

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Тренінг особистісного зростання			
		Статус дисципліни <i>вибірковий компонент</i>			
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові 07 Управління та адміністрування				
Спеціальність	051 Економіка 073 Менеджмент				
Освітня програма	Економічна безпека Менеджмент (Логістика)				
Рівень вищої освіти	Бакалавр				
Форма навчання	Денна				
Курс	Третій				
Семестр	шостий				
Обсяг дисципліни	Кредити	5,0	Години	150	
	Лекційні			30	
	Практичні/семінарські			20	
	Лабораторні			-	
	Самостійна робота			100	
Семестровий контроль	<i>Залік</i>				
Викладачі	<i>Щоголева І.В., к.п.н., доцент</i>				
Контактна інформація	<i>i.v.shchoholieva@cuspu.edu.ua</i>				
Кафедра	<i>Менеджменту та підприємництва</i>				
Факультет	<i>Математики, природничих наук та технологій</i>				
Предмет навчання	<i>Предметом</i> дисципліни є спрямованість на розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію.				
Мета	<p><i>Метою</i> є формування соціально-психологічної компетентності особистості, здатності індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми; опанування успішної моделі саморозвитку особистості. Тренінг особистісного зростання – це інструкція до власного життя.</p> <p><i>Завданнями</i> вивчення навчальної дисципліни є: теоретична та практична підготовка здобувачів для набуття системних знань, спрямованих на розширення і поглиблення можливостей застосування технологій та технік аналізу життєвого шляху та рівня розвитку особистості; розвиток ціннісно-мотиваційної сфери; оволодіння навичками ефективного міжособистісного спілкування; розкриття власного особистісного потенціалу; підвищення емоційної стабільності, стресостійкості, толерантності, здатності працювати у команді; розвиток навичок самопрезентації.</p>				
Компетентності	Загальні компетентності (ЗК)				

	<p>Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>Спеціальні (фахові предметні) компетентності (СК) Здатність діяти соціально відповідально і свідомо. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань. Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління. Здатність аналізувати й структурувати проблеми організації, формувати обґрунтовані рішення. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.</p>
<p>Програмні результати</p>	<p><i>У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:</i></p> <p>Демонструвати навички виявлення проблем та обґрунтування управлінських рішень. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Змістовий модуль 1</p> <p>Тема 1. Індивідуально-психологічні властивості особистості Тема 2 Концепції самоменеджменту. Тема 3. Цілепокладання та мотивація: як ставити та досягати особистих і професійних цілей Тема 4. Тайм-менеджмент: ефективне планування часу Тема 5. Прокрастинація та нав'язливі думки: шляхи її подолання. Тема 6. Емоційний інтелект (Трансформація емоцій як шлях до особистісного зростання, Емоційна грамотність – алфавіт для успішного життя) Тема 7. Навички ефективної комунікації (Анатомія спілкування) Тема 8. Техніки подолання стресу та збереження психологічного балансу.</p>

	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2</p> <p>Тема 9. Методи подолання кризових ситуацій</p> <p>Тема 10. Токсичні люди, токсична робота: інструкція зі знешкодження.</p> <p>Тема 11. Методи удосконалення життєдіяльності особистості. (технологія набуття гарних звичок та позбавлення від шкідливих звичок)</p> <p>Тема 12. Розвиток креативності</p> <p>Тема 13. Критичне мислення і прийняття рішень</p> <p>Тема 14. Конфлікт як двигун змін: виклики і можливості особистості (Всередині конфлікту: від розбіжностей до порозуміння.</p> <p>Тема 15. Управління ресурсом освіченості (побудова кар'єри).</p>
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p>Результати підсумкового контролю успішності навчання оцінюються за 100-бальною шкалою та перераховуються в оцінки академічної успішності за шкалою ECTS/національною шкалою. Встановлюються: максимальні суми балів за виконання завдань у рамках аудиторної роботи – 90 балів, 10 балів – за виконання інд. завдання.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Політика дотримання академічної доброчесності: усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 30%.</p> <p>У разі виявлення факту плагіату студент отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати завдання, які передбачені.</p> <p>Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн-тестування.</p> <p>Політика щодо пропусків занять: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, надзвичайна ситуація, що сталася не з вини студента) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням деканату.</p> <p>Студент, який спізнився, вважається таким, що пропустив заняття з неповажної причини з виставленням 0 балів за заняття, і при цьому має право бути присутнім на занятті.</p> <p>Політика щодо виконання завдань пізніше встановленого терміну: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20%). Перескладання навчального матеріалу Ліквідація заборгованості відбувається протягом 1 тижня після встановленого терміну. При цьому оцінка знижується на 10 % (якщо заборгованість не була зумовлена поважними причинами); якщо заборгованість виникла з поважних причин (напр., хвороба студента) - зниження оцінки не проводиться.</p>

	<p>Ліквідація академічної заборгованості, яка утворилася під час екзаменаційної сесії відбувається із дозволу деканату.</p> <p>Основні принципи проведення занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – відкритість до нових та неординарних ідей, толерантності, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку; – усі завдання передбачені програмою мають бути виконані у встановлений термін; – різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам освіти якнайширше розкрити навички інтелектуальної роботи в команді; – курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачами вищої освіти та викладачу спілкуватися один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, тримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання.
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p style="text-align: center;">Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с. 2. Лугова В. М. , Голубев С.М. Основи самоменеджменту та лідерства: навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с. 3. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с. <p style="text-align: center;">Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с. 2. Г. Сотська, І. Тітаренко. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю / Г. Сотська, І. Тітаренко. Київ: ТОВ «ДКС Центр», 2018. 48 с. 3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. 4. Аніщенко О.В. Технології особистісно-професійного розвитку у контексті формування інноваційного потенціалу особистості. Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи: збірник наук. праць. К.; Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2014. Вип. 2 (9). С. 7-15. <p style="text-align: center;">Інформаційні ресурси, у т.ч. в мережі Інтернет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Марія Лехновська. Прокрастинація. URL: https://psychology.space/psypedia-post/prokrastynacziya/ 2. Юрченко О. Три способи подолати прокрастинацію, які дійсно працюють. URL: https://osvitoria.media/experience/5-sposobiv-podolaty-prokrastynatsiyu-yaki-dijsno-pratsyuyut/

	<p>3. Прокрастинація та способи її подолання. URL: https://cases.media/en/article/prokrastinaciya-ta-sposobi-yiyi-podolannya?srsltid=AfmBOoqMW_Yj1KJgKyNXAf0brtI_HMxiCNJ2zxG9vQVlerqukSrsJnBD</p> <p>4. Оксана Шамонова. Що таке емоційний інтелект та як він впливає на добробут людини. URL: https://life.pravda.com.ua/columns/2021/01/17/243676/</p> <p>5. Мистецтво спілкуватися: інтерактивний підручник. URL: https://citizen.in.ua/topic-Mistectvo_spilkuvatisya-ua</p> <p>6. Ефективна комунікація: лекція. URL: http://nkkep.com/wp-content/uploads/2020/11/P-12-GO-30.11.pdf</p> <p>7. Вчимося жити разом. URL: http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/81</p> <p>8. Психологія кризових ситуацій – шлях до подолання життєвих труднощів. URL: https://fact-news.com.ua/psixologiya-krizovix-situatsij-yak-podolati-zhittevi-trudnoshi</p> <p>9. Як розпізнати токсичних колег та ужитися з ними на роботі? URL: https://life.pravda.com.ua/society/2024/08/25/258609/</p> <p>10. Токсичність: ознаки та причини. URL: https://daytoday.ua/toksychnist-oznaky-ta-prychyny/</p>
<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>Аудиторія теоретичного навчання, оснащена сучасним комп’ютерним обладнанням, з використанням офісного пакету Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), проектор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали.</p>