

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»
ступінь вищої освіти: молодший бакалавр
галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна програма: «Психологія»

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Се-местр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)	Екз. (сем.)
Денна	2	2	28	28	3	4	87	150	2	-

Тернопіль – ТНЕУ
2020

Робочу програму склала доцент кафедри психології та соціальної роботи,
к.екон.н., доцент **Оксентюк Богдана Андріївна**.

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 053 Психологія,
протокол № 1 від 28 серпня 2020 р.

Керівник групи
забезпечення спеціальності
д.психол.н., професор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Анатолій Фурман', written over a horizontal line.

Анатолій ФУРМАН

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

1. Опис дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

Дисципліна «Тренінг особистісного зростання»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань – 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 3	спеціальність – 053 «Психологія»	Рік підготовки: <i>Денна</i> – 2 Семестр: <i>Денна</i> – 4
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – молодший бакалавр	Лекції: <i>Денна</i> – 28 год. Практичні заняття: <i>Денна</i> – 28 год.
Загальна кількість годин: <i>Денна</i> – 150		Самостійна робота: <i>Денна</i> – 91 год. Індивідуальна робота: <i>Денна</i> – 3 год.
Тижневих годин: – 10, з них аудиторних – 4		Вид підсумкового контролю – <i>залік</i>

1. Мета і завдання вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

2.1. Мета вивчення дисципліни.

Метою дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є ознайомлення студентів із загальними основами та методикою проведення тренінгу особистісного зростання як навчальною дисципліною та видом практичної діяльності психолога, показати можливості використання наукових та прикладних психологічних знань у сфері освіти, формувати початкові уміння та навички інформаційно-аналітичної діяльності в галузі практичної психології, розвивати професійне мислення, сприяти професійному самовизначенню та особистісному розвитку студентів.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- виробити навички самопрезентації;
- оволодіти навичками ефективного міжособистісного спілкування;
- сприяти розкриттю власного особистісного потенціалу;
- забезпечити підвищення емоційної стабільності, толерантності, здатності працювати у команді

Об'єкт – тренінг особистісного зростання як ефективний засіб розв'язання проблем спілкування.

Предмет курсу – спрямованість на розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію.

2.3 Передумови для вивчення дисципліни.

Набуття студентами компетентності з курсу можливе за актуалізації їхніх знань з дисциплін «Теорія та історія психології», «Загальна психологія».

2. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання

Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу

Поняття «тренінг». Значущість психологічного тренінгу. Створення Т-груп. Тренінги як форма практичної психологічної роботи.

Поняття «тренінг особистісного зростання». Основне завдання тренінгу особистісного зростання. Особистісний тренінг.

Поняття «соціально-психологічний тренінг». Метод активного соціально-психологічного навчання.

Класифікація психологічних тренінгів.

Специфічні риси і парадигми тренінгу

Література [1; 2; 3; 4; 5; 12; 14]

Тема 2. Предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників

Структура, генезис, умови та особливості становлення і розвитку ідентичності.

Сутність поняття „професійна ідентичність”. Структурно-динамічний підхід до професійної ідентичності у науковій літературі.

Професійна приналежність як складова ідентичності особистості. Визначення і досягнення ідентичності. Криза ідентичності. „Конфлікт ідентичностей”. Джерела проблем професійної ідентичності. Порівняння професійної ідентичності українських фахівців, викладачів. Професійна ідентичність студентів.

Література [2; 4; 7; 8; 9; 10]

Тема 3. Група як важливий чинник психологічного тренінгу

Переваги групової форми роботи. Характеристика переваг групової форми роботи. Переваги групового соціально-психологічного тренінгу. Переваги групової роботи психолога з підлітками над індивідуальною.

Основні аспекти групового процесу. Когнітивний аспект. Емоційний аспект. Конотативний або поведінковий аспект. Завдання інтелектуального усвідомлення.

Стадії розвитку групи. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи. Етапи розвитку групи.

Зворотний зв'язок. Ознаки зворотного зв'язку. Диференціація міжособистісного зворотного зв'язку. Ефективність зворотного зв'язку. Шерінг. Мета шерінгу. Шерінг «зворотний зв'язок» (не розкручений). Шерінг «робота в зоні найближчого розвитку» (розкручений).

Оцінка ефективності тренінгу. Тренінговий ефект. Критерії ефективного тренінгу. Методики оцінки ефективності тренінгу.

Література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12]

Змістовий модуль 2. Організація тренінгу особистісного зростання
Тема 4. Змістові, організаційні та методичні аспекти проведення тренінгів

Соціально-психологічне навчання в умовах тренінгу. Змістові, організаційні і методичні аспекти ведення тренінгової групи.

Основи технології групового тренінгу. Умови групової роботи. Основні принципи і правила роботи тренінгової групи.

Методика роботи з інтерактивними іграми у тренінгах. Мотивуюча сила інтерактивних ігор професійного спрямування. Глибина інтервенції інтерактивної гри. Структурованість інтерактивних ігор.

Література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 12; 14]

Тема 5. Характеристика основних тренінгових методів і форм

Методичні прийоми, які використовуються на тренінгах. Правила вибору методів тренінгу. Основні групи методів, які використовуються в тренінгу. Групова дискусія. Метод мозкового штурму. Ігрові методи. Функції гри. Рольова гра. Ділова гра. Психодрама.

Основні тренінгові форми. Мета тренінгових форм. «Роздумуючи про себе самого». «Обличчям до обличчя». «Четвірка». «Прекрасна сімка». «Карусель». «Акваріум». «Посиденьки». «Народна думка». Вербалізація. Функції техніки вербалізації.

Література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 11; 12; 14]

Тема 6. Технологія ведення тренінгу професійної ідентичності

Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх соціальних працівників. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі.

Теоретичне і прикладне обґрунтування алгоритму складання програми тренінгу професійно-психологічного спрямування.

Підготовка і оформлення тренінгових матеріалів.

Література: [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Тема 7. Професійна ідентифікація в умовах тренінгу

Цільові аспекти використання тренінгу професійної ідентичності.

Механізми досягнення мети в умовах тренінгу професійної ідентичності.

Перенесення професійних навичок у повсякденне життя.

Інтерактивні ігри як перехід від теорії до практики роботи працівника.

Література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Тема 8. Особистість на шляху до особистісного зростання

Поняття «особистість». Складові структури особистості. «Я – образ» («Я – концепція»). Саморозвиток.

Психологічна структура особистісного зростання. Самопізнання. Самостимуляція. Програмування професійного і особистісного зростання. Самореалізація. Самопрезентація. Самосприйняття. Основні напрями самосприйняття особистості.

Спілкування як умова особистісного зростання. Рівні реалізації особистості.

Значущість тренінгу особистісного зростання.

Література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12; 13; 15]

Змістовий модуль 3. Практика психологічного тренінгу

Тема 9. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу

Вимоги до комплектування групи. Принципи при комплектуванні групи. Особистісні якості. Віковий склад групи. Стать. Професійний склад. Розмір групи.

Обладнання приміщення для тренінгу. Просторова і тимчасова організація тренінгів.

Традиційна схема (структура) тренінгового заняття. Етапи групової роботи. Структура тренінгового заняття. Ефект лабіалізації.

Література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12; 14]

Тема 10. Тренінг комунікативної компетенції майбутніх працівників

Міжособистісні відносини як соціально-психологічний компонент. Види міжособистісних відносин. Динаміка міжособистісних відносин.

Тренінг професійних комунікацій у практиці роботи працівника. Тренінг комунікативних умінь. Діалогічна взаємодія у вищій школі.

Професійне спілкування у роботі. Моделі комунікації. Спілкування як взаємодія. Механізми соціальної перцепції. Емпатійне спілкування.

Тренінг умінь спілкування. Тренінг ефективного спілкування. Тренінг ділового (професійного) спілкування. Тренінг толерантності.

Література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Тема 11. Професійна ідентичність та професійне зростання

Особистісно-професійний розвиток людини в нових соціально-економічних умовах. Трудова кар'єра – простір соціальних ідентифікацій. Проблема прогнозування успіху в професіях, що полягають у наданні допомоги іншим людям.

Дилеми нової професії. Тренінг самоосмислення індивідуальності: дефініції та теоретичні положення. Акмеологічний тренінг Тренінг прогнозування поведінки: тренінг сенситивності. Тренінг впевненості в собі. Трансформація особистості в тренінгах професійного зростання та способи її вимірювання.

Література: [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

**3. Структура залікового кредиту з дисципліни
«Тренінг особистісного зростання»
(денна форма навчання)**

Тематика	Кількість годин				
	Лекції	Практич-ні заняття	Самостій-на робота	Індивід. робота	Контрольні заходи
<i>Змістовий модуль 1. Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання</i>					
Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу	4	4	9		
Тема 2. Предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників	4	4	9		
Тема 3. Група як важливий чинник психологічного тренінгу	2	2	8	1	
<i>Змістовий модуль 2. Організація тренінгу особистісного зростання</i>					
Тема 4. Змістові, організаційні та методичні аспекти проведення тренінгів	2	2	8		МКР – 2 год.
Тема 5. Характеристика основних тренінгових методів і форм	2	2	8	1	
Тема 6. Технологія ведення тренінгу професійної ідентичності	2	2	8		
Тема 7. Професійна ідентифікація в умовах тренінгу	2	2	8		
Тема 8. Особистість на шляху до особистісного зростання	4	4	9		
<i>Змістовий модуль 3. Практика психологічного тренінгу</i>					
Тема 9. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	2	2	8	1	
Тема 10. Тренінг комунікативної компетенції майбутніх працівників	2	2	8		
Тема 11. Професійна ідентичність та професійне зростання	2	2	8		РКР – 2 год.
Разом	28	28	91	3	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу

Мета: Ознайомлення з особливостями тренінгів та становленням тренінгу особистісного зростання.

Питання для обговорення:

1. Поняття «тренінг».
2. Значущість психологічного тренінгу.
3. Створення Т-груп.
4. Тренінги як форма практичної психологічної роботи.
5. Поняття «тренінг особистісного зростання».
6. Основне завдання тренінгу особистісного зростання.
7. Особистісний тренінг.
8. Поняття «соціально-психологічний тренінг».
9. Метод активного соціально-психологічного навчання.
10. Класифікація психологічних тренінгів.
11. Специфічні риси тренінгу.
12. Парадигми тренінгу.

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 12; 14]

Практичне заняття № 2

Тема 2. Предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників

Мета: Сформувати у студентів розуміння основних наукових понять і вміння здійснювати аналіз зв'язків між ними на основі побудови структурно-логічної схеми; розвивати у студентів навички наукового мислення на основі глибокого аналізу і якісного засвоєння наукових понять дисципліни «Тренінг особистісного зростання»; активізувати навчально-пізнавальну діяльність студентів; надавати процесу навчання творчого характеру.

Питання для обговорення:

1. Аналіз сутності понять «ідентичність», «ідентифікація», «особистісна і професійна ідентичність», «криза ідентичності», «конфлікт ідентичностей».
2. Взаємозв'язок між основними поняттями дисципліни «Тренінг особистісного зростання» у структурно-логічній схемі.
3. Професійна приналежність як складова ідентичності особистості.
4. Визначення і досягнення ідентичності.
5. Джерела проблем професійної ідентичності.
6. Порівняння професійної ідентичності українських фахівців, викладачів.
7. Професійна ідентичність студентів.

Завдання:

1. Виконати вправу «мозковий штурм» і скласти структурно-логічну схему взаємозв'язків основних понять дисципліни.
2. Виконати вправу «Джерела формування професіоналізму».

Рекомендована література [2; 4; 7; 8; 9; 10]

Практичне заняття № 3

Тема 3. Група як важливий чинник психологічного тренінгу

Мета: Ознайомлення з особливостями створення груп як важливого чинника психологічного тренінгу.

Питання для обговорення:

1. Переваги групової форми роботи. Характеристика переваг групової форми роботи.
2. Основні аспекти групового процесу.
3. Завдання інтелектуального усвідомлення.
4. Стадії та етапи розвитку групи.
5. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи.
6. Зворотний зв'язок. Ознаки зворотного зв'язку.
7. Диференціація міжособистісного зворотного зв'язку.
8. Ефективність зворотного зв'язку.
9. Шерінг. Мета шерінгу.
10. Шерінг «зворотний зв'язок» (не розкручений).
11. Шерінг «робота в зоні найближчого розвитку» (розкручений).
12. Оцінка ефективності тренінгу. Тренінговий ефект.
13. Критерії ефективного тренінгу.
14. Методики оцінки ефективності тренінгу.

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12]

Тема 4. Змістові, організаційні та методичні аспекти проведення тренінгів

Мета: Вивчення характеристик змістових, організаційних та методичних аспектів проведення тренінгів.

Питання для обговорення:

1. Соціально-психологічне навчання в умовах тренінгу.
2. Змістові, організаційні і методичні аспекти ведення тренінгової групи.
3. Основи технології групового тренінгу.
4. Умови групової роботи. Основні принципи і правила роботи тренінгової групи.
5. Методика роботи з інтерактивними іграми у тренінгах
6. Структурованість інтерактивних ігор.

Рекомендована література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 12; 14]

Практичне заняття № 4

Тема 5. Характеристика основних тренінгових методів і форм

Мета: Вивчення особливих характеристик основних тренінгових методів і форм.

Питання для обговорення:

1. Методичні прийоми, які використовуються на тренінгах.
2. Правила вибору методів тренінгу.
3. Основні групи методів, які використовуються в тренінгу.
4. Основні тренінгові форми. Мета тренінгових форм.
5. Вербалізація. Функції техніки вербалізації.

Завдання:

1. Виконати вправи «Роздумуючи про себе самого». «Обличчям до обличчя». «Четвірка». «Прекрасна сімка». «Карусель». «Акваріум». «Посиденьки». «Народна думка».

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 11; 12; 14]

Тема 6. Технологія ведення тренінгу професійної ідентичності

Мета: Вивчення особливостей організації ведення тренінгу професійної ідентичності.

Питання для обговорення:

1. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх соціальних працівників.

2. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі.

3. Теоретичне і прикладне обґрунтування алгоритму складання програми тренінгу професійно-психологічного спрямування.

4. Підготовка і оформлення тренінгових матеріалів.

Рекомендована література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Практичне заняття № 5

Тема 7. Професійна ідентифікація в умовах тренінгу

Мета: Здійснити професійну самоідентифікацію студентів.

Питання для обговорення:

1. Цільові аспекти використання тренінгу професійної ідентичності.

2. Механізми досягнення мети в умовах тренінгу професійної ідентичності.

3. Перенесення професійних навичок у повсякденне життя.

Завдання:

1. Виконати тренінгові вправи «Життєве кредо», «Перспектива», «Плюс і мінус», «Карта моїх цілей».

Рекомендована література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Тема 8. Особистість на шляху до особистісного зростання.

Мета: Вивчення особливостей поведінки особистості на шляху до особистісного зростання.

Питання для обговорення:

1. Поняття «особистість».

2. Складові структури особистості.

3. «Я – образ» («Я – концепція»).

4. Саморозвиток.

5. Психологічна структура особистісного зростання.

6. Самопізнання.

7. Самостимуляція.

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12; 13; 15]

Практичне заняття № 6

Тема 8. Особистість на шляху до особистісного зростання.

Мета: Вивчення особливостей поведінки особистості на шляху до особистісного зростання.

Питання для обговорення:

1. Програмування професійного і особистісного зростання.
2. Самореалізація.
3. Самопрезентація.
4. Самосприйняття. Основні напрями самосприйняття особистості.
5. Спілкування як умова особистісного зростання.
6. Рівні реалізації особистості.
7. Значущість тренінгу особистісного зростання.

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 12; 13; 15]

Тема 9. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу

Мета: Ознайомлення з організаційно-практичними аспектами процесу групового тренінгу.

Питання для обговорення:

1. Вимоги до комплектування групи.
2. Принципи при комплектуванні групи: особистісні якості, віковий склад групи, стать, професійний склад, розмір групи.
3. Обладнання приміщення для тренінгу.
4. Просторова і тимчасова організація тренінгів.
5. Традиційна схема (структура) тренінгового заняття.
6. Етапи групової роботи.
7. Структура тренінгового заняття.

Рекомендована література [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 12]

Практичне заняття № 7

Тема 10. Тренінг комунікативної компетенції майбутніх працівників

Мета: Ознайомлення з особливостями проведення тренінгів комунікативної компетенції майбутніх працівників.

Питання для обговорення:

1. Міжособистісні відносини як соціально-психологічний компонент.
2. Види міжособистісних відносин. Динаміка міжособистісних відносин.
3. Тренінг професійних комунікацій у практиці роботи працівника.
4. Тренінг комунікативних умінь.
5. Професійне спілкування у роботі.
6. Моделі комунікації.
7. Спілкування як взаємодія.
8. Механізми соціальної перцепції.
9. Емпатійне спілкування.
10. Тренінг умінь спілкування.
11. Тренінг ефективного спілкування.
12. Тренінг ділового (професійного) спілкування.
13. Тренінг толерантності.

Рекомендована література [2; 3; 4; 5; 6; 10; 11; 12]

Тема 11. Професійна ідентичність та професійне зростання

Мета: Вивчення особливостей та ролі батьків у процесі інтегрування дитини з особливими потребами.

Питання для обговорення:

1. Особистісно-професійний розвиток людини в нових соціально-економічних умовах.
2. Трудова кар'єра – простір соціальних ідентифікацій.
3. Проблема прогнозування успіху в професіях, що полягають у наданні допомоги іншим людям.
4. Трансформація особистості в тренінгах професійного зростання та способи її вимірювання.

Завдання:

1. Провести вправи з акмеологічного тренінгу, тренінг прогнозування поведінки (тренінгу сенситивності), тренінгу впевненості в собі.

Рекомендована література [2; 3; 4; 5; 6; 10]

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ) виконується студентом у формі «Портфолію», що складається із структурно-логічних схем, які відображають сутність теоретичних основ з дисципліни, що вивчається.

Варіанти КПЗ з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

1. Використання тренінгових вправ у роботі працівника.
2. Використовуючи результати психодіагностики власних якостей, складіть психологічний портрет власної особистості та розробіть програму свого особистісного зростання.
3. Вимоги до підготовки і тренінгових матеріалів.
4. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки працівників.
5. Програма підвищення нервово-психічної стійкості.
6. Програма проведення акмеологічного тренінгу для працівників.
7. Програма проведення аксіологічного тренінгу для працівників.
8. Програма проведення когнітивного тренінгу для працівників.
9. Програма проведення мотиваційного тренінгу для працівників.
10. Програма проведення тренінгу для розвитку професійної компетенції працівників.
11. Програма проведення тренінгу емоційної зрілості для працівників.
12. Програма проведення тренінгу з визначення цінностей власної роботи.
13. Програма проведення тренінгу професійного спілкування для працівників.
14. Програма проведення тренінгу професійної ідентичності для працівників.
15. Програма проведення тренінгу само осмислення індивідуальності для працівників.
16. Програма проведення тренінгу самоідентифікації працівників.

17. Програма проведення тренінгу саморозкриття для працівників.
18. Програма проведення тренінгу формування пізнавального інтересу для працівників.
19. Програма проведення тренінгу формування пізнавальної активності працівників.
20. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання.
21. Програма тренінг-семінару «Оптимізація готовності до ризику».
22. Програма тренінгу «Управління агресією».
23. Програма тренінгу емоційної стійкості формування комунікативної компетентності.
24. Програма тренінгу модифікації поведінки.
25. Програма тренінгу мотивації досягнення.
26. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: учнів 9 класу.
27. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: учнів 11 класу.
28. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: для учасників клубу лідерства.
29. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: студентів першого курсу.
30. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: студентів п'ятого курсу.
31. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: вчителів – початківців.
32. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: педагогів, що мають стаж роботи більше 10 років.
33. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: для батьків.
34. Програма тренінгу особистісного зростання для однієї з категорій населення: для викладачів вищої школи.
35. Програма тренінгу позитивного мислення.
36. Програма тренінгу розвитку професійної мотивації та самосвідомості.
37. Програма тренінгу формування стресостійкості особистості.
38. Розробіть правила регуляції власної емоційної стійкості.
39. Теоретичне і прикладне обґрунтування алгоритму складання тренінгу професійного спрямування для працівників.
40. Трансформація особистості у тренінгах професійного зростання.

7. Самостійна робота студентів

№ п/п	Пропонована тематика	Кількість годин
Змістовий модуль 1		
1	Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу	9
2	Тема 2. Предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників	9
3	Тема 3. Група як важливий чинник психологічного тренінгу	8

Змістовий модуль 2		
4	Тема 4. Змістові, організаційні та методичні аспекти проведення тренінгів	8
5	Тема 5. Характеристика основних тренінгових методів і форм	8
6	Тема 6. Технологія ведення тренінгу професійної ідентичності	8
7	Тема 7. Професійна ідентифікація в умовах тренінгу	8
8	Тема 8. Особистість на шляху до особистісного зростання	9
Змістовий модуль 3		
9	Тема 9. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	8
10	Тема 10. Тренінг комунікативної компетенції майбутніх працівників	8
11	Тема 11. Професійна ідентичність та професійне зростання	8
Всього		91

8. Тренінг з дисципліни

Завдання тренінгу:

- розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;
- відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми;
- опанування навичок ефективного слухання;
- активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
- розширення діапазону творчих здібностей.

Вправа «Автобус»

Мета вправи: відпрацювання гнучкості невербальної поведінки

Учасники розбиваються на пари. Інструкція наступна: «Зараз ви пасажир автобуса. За сигналом «Червоний» автобус зупиняється на світлофорі. Раптом ви бачите в зустрічному автобусі людину, яку ви давно не бачили. Ви хочете домовитися про зустріч з нею в якомусь певному місці і в певний час. У вашому розпорядженні - одна хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора. За сигналом «Зелений» вмикається зелене світло і автобуси роз'їжджаються».

Після невербального програвання, учасники тренінгу діляться інформацією про те, як вони зрозуміли один одного.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета вправи: вдосконалення навичок невербальної комунікації; спілкування без допомоги слів; здатності розуміти партнера на невербальному рівні.

Із групи вибирається п'ять студентів, чотири з них виходять з кімнати. П'ятому дається текст: "У батька було 3 сина. Старший розумний був чоловіча, середній був ну так собі, молодший син був не в собі ". Він повинен без слів показати цей текст четвертій людині, той третьому, той другому, і потім першому. Для кращого запам'ятовування перша людина може проговорити текст кілька раз. Потім, починаючи з самого останнього студента, розпитуємо, про що був текст історії. Можна просити повторювати текст, якщо той, кому він передається, не розуміє його.

Обговорення того, які засоби оповідач використовував для передачі повідомлення. На що звертав в першу чергу увагу слухач. Наскільки слухач міняв комунікативні засоби, стаючи оповідачем.

Тривалість: 20-25 хвилин

Вправа «Втеча з в'язниці»

Мета вправи: розвиток здібностей до емпатії, розуміння міміки, мови рухів тіла.

Учасники групи стають у дві шеренги обличчям один до одного. Ведучий пропонує завдання: "Перша шеренга буде грати злочинців, друга - їх спільників, які прийшли в тюрму, для того щоб влаштувати втечу. Між вами звуконепроникна скляна перегородка. За короткий час побачення (5 хвилин) спільники за допомогою жестів і міміки повинні "розповісти" злочинцям, як вони будуть рятувати їх з в'язниці (кожен "спільник" рятує одного "злочинця)". Після закінчення гри "злочинці" розповідають про те, чи правильно вони зрозуміли план втечі.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Вправа «Дзеркало»

Інструкція тренера: «Зараз вам пропонується виконати кілька нескладних завдань, вірніше зімітувати їх виконання. Для першого виконання потрібно 2 учасника.

Пара учасників виходить вперед. Один з них - виконавець, а інший - його дзеркальне відображення, що наслідує всі рухи виконавця. Решта учасників групи - глядачі, вони спостерігають за грою пари і виставляють партнеру, що грає роль дзеркала, оцінку за артистизм. Потім партнери в парі міняються ролями. Пари по черзі міняються, таким чином перед групою виступають всі її учасники. Кожен виступає в двох ролях: в ролі виконавця і в ролі дзеркала. Кожен виконує по 2 дії. Група оцінює акторів, які грають роль дзеркала, за п'ятибальною системою. Потім оцінки всіх учасників будуть підсумовуватися і кожен зможе дізнатися про успішність своєї роботи в ролі дзеркала. Обговорити, як себе відчували учасники у різних ролях, чи зручно їм було бути дзеркалом і відображати чужі дії.

Пропоновані дії: пришити гудзик, попросувати білизну, спекти пиріг, зібратися в дорогу, зашнурувати черевики, виступити в цирку, помити голову, підмести підлогу, забратися в кімнату, намалювати картину, посадити картоплю, приготувати салат. Дії можуть додаватися в залежності від кількості учасників.

Тривалість: 5 хвилин на виступ однієї пари, 10 хвилин на обговорення переваг та недоліків і зворотний зв'язок.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання» студент отримує підсумковий бал (за 100-бальною шкалою), що визначається як середньозважена величина оцінювання результатів навчально-пізнавальної діяльності студентів у процесі:

– підсумкового оцінювання за кожним змістовим модулем

- поточного тестування та опитування
- ректорської контрольної роботи
- оцінювання виконання КППЗ.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Тренінг особистісного зростання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1 (підсумкове тестування)	Заліковий модуль 2 РКР (ректорська к/р)	Заліковий модуль 3 (підсумкова оцінка за КППЗ)
30	40	30
Усне опитування під час занять – 40 балів (4 тем по 10 балів) Модульна контрольна робота – 60 балів	Усне опитування під час занять – 70 балів (7 тем по 10 балів) Письмова робота – 30 балів	1. Написання КППЗ (вибір теми, складання плану, написання роботи) – 70 балів 2. Захист КППЗ – 30 балів

Шкала оцінювання:

За шкалою Університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-11
2.	Слайдовий матеріал презентацій лекцій	1-11
3	Методичні рекомендації з вивчення дисципліни	1-11
4	Методичні рекомендації до виконання практичних занять з дисципліни	1-11
5	Методичні рекомендації щодо проведення тренінгу з дисципліни	

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна:

1. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2017. – 250 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. – Харків: НУЦЗУ, 2016. – 251 с.
3. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл. захисту України. – Харків : ХНАДУ, 2017. – 315 с.
4. Минуллина А.Ф., Гурьянова О.А. Тренинг личностного роста: Методическое пособие. / А.Ф.Минуллина, О.А. Гурьянова – Казань: Издательство «Бриг», 2018. – 96 с.
5. Ремендик Д. М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие / Д. М.Ремендик – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2017. – 176 с.
6. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. – Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. – 80 с.
7. Соціально-психологічний тренінг маніпуляція [Текст]: навч.-метод.посіб./ В.В.Балахтар. – Вижниця :Видавництво «Черемош», 2017. – 432 с.
8. Бондарєва Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі / Л. І. Бондарєва // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №6. – С.48-58.
9. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2016. – 144 с.
10. Рамендик Д.М. Личность и личностный рост [Электронный ресурс] / Д.М. Рамендик. - Режим доступа: http://www.coolreferat.com/Личность_и_личностный_рост. – Загл. с экрана.

Додаткова:

11. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М.: Знание, 2005. – 64 с.
12. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. – М.: Знание, 2007. – 176 с.
13. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 2000. – С. 38-46.
14. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения.- М.: Знание, 2001.
15. Динейка К.В. Десять уроков психофизиологической тренировки.- М.: Знание, 2001.-63 с.
16. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социальнопсихологического тренинга.- М.:Знание, 2002.- 168 с.
17. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум.- К., 2008.- 336 с.

18. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2001.-256 с.
19. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
20. Бернацька О.Б. „Сім кольорів життя...” Програма арт-терапевтичних занять з підлітками (30 тем). Використання елементів арттерапії у вихованні самостійності: науково-методичний посібник для педагогів та психологів / О.Б. Бернацька – Миколаїв, 2011. – 116 с.
21. Дерябо С. Гроссмейстер общения / С. Дерябо, В. Ясвин. – Питер: Смысл; 2004. –192 с.
22. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер. – 1997. – 304 с.
23. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту / В. Сатир. Пер с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 320 с.
24. Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
25. Психология личности: Словарь-справочник /Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко.- К., 2001. – 320 с.
26. Смит М. Тренинг уверенности в себе / Смит М. – СПб.: Комплект, 1999. – 243 с.
27. Evans D.R. et al. Human adjustment: Skills. Monderay, Calif, 1998.
28. Vorvery M. Methodische grundlanden der versthaltentraining // Sozial Psychologisches Training, Jena, 1991.