



#EU4Youth


# Опановуємо соціальні навички

*Про матеріали курсів*



# Навчальні курси з соціальних навичок для успіху

---

- Адаптацію і розробку тестових матеріалів здійснено в рамках проекту ПРООН “Соціальна інтеграція та розвиток громадянської відповідальності молоді в Україні”.
  - Оновлення курсів здійснено в рамках програми Європейського Союзу [EU4Youth Молодіжна зайнятість та підприємництво](#).
  - Навчальні курси - для самостійного опанування.
- 

# Курс 1: “Вирішення конфліктів”


---

**Для кого:** учні старших класів, студенти, педагоги.

## **Стислий опис курсу:**

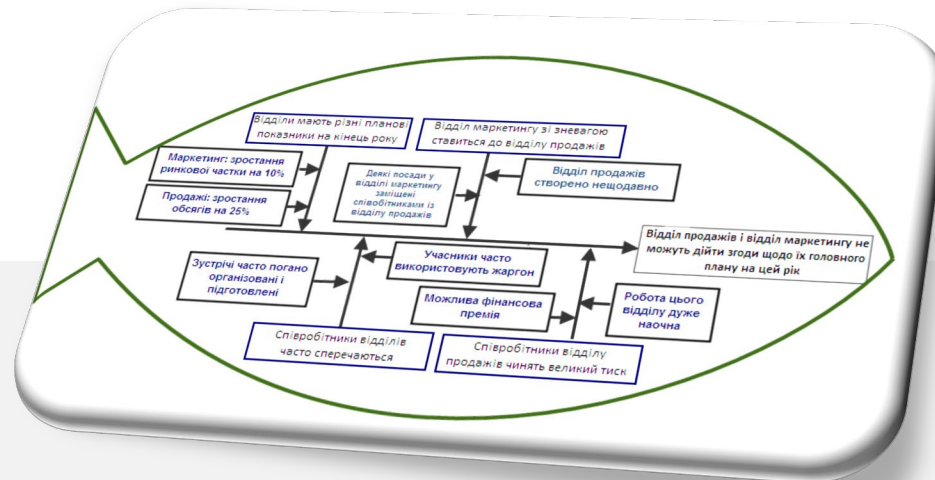
цей курс розроблений, щоб допомогти учасникам розуміти причини та суть конфліктів, навчитися використовувати один з п'яти методів для їх ефективного вирішення.

Ви дізнаєтеся основні способи управління гнівом та стресовими ситуаціями, що дозволить краще контролювати себе та управляти конфліктами на благо вирішення проблем. Курс також включає базові навички комунікації: принципи взаємної згоди та використання відкритих питань, що сприятиме досягненню взаєморозуміння та взаємної користі.



# Курс 1: “Вирішення конфліктів”

- Конфлікт - це завжди погано?
- Чи завжди конфлікт передбачає насильство?
- Чи конфлікти є неминучими?
- Чи завжди з'ясування справжніх причин конфліктів веде до їх вирішення?
- Як “діаграма-риба” допоможе у конфлікті?



# Курс 1: “Вирішення конфліктів”

*Ви не можете потиснути руки із  
міцно стиснутим кулаком.*  
Індіра Ганді

- Ніхто не може уникнути конфліктів – головне те, як ви їх вирішуєте.
- Конфлікти можуть сприяти ще більшому успіху, незалежно від того, що означає цей «успіх»: краща продукція, краща команда або нагороди й медалі.
- В цьому курсу учасники дізнаються про спосіб, що можна використати для вирішення конфліктів будь-якого масштабу.

# Курс 2: «Мистецтво інтерактивної презентації»


---

**Для кого:** учні старших класів, студенти, педагоги.

## **Стислий опис курсу:**

цей курс ідеально підходить для осіб, які виступають перед аудиторією. Курс розроблений, щоб надати вам знання та навички, що зроблять ваші виступи більш ефективними та захоплюючими.

Програма курсу охоплює широкий спектр тем: від розвитку комунікативних навичок до технік впливу на аудиторію. Ви навчитесь краще взаємодіяти зі своєю аудиторією, ефективно передавати свої ідеї та доносити своє послання у чіткій та зрозумілій спосіб.



# Курс 2: «Мистецтво інтерактивної презентації»

---

*Найголовніше в спілкуванні - можливість  
почути те, що не сказане*  
Пітер Ф. Друкер

- Особливо корисний для тих, кому доводиться робити публічні виступи та розробляти тренінги і майстер-класи.
- Незалежно від того, які саме виступи вам доводиться робити, цей курс допоможе вам вдосконалити свої навички презентування та навчитися ефективно передавати аудиторії потрібну інформацію.

# Курс 2: «Мистецтво інтерактивної презентації»

*Це займе всього три тижні, щоб підготувати гарну промову експромтом*  
Марк Твен

- Слухати і чути: не одне і те ж. Відчуйте різницю!
- Жести, голос і мова тіла – на 93 % визначають ефективність вашого виступу. Навчіться володіти ними!
- Що краще обрати для презентації – мультимедійну презентацію, фліп-чарт або дошку?
- Хвилюєтесь перед виступами? Ви просто не знаєте секретів дихання та візуалізації!
- Не дайте слухачам заснути! Будьте інтерактивними!



# Курс 3: “Творче вирішення проблем”

---


**Для кого:** учні старших класів, студенти, педагоги.

**Стислий опис курсу:**

курс навчить вас розуміти суть будь-якої проблеми, а також знаходити рішення, використовуючи різноманітні техніки, такі як мозковий штурм, метод вільних асоціацій, розробка карт розуму та використання діаграми Дункера.

Курс також включає методики оцінки ефективності запропонованих рішень, роль інтуїції та фактичних даних у процесі прийняття рішень.

Ви навчитесь застосовувати креативні та аналітичні підходи для вирішення складних задач.



# Курс 3: “Творче вирішення проблем”

*Жодна ідея не може вважатися до такої міри абсурдною, що її не варто враховувати, навпаки, на неї потрібно дивитися дослідницьким та одночасно спокійним оком.*

Вінстон Черчіль

- Що таке проблеми? Що хорошого в проблемах?
- Що таке ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ та як їх усувати?
- Чи можна навчитися бути творчою людиною?
- Що робити, коли проблема вже вирішена??

# Курс 3: “Творче вирішення проблем”

*Кожна проблема приховує в собі зерна її вирішення. Якщо у вас не має жодних проблем, у вас не має зерен для наступних посівів.*  
Норман Вінсент Піл

- Люди, які досягли успіху у вирішенні проблем, майже завжди використовують один і той самий спосіб для визначення проблем і реалізації їх рішень.
- Спосіб, запропонований в курсі, можна застосувати до будь-якого типу проблем.

# Курс 4: “Управління проектами”


---

**Для кого:** студенти, педагоги.

**Стислий опис курсу:**

на цьому курсі ви навчитесь поетапно планувати та втілювати проект, від моменту визначення цілей до створення робочих документів, розробки графіків, і закінчуючи впровадженням та моніторингом проекту.

Ви зможете оволодіти навичками оцінювання ризиків, планування комунікаційних стратегій, використання діаграми Ганта та мережевих діаграм у плануванні.



# Курс 4: “Управління проектами”

*Ті, хто відмовляються планувати,  
планують провал.*  
Бенджамін Франклін

- Чи хочете ви бути успішними у своїх справах, від реалізації простих побутових до успішних виробничих проектів?
- Як можна, використовуючи досвід практиків та узагальнення вчених, навчитися планувати та добиватися успіху?
- Принципи, які використовувались для досягнення величезного успіху в великих проектах, можуть бути з успіхом застосовані до будь-якої сфери...
- Опанувавши загальні прийоми управління проектами, ви можете досягти дивовижних успіхів в будь-якій вашій діяльності!

# Курс 5: “Управління часом”

---


**Для кого:** студенти, педагоги.

## **Стислий опис курсу:**

цей курс створений для студентів та педагогів, які мають чіткі життєві цілі та прагнуть ефективно використовувати свій час для їх досягнення. Курс пропонує стратегії та методики оптимізації управління часом, щоб учасники могли з більшою ефективністю зосереджуватися на своїх особистих цілях.

Програма курсу адаптована для тих, хто прагне використовувати свій час якнайпродуктивніше, досягаючи своїх запланованих цілей з точністю та дисципліною.

Пройшовши цей курс, слухачі отримають знання про те, як збалансувати свої амбіції з практичними аспектами управління часом, що відкриває шлях до успішного особистісного та професійного розвитку.



# Курс 5: “Управління часом”

*Погана новина - час летить.  
Добра новина: Ви - пілот.*  
Майкл Альтшулер



- Плин часу не можна змінити, але можна навчитися переструктурувати свій час і управляти ним для успішного досягнення власних цілей.
- Навчання: як визначати пріоритети та брати на себе відповідальність. Спонукає змінити звички та дії, які змушують втрачати час.

# Курс 5: “Управління часом”

*В цьому світі існує єдина стабільна річ – кількість годин на добу. Різниця, яка виражена у виграші або поразці, – це те, що ви робите з цими годинами.*

Вуді Хейз

- На що ви марнуєте найбільше часу?
- Як навчитися відмовляти непроханим “поглиначам” нашого часу і не образити їх відмовою?
- Управління у кризових ситуаціях (кризовий менеджмент).
- Усунення хаосу навкруги себе.
- Делегувати справ - Як? Кому? Для чого?
- Як проводити засідання, що вони були варті того, щоб їх проводити...Або як прожити без засідань?



EU4Youth:  
Молодіжна  
зайнятість та  
підприємництво

