

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**ФАКУЛЬТЕТ** туризму, бізнесу і психології  
**КАФЕДРА** психології і туризму

# СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

## ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	перший (бакалаврський)
<b>КАФЕДРА</b>	психології і туризму
<b>ФАКУЛЬТЕТ</b>	туризму, бізнесу і психології
<b>ВИКЛАДАЧ</b>	<b>ДОЦЕНКО</b> <b>Людмила Василівна</b> кандидат психологічних наук, доцент
<b>СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ</b>	дисципліна вільного вибору студента
<b>ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ</b> У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	<b>3</b> кредити ЄКТС / <b>90</b> годин
<b>МОВА ВИКЛАДАННЯ</b>	українська

## **КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ**

(Що я вивчатиму?)

Курс спрямований на розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, ефективної комунікації, підвищення рівня емоційного інтелекту та емпатії. Особлива увага приділяється розвитку впевненості у собі, лідерських якостей, умінню працювати у команді, вирішувати конфлікти та долати психологічні бар'єри.

## **МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

(Чому це потрібно й цікаво вивчати?)

Сприяти гармонійному розвитку особистості здобувачів освіти шляхом формування у них навичок самопізнання, саморегуляції та усвідомленого управління власним потенціалом.

Курс спрямований на розкриття індивідуальних ресурсів, розвиток емоційного інтелекту, комунікативних та лідерських здібностей студентів, що є необхідними для ефективної професійної та міжособистісної взаємодії.

## **РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

(Чому я навчуся на цій дисципліні?)

У рамках курсу здобувачі мають можливість отримати практичні інструменти для самопізнання, самоаналізу та розвитку власних особистісних ресурсів; оволодіють техніками саморегуляції, управління емоціями та подолання стресу; навчаться ефективно спілкуватися, слухати й взаємодіяти у команді.

## **КОМПЕТЕНТНОСТІ**

(Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)

- ✓ здатність до самопізнання, саморегуляції та особистісного зростання;
- ✓ уміння ефективно взаємодіяти з людьми, проявляти емпатію та працювати в команді;
- ✓ здатність мотивувати себе та інших, брати відповідальність і приймати рішення;
- ✓ уміння застосовувати тренінгові та психологічні техніки у власному розвитку й майбутній професійній діяльності.

## **ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ**

практичні заняття – 30 годин  
самостійна робота – 60 годин

## **ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Змістовий модуль 1.** Вступ до тренінгу особистісного зростання.

**Тема 1.** Поняття про тренінг особистісного зростання, його мету і завдання.

**Тема 2.** Планування та дизайн тренінгу.

**Тема 3.** Особливості роботи тренера в тренінговій групі.

**Тема 4.** Роль тренінгових методів у формуванні життєвих компетентностей.

**Змістовий модуль 2.** Самопізнання і розвиток «Я-концепції».

**Тема 5.** Комплекс вправ на розуміння образу «Я» учасників тренінгової групи.

**Тема 6.** Комплекс вправ на усвідомлення власних ресурсів і обмежень.

**Тема 7.** Комплекс вправ для розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі.

**Тема 8.** Комплекс вправ на розвиток навичок управління емоціями.

**Тема 9.** Комплекс вправ на розвиток лідерських якостей.

**Змістовий модуль 3.** Комунікативна компетентність і взаємодія у групі.

**Тема 10.** Комплекс вправ на розвиток навичок асертивності, активного та емпатійного слухання.

**Тема 11.** Комплекс вправ на розвиток навичок зворотного зв'язку.

**Тема 12.** Комплекс вправ на відпрацювання стратегій самомотивації та впливу на інших..

**Тема 13.** Комплекс вправ на управління конфліктними ситуаціями.

**Тема 14.** Комплекс вправ на формування індивідуальної траєкторії саморозвитку.

# ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

**Розподіл балів між видами навчальної діяльності:**

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

**Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:**

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	
39 і менше	F	незадовільно з можливістю повторного складання
		незадовільно з обов'язковим повторним курсом

**Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів**  
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми практичного заняття; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на власний досвід та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над виконанням тренінгових вправ та практичних завдань
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми практичного заняття; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на власний досвід та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над виконанням тренінгових вправ та практичних завдань
«3»	студент частково володіє матеріалом теми практичного заняття; репродуктивно відбиває зміст основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над виконанням тренінгових вправ та практичних завдань

«2» студент демонструє нездатність розкрити питання практичного заняття; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над виконанням тренінгових вправ та практичних завдань

### Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків

«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

**Умови допуску до заліку:** повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених практичних занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

**Критерії оцінювання відповіді на заліку:**

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

# ПОЛІТИКА КУРСУ

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

## ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

## КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись **чатом в системі Microsoft Teams**.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

## ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти практичних занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на практичному занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним **Порядком відпрацювання пропущених занять**.

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Дідик, Н.М. (2023). *Тренінг особистісного зростання: навч. посіб.* Видавець Ковальчук О.В.
2. Зливков, В.Л. & Лукомська, С.О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів.* Видавець ПП Лисенко М.М.
3. Зливков, В.Л. & Лукомська, С.О. (2022). *Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті.* Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.
4. Каряка, І.В. & Доценко, Л.В. (2023). *Практикум з групової психокорекції: навч. посіб.* ДУІТ.
5. Лефтеров, В.О., Форманюк, Ю.В. & Третьякова, Т.М. (2021). *Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів.* Фенікс.
6. Святенко, Ю.О. (2017). *Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посіб для студ.* СЛОВО.
7. Соболевська, О.Б. (2020). *Тренінг комунікативності та креативності в соціальній роботі [методична розробка].* Малий видавничий центр.
8. Федорчук, В.М. (2014). *Тренінг особистісного зростання: навч. посіб.* Центр учбової літератури.
9. Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual.* Multi-Health Systems.
10. Goleman D. (1995). *Emotional intelligence.*  
URL: <https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf>

## ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – **ЗАЛК в усній формі.**

**Поточний контроль** передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт.