

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогічної та соціальної освіти
Кафедра педагогіки, психології та інклюзивної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова
_____ 2022 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

ОКР «бакалавр»
(Для всіх спеціальностей)

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Олексюк Оксана Євгенівна, доцент кафедри педагогіки, психології та інклюзивної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри педагогіки, психології та інклюзивної освіти

Протокол від «_____» серпня 2022 року № 1.

Завідувач кафедри педагогіки, психології та інклюзивної освіти _____
(Яблонський А.І.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогічної та соціальної освіти

Протокол від «_____» серпня 2022 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Степанова Т.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «_____» серпня 2022 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

Анотація

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» складена як вибіркова дисципліна для студентів 2 курсу.

Дисципліна «Тренінг особистісного зростання» в системі підготовки сучасних фахівців займає важливе місце серед вибірових навчальних дисциплін, оскільки формує в здобувачів вищої освіти компетенції, які є необхідними для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки.

При вивченні дисципліни «Тренінг особистісного зростання» передбачено систематизувати знання щодо способів ефективного саморозвитку та мобілізації внутрішніх резервів психіки, чинників, які спричиняють появу пригнічених (депресивних) станів; сформувати вміння(навички): брати на себе відповідальність за створення особистого психологічного комфорту, користуватись ефективними способами подолання стресових ситуацій, користуватись техніками зниження тривожних станів. Розвинути установки до: самоаналізу, соціальної відповідальності, особистої відповідальності, самоорганізації, критичного мислення

Ключові слова: лідер, лідерство, успіх, успішність, професійна успішність, концепції лідерства, стратегічний план життя.

Annotation

The program of studying the elective discipline "Personal Growth Training" is designed as an elective discipline for 2nd year students.

The discipline "Training of personal growth" in the system of training of modern specialists occupies an important place among the elective disciplines, as it forms in higher education students the competencies necessary to mobilize the internal reserves of the psyche for personal development, developing skills of confident behavior.

When studying the discipline "Training of personal growth" it is planned to systematize knowledge about ways of effective self-development and mobilization of internal reserves of the psyche, the factors that cause the appearance of depressed (depressed) states; to form skills: to take responsibility for the creation of personal psychological comfort, to use effective ways to overcome stressful situations, to use techniques to reduce anxiety. Develop attitudes to: introspection, social responsibility, personal responsibility, self-organization, critical thinking

Key words: leader, leadership, success, success, professional success, concepts of leadership, strategic life plan.

ВСТУП

Програму розроблено з урахуванням рекомендацій МОН України (лист № 1/9-736 від 06.12.2007р.) «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста, магістра»; наказом МОН України від 20.04.2018 р. № 407; додатком до листа МОН України від 03.07.2018 р. № 1/9-415.

Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Тренінг особистісного зростання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Міждисциплінарні зв'язки: психологія (загальна, дитяча, педагогічна), психологія соціальна, педагогіка, філософія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета курсу «Тренінг особистісного зростання» – формування в учасників компетенцій, необхідних для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки.

1.2. Навчальний курс «Тренінг особистісного зростання» спрямований на виконання таких завдань:

- систематизувати знання щодо способів ефективного саморозвитку та мобілізації внутрішніх резервів психіки, чинників, які спричиняють появу пригнічених (депресивних) станів;
- сформуванню вміння (навички): брати на себе відповідальність за створення особистого психологічного комфорту, користуватись ефективними способами подолання стресових ситуацій, користуватись техніками зниження тривожних станів;
- розвинути установки до: самоаналізу, соціальної відповідальності, особистої відповідальності, самоорганізації, критичного мислення;
- сприяти формуванню оптимістичного сприйняття навколишнього середовища, стійкості у стресових і кризових ситуаціях;
- створити й закріпити позитивний досвід професійної поведінки та взаємодії з колегами;
- розвивати у студентів інтелект, творчі якості, здатність до науково-дослідницької та інноваційної діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями**:

I. Загальнопредметні:

ЗК-2	Здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел
ЗК-3	Здатність ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми
ЗК-4	Здатність приймати обґрунтовані рішення

ЗК-5	Здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій
ЗК-6	Здатність до співпраці і взаємодії в команді
ЗК-8	Здатність приймати рішення і діяти відповідно до морально-етичних і правових норм

II. Фахові:

ФК-1	Здатність до розвитку лідерських якостей особистості фахівця своєї професійної діяльності
ФК-7	Здатність до навчання дітей суспільно визнаних морально-етичних норм і правил поведінки

Очікувані результати навчання:

ПРН 1 Вміти виробляти особистісні стратегії поведінки і самореалізації та виявляти здатність до саморозвитку.

ПРН 2 Визначати напрями власного саморозвитку та удосконалення професійно-важливих якостей професіонала

ПРН 3 Здійснювати обґрунтований вибір методів навчання та самонавчання, планування кар'єри та професійного розвитку

У результаті засвоєння змісту навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основні стратегії та умови формування позитивної мотивації до навчання і самооцінки;

- закони та технології ефективного міжособистісного спілкування в професійному середовищі;

- теоретико-методичні засади самоуправління, самопрезентації, самоаналізу, саморозвитку, самореалізації фахівця;

- передумови, найбільш ефективні методи та форми розкриття власного професійно-особистісного потенціалу;

- основи інформаційно-аналітичної діяльності в галузі практики тренінгів;

- умови, шляхи та методи професійного самовизначення та особистісного розвитку майбутніх фахівців.

вміти:

- використовувати в практичній діяльності фахівця технології розвитку критичного мислення (розуміння себе, своїх цінностей та потреб) з метою особистісного саморозвитку;

- виявляти здатність до осмислення власних рішень та їх наслідків;

- нормалізувати й підвищувати власну емоційну стабільність, застосовувати навички рефлексії;

- проявляти навички ефективного міжособистісного спілкування;
- якісно організовувати, проводити та аналізувати тренінгові діяльність у професійній сфері;
- застосовувати на практиці навички самоуправління, самопрезентації, самоаналізу, саморозвитку, самореалізації фахівця-професіонала;
- ефективно розкривати власний професійно-особистісний потенціал;
- проявляти навички співдружності в діяльності, взаємодопомоги, толерантності у спілкуванні, здатності працювати у команді тощо.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

КРЕДИТ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Тема 1. Особистість в контексті сучасних досліджень

Тема 2. Особистість на шляху до особистісного зростання

КРЕДИТ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Тема 3. Загальна характеристика тренінгу як чинника особистісного розвитку

Тема 4. Група як важливий чинник психологічного тренінгу

КРЕДИТ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання

КРЕДИТ 4. ГРУПОВІ ПРОЦЕСИ, ВЗАЄМВІДНОСИНИ І ЇХ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ОКРЕМИХ УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГУ.

Тема 6. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників.

КРЕДИТ 5. МЕТОДИ І МЕТОДИКИ «ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

Тема 7. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі.

Тема 8. Методи тренінгу особистісного розвитку та управління соціодинамічними процесами.

3. Рекомендована література

Базова

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.
2. Богданюк А. Креативність особистості, здатність до творчого нестандартного мислення – головна умова розвитку сучасного суспільства.

Якість неперервної освіти в умовах євроінтеграційних процесів: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Київ-Чернівці, 2-4 листопада 2015 р.). Чернівці: Друк ФОП Горюк, 2015. С. 198-201.

3. Бондарева Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №6. С.48-58.

4. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.

5. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.

6. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб./ В.В.Балахтар. Вижниця : Черемош, 2017. 432 с.

7. 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.

8. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

Допоміжна

1. 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. Миколаїв, 2011. 116 с.

2. Богданюк А., Яремін М.А. Соціально-психологічні параметри спілкування у взаємодії «вчитель-учень». Цивілізація. Прогрес. Нові виміри: збірник матеріалів міждисциплінар. наук.-практ. конф. (Київ, 15 червня 2018 р.). Київ, 2018. С. 66-68.

3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

4. Кічук Н. В. Формування творчої особистості вчителя. К.: Либідь, 1991. 96 с.

5. Клепиков О. І., Кучерявий І. Т. Основи творчості особи: Навч. посіб. К.: Вища шк., 1996. С. 5–167.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека українських підручників – <http://pidruchniki.ws/>

2. Графік проведення тренінгів та майстер-класів освітній WEEKEND – Режим доступу: <http://www.airo.com.ua/grafik-provedennya-treningiv-ta-mayster-klasiv-osvitniy-weekend/>

3. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського – <http://www.dnpb.gov.ua>

4. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.zakon3.rada.gov.ua
5. Концепція розвитку неперервної педагогічної освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.08.2013 р. № 1176 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/36816/
6. Міністерство освіти і науки України – <http://www.mon.gov.ua/>
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Освітній портал «Педагогічна преса» <http://pedpresa.ua/185635-osvityan-zaprosuyut-na-vseukrayinskyj-naukovo-praktychnyj-seminar-web-stem-shkola-2017.html>
9. Освітні проекти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8-734064553392340/>
10. Програма MS Project [Електронний ресурс] // Офіційний сайт ІТ-компанії Microsoft. – Режим доступу: <http://www.microsoft.com>.
11. Український проект «Якість освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.yakistosviti.com.ua
12. Центр інноваційної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/CentreInnovativeEducation/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: контрольна робота (КР), поточне оцінювання, тести проміжного і підсумкового контролю, оцінювання завдань самостійної роботи.