



## ПП02 Тренінг спілкування та самопізнання (спеціальність 053 Психологія (Практична психологія))

**Обсяг:** 3 кредитів ЄКТС

**Семестр:** II, **Рік:** 2020-2021

**Дні, Час, Місце:** згідно розкладу

### Інформація про викладача

<b>Ім'я</b>	Коростишевська-Набок Ірина Леонідівна
<b>Контакти</b>	Е-mail: kira1989@ukr.net, тел.: (093) 600-16-34
<b>Робоче місце</b>	Кафедра психології і педагогіки
<b>Години консультацій</b>	Середа: 11:00 – 14:00

### Опис курсу

Цей курс розроблений для студентів освітнього рівня бакалавр. У здобувачів вищої освіти розвиватимуться, зокрема, уміння:

- організувати тренінгові заняття, встановлювати та підтримувати правила під час групової роботи;
- поважати думки, почуття, особистісний простір учасників тренінгової групи;
- впевнено презентувати свою особистість перед учасниками тренінгу;
- налагоджувати контакт з іншими людьми, впевнено взаємодіяти з учасниками комунікативного простору, як на вербальному так і на невербальному рівнях;
- бути активним співрозмовником та слухачем (розвиток емпатійного та рефлексивно слухання);
- конструктивно виражати свої думки, правильно задавати запитання які сприятимуть розвитку подальшій взаємодії із співрозмовниками;
- аналізувати власний «образ Я» особистості, особливості свого характеру та темпераменту, усвідомлювати власну індивідуальність, потреби, професійні та особистісні інтереси;
- здійснювати колективну роботу на рівні мікро- та макрогрупи, та відслідковувати власні поведінкові особливості під час виконання даної роботи;
- відслідковувати, аналізувати та проговорювати власні переживання, емоційні стани які виникають під час виконання індивідуальних та колективних завдань, а також у повсякденному житті;
- відслідковувати та аргументовано озвучувати поведінкові та емоційні прояви інших учасників тренінгового процесу;
- робити психологічний прогноз щодо розвитку власної особистості, як в особистісній так і в професійній сфері;
- знаходити шляхи для особистісного та професійного саморозвитку та самовдосконалення;

- проявляти творчі здібності під час виконання нестандартних колективних завдань;
- планувати свою діяльність психолога з урахуванням аналізу власних особистісних та професійних навичок;
- орієнтуватися у сучасних психологічних техніках та інструментарії який використовують у роботі психологи, прогнозувати їх вплив на особистість, володіти специфічною термінологією;
- використовувати знання з тренінгу спілкування та самопізнання у вивченні інших психологічних дисциплін;
- здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних наукових джерел використовуючи при цьому сучасні інформаційно-комунікаційні технології

Теоретична частина курсу базується на засвоєнні основних понять про особливості проведення тренінгових занять, принципів та правил які дотримуються на заняттях. Студентів ознайомлять зі структурою тренінгового заняття, формами роботи, сучасними психологічними техніками які застосовують у роботі психологи. Також студенти детально розглянуть важливість спілкування у житті людини, зосередяться на видах та форми спілкування. Друга частина тренінгу сприятиме розширенню знань про поняття «Я-концепція», «образ Я» особистості, чинників які впливають на їх розвиток та формування.

Передують вивченню курсу «Тренінг самопізнання»:

- «Загальна психологія з практикумом»,
- «Вступ до фаху»,
- «Історія психології»,
- «Філософія»

### **Мета навчання**

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг спілкування та самопізнання» є ознайомити студентів із завданнями тренінгу, правилами роботи під час тренінгу, розкрити комунікативні навички, покращити вміння налагоджувати контакт з іншими людьми, навчити слухати учасників комунікативного простору та взаємодіяти як на вербальному та і на невербальному рівнях, поглибити та розширити їх знання про «образ Я» особистості, та чинники які впливають на його формування, стимулювати бажання самопізнання «Я-реального», усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, розвиток творчих здібностей.

Після успішного закінчення курсу студенти будуть здатні:

- усвідомлювати особливості проведення занять у тренінговій формі, переваги проведення групових занять над індивідуальними;
- розрізняти види тренінгових занять та форми їх проведення,
- організувати розвивальні тренінгові заняття та виконувати роль ведучого (керівника) тренінгу;
- організувати та реалізувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері спілкування та особистісного самопізнання;
- здійснювати успішну комунікацію з учасниками комунікативного простору;
- активно виконувати ролі учасників комунікації, вільно та аргументовано висловлювати свої думки, уважно слухати співрозмовника;
- відслідковувати розвиток своїх комунікативних навичок та можливостей в сфері соціальної взаємодії;
- аналізувати власний внутрішній світ, здійснювати самопізнання власних особистісних та професійних якостей, відслідковувати емоційні стани в яких вони перебувають, розвивати навички саморегуляції;

- будувати довірливі стосунки з оточуючими особистостями, працювати в команді, толерантно ставитися до індивідуальних особливостей інших;
- застосовувати творчі здібності та креативне мислення під час виконання нестандартних колективних завдань;
- застосовувати здобуті знання та навички самоаналізу для подальшого особистісного розвитку;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в розвитку власних особистісних якостей характеру

### Навчальні ресурси

Курс викладатиметься у формі лабораторних занять (50 год.) для студентів денної форми навчання та організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (40 год.).

Навчання відбуватиметься з використанням матеріально-технічної бази кафедри психології та педагогіки.

### Організація навчання

Обсяг	Тема
8 годин	Вступ у тренінг спілкування та самопізнання
10 годин	Спілкування у житті людини
12 годин	Розвиток навичок міжособистісної взаємодії
10 годин	Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми
10 годин	Формування навичок та вмінь співпраці у колективі
10 годин	Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання
10 годин	Почуття та емоції особистості
10 годин	Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому
10 годин	Творчі здібності особистості

### Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
100	Виконання завдань на лабораторних заняттях. Творчі завдання (розробка колажів, написання ессе). Підготовка до модульного контролю.
<b>100</b>	<b>Разом</b>

### Політика курсу

**Відвідування та / або участь** є важливим компонентом Вашого курсу. Проте, якщо Ви бажаєте навчатися дистанційно – можна узгодити графік навчання на платформі moodle та meet.

**Запізнення.** Крайньою межею здачі завдань є три дні до заліку. Після цієї дати завдання не

приймаються.

**Переоцінка** завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи студента повідомить його про своє рішення.

**Перескладання** роботи студентів можливе протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви у письмовій формі.

**Академічна доброчесність та плагіат.** Якщо Ви 1) використовуєте чужі фрази, абзаци чи ідеї своїми словами іншої людини і 2) не вкажете посилання, то ви зробили плагіат певної людини. Є два способи переконатися, що Ви не плагіатуєте: 1) презентувати власні ідеї та 2) коли Ви представляєте чужі ідеї чи фрази, надавати посилання. Плагіат – серйозна проблема сучасного світу, тому я активно перевірятиму Вашу роботу, щоб переконатися, що Ви не запозичували текст та чужі ідеї. Якщо я виявлю, що Ви зробили плагіат у завданні, воно не буде зараховане, а я повідомляю про інцидент деканові та завідувачу кафедри.

При виконанні спільних завдань, потрібно вказувати внесок кожного учасника.

**Мобільні пристрої** на занятті використовуються тільки з дозволу викладача. Користування мобільними пристроями з позанавчальною метою карається попередженням чи видаленням студента з навчальної аудиторії.

**Поведінка в аудиторії.** Під час аудиторних занять студентам дозволяється брати з собою та використовувати безалкогольні напої.