КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Дисципліна «Тренінг особистісного зростання:теорія і практика»

1. факультет фізичного виховання
2. кафедра загальної психології
3. для всіх спеціальностей
4. для всіх освітньо-професійних програм
5. рівень вищої освіти
   перший (бакалаврський)
   другий (магістерський)

Викладач:

Остополець Ірина Юріївна − кандидат психологічних наук, доцент

профайл викладача: https://sites.google.com/d/1y7_ou4o-VtxR0EOHrJpYNI9pX3JAb_Eh/p/1n-6Vg13OkgnjT-0RpRcO1ZervXfZg13E/edit

e-mail − irinaostopolets@gmail.com

сторінка курсу в Moodle: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/my/

розклад консультацій: понеділок з 9.00 до 11.00

Анотація до дисципліни:

Об’єкт вивчення – уявлення про особистісне зростання і можливості його розвитку в умовах тренінгової роботи.

Предмет вивчення – теоретико-методологічні підходи до вивчення особистісного зростання та психологічні технології, що сприяють цьому процесу.

Мета курсу – *ознайомити студентів із загальними основами та методикою проведення тренінгу особистісного зростання як навчальною дисципліною та видом практичної діяльності психолога, показати можливості використання наукових та прикладних психологічних знань у сфері освіти, формувати початкові уміння та навички інформаційно-аналітичної діяльності в галузі практичної психології, розвивати професійне мислення, сприяти професійному самовизначенню та особистісному розвитку студентів.*

Основні завдання: компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення:

- ***загальні:***

1) *здатність до міжособистісного спілкування, емоційної стабільності, толерантності.*
2) *здатність працювати у команді.*
3) *здатність виконувати діяльність під керівництвом лідера;*
4) *здатність до самостійного пошуку та оброблення інформації з різних джерел для розгляду конкретних питань;*
5) *здатність до самостійної пізнавальної діяльності, самоорганізації та саморозвитку;*

- ***спеціальні:***

1) *здатність розуміти сутність та цінність власної особистості;*
2) *здатність виявляти ресурси особистості та соціальної групи для розв'язання проблем з виходу із складних життєвих обставин;*
3) *здатність визначати і використовувати ефективні прийоми комунікації;*
4) *здатність до саморозвитку та професійного зростання, самоаналізу, рефлексії та адаптування до змінних умов;*
5) *здатність до безперервного й актуального навчання, опанування нових знань, застосування методичних розробок, які накопичені у міжнародній і вітчизняній психологічній практиці.*

Очікувані результати навчання:

Використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань розвитку особистості;

Бути відкритим для нового комунікативного досвіду;

Мати незалежність поведінки, поєднаною з повагою до інших;

Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей педагогічної діяльності, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання;

демонструвати ініціативу, самостійність, оригінальність, генерувати нові ідеї для розв’язання завдань професійної діяльності.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Теоретичні і методичні основи проведення тренінгів особистісного зростання. *Підходи до вивчення проблеми психології особистості. Соціальнопсихологічний підхід до розгляду особистості, який вивчає особистість в системі діяльності, спілкування в структурах сім'ї, праці, професії. Життєвий шлях як сукупність життєвих занять, життєвих явищ. Поняття розвитку особистості та особистісного зростання. Визначальні риси розвинутої особистості. Саморозвиток особистості. Механізми та психологічні структури особистісного зростання: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація. Поняття психологічного тренінгу та тренінгу особистісного зростання. Організація тренінгу особистісного зростання у навчальному процесі. Відмінність тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного впливу. Правила та принципи проведення тренінгу.*

Психодіагностика рівня розвитку особистості та психологічний аналіз життєвого шляху і методика побудови особистих планів. *Ознайомлення з технікою самопізнання і освоєння окремих методик діагностики особистісних і професійно значимих якостей педагога, психолога, соціального працівника. Прояснення Я-концепції і виявлення рівня її сформованості. Прояснення власних потреб і життєвих цілей. Розробка особистої життєвої програми. Розвиток впевненості в досяжності поставлених цілей.*

Прояснення ціннісно-мотиваційної сфери і її розвиток. *Соціальні цінності, їх регулятивна роль. Класифікація соціальних цінностей. Діагностика та корекція соціальних цінностей. Індивідуальні та групові життєві цінності. Ціннісні орієнтації.*

Розвиток впевненості в собі і корекція агресивних манер поведінки. *Розвиток уміння діяти адекватно і ефективно у різних психічних станах. Розвиток уміння виявляти сильні сторони своєї особистості. Формування позитивної самооцінки і готовності нести відповідальність за свої вчинки.*

Розвиток творчого потенціалу особистості. *Виявлення творчого потенціалу особистості. Особистісні характеристики, необхідні та важливі для творчої роботи. Мислення в творчій діяльності. Регуляція творчого самопочуття. Прийоми подолання сумнівів та формування впевненості в своїх можливостях*

Методи подолання життєвих криз і розвиток емоційної стійкості. *Поняття життєвої кризи та складної ситуації. Розвиток уміння долати труднощі у різних складних ситуаціях. Способи подолання внутрішніх конфліктів. Прийоми психотерапії, що сприяють подоланню життєвих криз.*

Можливості та організація проведення тренінгів особистісного зростання викладачів, соціальних працівників і практичних психологів в системі освіти. *Можливості та обмеження проведення тренінгу особистісного зростання. Актуалізація потреби в особистісному і професійному зростанні у викладачів, соціальних працівників і практичних психологів. Організація проведення тренінгів особистісного зростання педагогів, соціальних працівників і практичних психологів в системі освіти.*