

# ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



### ВИКЛАДАЧ

КУЧЕРОВСЬКА

НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

канд. психол. наук,  
доцент кафедри психології і туризму,  
психолог-консультант

[nataliia.kuchеровська@knu.edu.ua](mailto:nataliia.kuchеровська@knu.edu.ua)

### ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ:

3 кредити ЄКТС/90 годин

аудиторні – 30 годин

самостійна робота – 60 годин

### МОВА ВИКЛАДАННЯ

українська

### ПОПЕРЕДНІ УМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

курс пропонується для студентів, що навчаються за  
ОП Практична психологія

### ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

## ПРО КУРС

*Професія психолога ставить перед фахівцем високі вимоги щодо його особистісних якостей, навичок саморегуляції та уміння витримувати ситуації невизначеності.*

*В рамках курсу, яких проходить у форматі психологічного тренінгу, студенти мають можливість отримати практичний досвід застосування навичок особистісної роботи.*

## ЗМІСТ КУРСУ

*Практична частина курсу передбачає тренування навичок:*

- *розпізнавання та коригування неадаптивних соціальних установок;*
- *оцінювати розвиток емоційного інтелекту;*
- *розвитку соціальної й особистісної компетентності;*
- *рефлексія власних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях;*
- *саморегуляції в емоційно-напружених ситуаціях.*