

АНОТАЦІЯ

вибіркової дисципліни

«Тренінг особистісного зростання»

Мета вивчення навчальної дисципліни є сприяти розвитку особистості, сприяти розвитку стратегій особистісного росту шляхом саморозуміння, осмислення цінності «Я», збільшення досвіду переживань, усвідомлення смислів та саморефлексії.

Очікувані результати навчання. За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні *знати*:

- специфіку тренінгу як форми психологічної роботи;
- особливості психодинаміки учасників та групи;
- основні аспекти закономірностей розвитку групи;
- правила організації групової роботи;
- закономірності розвитку малої групи (груповий тиск, лідерство, динаміка);
- основні підходи до складання і проведення тренінгів особистісного зростання для різних категорій осіб;

та *вміти*:

- включатися в групову роботу, налаштовувати і підтримувати контакт у групі;
- проводити групові дискусії в рамках тренінгової роботи;
- застосовувати основні методи активного соціально-психологічного навчання;
- складати програму тренінгу;
- виокремлювати етапи тренінгу, підбирати вправи та техніки відповідно до завдань тренінгу;
- долати психологічний опір учасників групи;
- оцінювати результативність тренінгу.

Зміст програмного матеріалу.

Тема 1. Можливості та організація проведення тренінгів особистісного зростання для різних категорій осіб.

Тема 2. Компоненти особистісного зростання.

Тема 3. Я-концепція особистості в контексті особистісного зростання.

Тема 4. Впевненість у собі як запорука особистісного зростання.

Тема 5. Цілепокладання та мотивація у системі особистісного зростання.

Тема 6. Система таймменеджменту як основна особистісного зростання.

Тема 7. Особистісний стресменеджмент і особистісне зростання.

Тема 8. Життєвий успіх особистості у контексті особистісного зростання.

Тема 9. Аналіз життєвого шляху і розробка особистих життєвих програм.

Тема 10. Життєві особистісні програми як шлях до особистісного розвитку і росту.

Обсяг (у кредитах ЄКТС/годинах): 3 кредити ЄКТС/ 90 год.

Форма контролю: залік.

Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни кафедра практичної психології.