза ▪ Управлінські навички 2. Оцініть кожен навичку за шкалою 1-10. 3. Позначте пріоритетні напрямки розвитку. 4. Визначте способи вдосконалення кожної компетенції. <p>3) Вправа 3: «Кар'єрна траєкторія» Мета: Спланувати довгострокову кар'єрну стратегію. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть часову лінію на 5-10 років. 2. Позначте ключові кар'єрні цілі: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Посади

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Рівень доходу ▪ Професійні досягнення <p>3. Визначте необхідні кроки для досягнення кожної цілі.</p> <p>4. Встановіть проміжні контрольні точки.</p> <p>4) Вправа 4: «Професійне оточення» Мета: Проаналізувати та спланувати розвиток професійних зв'язків. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть карту професійних контактів: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ментори ▪ Колеги ▪ Галузеві експерти ▪ Потенційні партнери 2. Оцініть якість взаємодії з кожною групою. 3. Розробіть план розширення професійної мережі. 4. Визначте конкретні кроки для покращення нетворкінгу. <p>5) Вправа 5: «Особистий бренд» Мета: Сформувати стратегію розвитку особистого професійного бренду. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначте ключові елементи особистого бренду: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Професійна експертиза ▪ Унікальна цінність ▪ Цільова аудиторія ▪ Канали комунікації 2. Створіть професійне позиціонування. 3. Розробіть план контент-стратегії. 4. Складіть календар професійної активності. <p>6) Вправа 6: «Портфоліо досягнень» Мета: Структурувати та презентувати професійні досягнення. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть структуру портфоліо: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Проекти ▪ Результати ▪ Відгуки ▪ Сертифікати 2. Підготуйте короткі кейси успішних проєктів. 3. Розробіть презентацію ключових досягнень. 4. Сформууйте план регулярного оновлення портфоліо. <p>7) Вправа 7: «План навчання» Мета: Створити структурований план професійного навчання. Опис:</p>
--	--	--	--

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведіть аудит навчальних потреб: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Технічні навички ▪ Soft skills ▪ Галузеві знання ▪ Сертифікації 2. Дослідіть доступні навчальні ресурси. 3. Складіть календарний план навчання. 4. Визначте способи оцінки результатів навчання. <p>8) Вправа 8: «Кар'єрні сценарії» Мета: Розробити альтернативні варіанти кар'єрного розвитку. Опис:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опишіть 3-4 можливі сценарії розвитку кар'єри: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Вертикальний ріст ▪ Горизонтальний розвиток ▪ Зміна спеціалізації ▪ Підприємництво 2. Проаналізуйте вимоги кожного сценарію. 3. Оцініть ризики та можливості. 4. Складіть план дій для кожного сценарію. <p style="text-align: center;">Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
-/-	Саморозвиток та самореалізація	знати: - концепції самореалізації	<p style="text-align: center;">Індивідуальні завдання (1 на вибір)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Створіть карту життєвого балансу та план його оптимізації.

		<ul style="list-style-type: none"> - сутність особистісного потенціалу та його розкриття. - життєві цінності та особливості їх реалізації - сутність «життєвого балансу», техніки самокоучингу - особливості розвитку життєстійкості, формування позитивного мислення, роботи з обмежуючими переконаннями - практики усвідомленості - особливості інтеграції змін у життя та підтримки мотивації до саморозвитку - особливості створення індивідуальної програми особистісного зростання 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 								
Методи оцінювання	<p>Відвідування лекцій – 1 бал за 1 лекційне заняття (1*4=4 бали)</p> <p>Активність здобувача освіти на практичних заняттях – 7 балів за одне практичне заняття (7*3=21 бал)</p> <p>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)</p> <p>Тестування – 30 балів</p>										
Поточний контроль									Всього		
<i>Тема 1</i>	<i>Тема 2</i>	<i>Тема 3</i>	<i>Тема 4</i>	<i>Тема 5</i>	<i>Тема 6</i>	<i>Тема 7</i>	<i>Тема 8</i>	<i>Тестування</i>	100		
<i>Л</i>	<i>ІЗ</i>	<i>Л</i>	<i>ІЗ</i>	<i>Л</i>	<i>ІЗ</i>	<i>Л</i>	<i>ІЗ</i>	30			
1	5	1	5	7	5	1	5	7	5		
7	5	7	5	7	5	7	5	10			
<p>***</p> <p>Л – відвідування лекцій</p> <p>П – активність здобувача освіти на практичному занятті</p> <p>ІЗ – виконання індивідуального завдання</p>											
Місце дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої	<p>Дисципліна інтегрує відповідно до свого предмету знання з іншими галузями знань: соціологічних, педагогічних, психологічних, технічних наук тощо.</p>										

освіти	
Розширена інформація	
Методи, технології навчання та викладання	<p>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.</p> <p>Важливе місце займають нарративні 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Засоби навчання	Мультимедійна апаратура, екран, бібліотечні фонди, проєктор, фліпчарт, додатки Mentimeter, Padlet-дошка, Jamboard, Kahoot!, Canva, платформа для проведення відеоконференцій Zoom
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти:</i> навчально-методичний посібник для викладачів і наставників академічних груп / О. О. Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с. 2. Баранівський, В. Ф. <i>Основи психології та педагогіки:</i> посіб. для підгот. до іспитів / В. Ф. Баранівський, Л. Ф. Терещенко. Київ: Паливода А.В., 2018. 223 с. 3. Бідюк, І.А. <i>Педагогічна психологія:</i> 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. <i>Академічні візії.</i> 2023. Випуск 26. С. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/789/714 5. Євтух М.Б. <i>Педагогічна психологія:</i> 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., Войцяк 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., Третьякова 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: ППОД 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-*

	<p>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.</p> <p>22. Полухтович Т. Г., Гапончук О. М. Психологічна стійкість до травмуючих ситуацій. <i>Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах</i>. 2022. С. 122–124. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/34</p> <p>23. <i>Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації</i> / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.</p> <p>24. <i>Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник</i> / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. Київ: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с.</p> <p>25. <i>Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник</i> / 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.</p> <p>26. Федорчук В. М. <i>Тренінг особистісного зростання.</i>: навч. посібн. / В. М. Федорчук Київ: Центр учбової літератури. 2017. 250 с.</p> <p>27. Хейден Дж. <i>Міф про мотивацію. Як налаштуватися на перемогу.</i> Перекл. Асташов О. Київ: Наш Формат, 2019. 192 с.</p> <p>28. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. <i>Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія</i>. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157.</p> <p>29. Шафранський В.В., Колісник М.І. Тренінг розвитку невербальної креативності. <i>Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія</i>. Харків. 2022. Вип. 66. С. 376-388.</p> <p>30. Шевченко Н., Шипко М. Етична свідомість особистості: філософсько-психологічний вимір. <i>Scientific research of the xxi century. Volume 1</i>. 2021. URL: https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-001-400-409</p> <p>31. Avramenko O. O., Kravchuk N. P. Соціалізація особистості як проблема міждисциплінарних досліджень. <i>Modern researches in psychology and pedagogy</i>. 2020. P. 1–39. URL: https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/1</p> <p>32. Sibeko G, Milligan PD, Roelofse M, Molefe L, Jonker D, Ipser J, et al. <i>Piloting a mental health training programme for community health workers in South Africa: an exploration of changes in knowledge, confidence and attitudes</i>. BMC Psychiatry. 2018;18:191.</p> <p>33. Zawadzka A. M. <i>Psychologia zarządzania w organizacji</i>. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021.</p>
Розширена інформація	
Оцінюван ня досягнень здобувача вищої освіти	<p>Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувачів вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання», є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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
0-34	F	незадовільно

Дедлайни та перекладання

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

	<p>виконаних вправ та технік, аналіз отриманого досвіду, висновки щодо особистісних інсайтів, плани щодо застосування набутих навичок.</p> <p>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), «Зміна світогляду: подолайте перешкоди на шляху до навчання та розкрийте свій прихований потенціал» (https://www.coursera.org/learn/mindshift?irclid=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?irclid=2%3AM0EXVxZxyKTjT1i8XOYReuUks0oywv5U-jXg0&irgwc=1&utm_medium=partners&utm_source=impact&utm_campaign=1359419&utm_content=b2c).</p>
Правила академічної доброчесності	<p>Освітній процес здійснюється згідно Положення про академічну доброчесність у ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (http://umo.edu.ua/images/content/document/norm_2/Положення_про_доброчеснiст.pdf)</p>
Навчання студентів з особливими потребами	<p>Навчання для здобувачів вищої освіти з особливими потребами проводиться відповідно нормативно-правових актів України та внутрішньої політики ДЗВО «Університет менеджменту освіти»</p>
Правила отримання зворотної інформації про дисципліну	<p>Здобувачі вищої освіти можуть отримати всю необхідну інформацію щодо перебігу процесу навчання в гугл-класі, телеграм-каналі своєї групи, за телефонами, електронною поштою кафедри, а також викладача навчальної дисципліни</p>
Оновлення	<p>Оновлення робочої програми здійснюється кожного року, спираючись на аналіз новітніх наукових досягнень і сучасних практик у відповідній галузі за результатами особистісних досліджень, підвищення кваліфікації, наукової діяльності професорсько-викладацького складу УМО. Процедура внесення змін регламентується внутрішніми нормативними документами Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «УМО», зокрема, Положення «Про робочу програму навчальної дисципліни у Навчально-науковому інституті менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (https://is.gd/tc4SqI).</p> <p>Зміни щодо змісту та способів викладання дисципліни також можуть бути результатами публічного обговорення робочої програми на засіданнях кафедри, вченої ради ННІМП.</p> <p>На оновлення змісту програми впливають побажання здобувачів вищої освіти, які вони можуть вказати в «Анкеті для опитування здобувачів вищої освіти щодо</p>

	<p>якості викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» (https://forms.gle/6TiDWfSwr6LjrEC18) або надіслати на електронну пошту кафедри з позначкою «Пропозиції щодо викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання»</p>
--	--