



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
*Тренінг особистісно-професійного зростання*  
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма «Логопедія. Спеціальна психологія»  
Спеціальність 016 Спеціальна освіта  
Спеціалізація 016.01 Логопедія  
Галузь знань 01 Освіта  
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

<b>Викладач</b>	Мицик Ганна Михайлівна, к.пед.н., доцент кафедри прикладної психології та логопедії
<b>Посилання на сайт</b>	-
<b>Контактний тел.</b>	+380508520721 (Telegram)
<b>Е-mail викладача:</b>	<a href="mailto:kolibri07s@ukr.net">kolibri07s@ukr.net</a>
<b>Графік консультацій</b>	вівторок та четвер: 14.00-16.00

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4/120	14	16	60	залік
заочна	4/120	6	4	80	залік

**Семестр:** весняний

**Мова навчання:** українська, англійська

**Ключові слова:** особистісно-професійний розвиток, тренінг, саморозвиток, самоменеджмент, психологічна стійкість, критичне мислення, креативність, зростання.

**Мета та предмет курсу:**

*Метою* викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісно-професійного зростання» є ознайомлення здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти із загальними основами особистісно-професійного зростання, концепціями та методами, спрямованими на розвиток їх особистісних та професійних якостей, а також надання їм інструментів для саморозвитку, самоменеджменту, психологічної стійкості та підвищення ефективності у навчанні і майбутній професійній діяльності.

*Предметом цієї дисципліни є вивчення теоретичних і практичних аспектів особистісно-професійного зростання.*

### **Компетентності та програмні результати навчання:**

**ЗК-8.** Здатність працювати в команді.

**ЗК-9.** Здатність до міжособистісної взаємодії.

**СК-15.** Здатність аргументовано відстоювати власні професійні переконання, дотримуватись їх у власній фаховій діяльності.

**СК-16.** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**РН7.** Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом.

**РН16.** Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

**РНУ18.** Демонструвати на основі загальноєвропейських принципів, підходів і практик соціально свідому та відповідальну поведінку, слідувати деонтологічним принципам, гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

### **Зміст курсу:**

#### **Модуль 1. Теоретичні основи проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.**

##### **Тема 1. Загальна характеристика тренінгу особистісно-професійного зростання.**

Огляд цілей та очікуваних результатів тренінгу особистісного зростання, визначення актуальності освітньої компоненти «Тренінг особистісно-професійного зростання» для особистісно-професійного зростання майбутніх вчителів спеціальної освіти. Поняття «тренінг», «тренінг особистісно-професійного зростання», «соціально-психологічний тренінг». Класифікація тренінгів. Специфічні риси і парадигми тренінгу. Принципи та правила проведення тренінгу. Поняття «особистість» та «особистісне зростання». Психологічні механізми тренінгу особистісно-професійного зростання. Критерії повноцінного особистісного зростання.

##### **Тема 2. Роль ведучого в організації тренінгу особистісно-професійного зростання.**

Вимоги до особистості ведучого тренінгу. Позитивні та небажані якості тренера. Функції ведучого. Основні ролі ведучого тренінгу. Ведучий у ролі фасилітатора. Поняття «коуч», «ментор», «тренер», «фасилітатор» та «едвайзер»: різниця між ними. «Рецепт» успішного тренера.

#### **Модуль 2. Методичні основи проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.**

##### **Тема 3. Група як важливий чинник тренінгу особистісно-професійного зростання.**

Переваги групової форми роботи. Основні аспекти групового процесу. Стадії розвитку групи. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи. Зворотний зв'язок. Шерінг. Оцінка ефективності тренінгу особистісно-професійного зростання. Вимоги до комплектування групи. Обладнання приміщення для тренінгу. Просторова та тимчасова організація тренінгів. Традиційна структура тренінгового заняття: фаза знайомства, розрізнення, лабілізації та навчання (завершальна фаза). Практичне виконання тренінгових вправ для емоційного об'єднання академічної групи та глибшого знайомства одне з одним.

##### **Тема 4. Характеристика основних тренінгових методів і форм.**

Основні тренінгові методи. Методи дискусії: біографічні, тематичні, інтерактивні. Ігри у практиці проведення тренінгу особистісного зростання. Метод кейсів (проблемні ситуації). Мозковий штурм (брейн-стормінг). Дискусія: переваги та недоліки використання. Методи засновані на невербальній активності. Огляд тренінгових форм: індивідуальна та парна робота, робота малими групами («Четвірка»), «Прекрасна сімка», «Акваріум», «Карусель» та інші.

### **Модуль 3. Самопізнання та самовираження як основа особистісно-професійного зростання.**

#### **Тема 5. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.**

Формування позитивної «Я-концепції». Розширення вимірів власного Я. Розвиток впевненості у досягненні поставленої мети. Активізація процесу саморозкриття та самопізнання. Відкриття в собі сильних сторін особистості, які дають почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе. Формування мотивації до самовиховання і саморозвитку. Пошук власних ресурсів. Розвиток психологічної стійкості та резильєнтності. Освоєння методів самопомогі для подолання труднощів та стресових ситуацій. Методи стабілізації.

#### **Тема 6. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню.**

Розвиток навичок самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню. Розвиток уміння виявляти сильні сторони своєї особистості і спиратися на них. Ознайомлення з технікою формування позитивної самооцінки та готовності відповідати за свої вчинки. Розвиток критичного ставлення до себе.

### **Модуль 4. Роль самоосвіти та самоменеджменту у досягненні особистих і професійних цілей.**

#### **Тема 7. Самоосвіта та самоменеджмент у професійному та особистому житті.**

Поняття самоосвіти та самоменеджменту. Значення саморозвитку в сучасному світі. Методи та прийоми самоосвіти. Розвиток навичок самоменеджменту та планування. Сутність та важливість самодисципліни. Фактори, що впливають на рівень самодисципліни. Техніки підвищення самодисципліни.

#### **Тема 8. Управління часом для особистісного та професійного зростання.**

Вступ до тайм-менеджменту. Основні принципи тайм-менеджменту. Викрадачі часу. Ефективне планування часу. Пріоритети та делегування завдань. Стрес та стрес-менеджмент у контексті тайм-менеджменту. Техніки та методи тайм-менеджменту. Прокрастинації: суть та психологічні механізми, які лежать в її основі. Негативні та позитивні наслідки прокрастинації. Техніки та стратегії подолання прокрастинації. Розвиток навичок самодисципліни та планування.

### **Модуль 5. Креативність та критичне мислення – основа конкурентоздатності фахівця.**

#### **Тема 9. Креативність як ключовий елемент професійного успіху.**

Поняття креативності та її вияви у різних сферах життя. Актуальність формування навички креативності, оригінальності та ініціативності в сучасному світі. Практичні приклади застосування креативності в професійній діяльності вчителів спеціальної освіти. Техніки та вправи для стимуляції креативних здібностей. Методи та інструменти, які допомагають аналізувати складні проблеми та знаходити ефективні рішення.

#### **Тема 10. Критичне мислення як інструмент професійного аналізу.**

Основні принципи критичного мислення. Роль критичного мислення у прийнятті обґрунтованих рішень та аналізі інформації. Вправи та завдання для тренування критичного

мислення. Аналіз сучасних подій та проблем з використанням критичного підходу. Синергія креативності та критичного мислення: як об'єднати ці навички для досягнення максимального результату? Приклади успішного поєднання креативності та критичного мислення у реальних ситуаціях.

## **Модуль 6. Розвиток соціальних навичок та кар'єрне планування.**

### **Тема 11. Соціальні навички та міжособистісні відносини.**

Поняття та важливість соціальних навичок у майбутній професійній діяльності вчителя спеціальної освіти. Розвиток комунікативних навичок. Вирішення конфліктів та побудова позитивних міжособистісних відносин. Робота в команді та лідерство. Практичні методики та інструменти для розвитку соціальних навичок.

### **Тема 12. Професійний розвиток та кар'єрне планування.**

Створення індивідуального кар'єрного плану: визначення мети та завдань особистісно-професійного зростання. Опис основних кроків для досягнення мети та реалізації завдань. Вибір методів та ресурсів для навчання і розвитку. Ознайомлення з вимогами роботодавців на ринку праці до вчителів спеціальної освіти. Підготовка професійного резюме або портфоліо.

## **Методи навчання:**

### **Наочні методи:**

– *Лекція з використанням мультимедійної презентації.* Цей метод передбачає передачу інформації під час лекції викладачем за допомогою мультимедійної презентації, яка може включати текст, зображення, відеофрагменти.

– *Мнемонічний метод.* Охоплює різні техніки та стратегії для полегшення запам'ятовування матеріалу. Це може бути складання інтелектуальних карт, визначення ключових слів або активне пригадування.

– *Конструювання.* Створення різних форм представлення інформації, таких як малюнок, схема чи таблиця, для кращого розуміння, аналізу та запам'ятовування матеріалу.

– *Моделювання.* Створення моделей або ланцюжків, які ілюструють концепції/явища для кращого їх усвідомлення.

### **Словесні методи:**

– *Дискусія.* Обговорення питань та висловлення власних думок щодо певної теми чи проблеми, аргументація своєї точки зору, наведення прикладів.

– *Обговорення.* Аналіз та обговорення конкретного питання чи проблеми з метою досягнення глибшого розуміння теми або окремого питання.

– *Інтелектуальні розминки.* Проведення різноманітних завдань та активностей, спрямованих на розвиток когнітивних здібностей, комунікативних навичок.

– *Пояснення.* Активна участь викладача (здобувача у разі, якщо відбувається навчання одне одного) у поясненні матеріалу, викладанні ключових понять, ілюстрації прикладів та докладного роз'яснення складних або незрозумілих аспектів навчального матеріалу.

### **Практичні методи:**

– *Робота в групах.* Спільне опрацювання завдань чи розробка плану проекту, що сприяє колективному навчанню та обміну думками.

– *Case-study.* Розбір конкретних ситуацій для аналізу та пошуку шляхів розв'язання проблеми.

– *Мозковий штурм.* Генерування ідей для розв'язання конкретної проблеми або завдання.

– *Рольова гра.* Виконання певної ролі та взаємодія в імітованій ситуації.

– *Метод вправ.* Розв’язання практичних завдань для закріплення, розширення та застосування набутих знань та навичок.

– *Метод індивідуальних навчальних проєктів* передбачає, що Ви самостійно обираєте тему для дослідження, проводите аналіз цієї теми шляхом вивчення матеріалів та інформації, а потім презентуєте результати Вашої роботи.

## **Політика курсу:**

**Безпека.** Оскільки основним пріоритетом в умовах дії воєнного стану залишається Ваша безпека, будь ласка, у разі оголошення повітряної тривоги або ракетних ударів попередьте про це викладача, припиняйте заняття та переходьте в укриття. Якщо немає можливості спуститися в укриття (або його просто немає поблизу), то дотримуйтеся правила двох стін. За можливості повідомте про свій стан після завершення (лекційного або практичного) заняття.

**Відвідування занять. Регуляція пропусків.** Інтерактивний характер курсу передбачає обов’язкове відвідування Вами практичних занять. Ті, хто за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані впродовж тижня після пропуску за питаннями, визначеними планом заняття.

### **Академічна доброчесність, використання Chat GPT та професійна етика.**

Усі письмові роботи, що виконуються Вами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою <https://textovod.com/unique> та Detect Gpt.

Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Chat GPT можна використовувати під час підготовки до практичних занять чи самосійної роботи тільки у тому разі, якщо це прописано в політиці до самого завдання. У інших випадках робота буде повернена Вам на доопрацювання.

**Дедлайни.** Дедлайни для здачі практичних завдань будуть вказані в розкладі курсу на платформі Moodle (<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=1482>). Прошу вас дотримуватися цих дедлайнів. Завдання, які подаються після встановленого терміну, можуть не бути прийнятні, якщо не було надано попереднього повідомлення про можливий зміщений дедлайн.

**Комунікація.** Базовою платформою для нашої взаємодії є Moodle (<https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=1484>). Окремо також створено Telegram-групу, яка призначена для нашої активної комунікації, обміну ідеями, зберігання та обговорення матеріалів і, звісно, підтримки одне одного в навчанні та житті. В ній Ви можете залишати свої запитання, ділитися корисними ресурсами та завжди бути в курсі всіх важливих подій та оголошень від мене та одногрупників. Не соромтеся активно брати участь у дискусіях та запитувати рекомендації. Разом нам буде легше досягти успіху в навчанні та забезпечити стабільність вашого розвитку!

Однак, цінуймо простір кожного. Тому Ваші особисті повідомлення приймаю в Telegram до 20:00 щодня. З моєї сторони, обіцяю відповідати на кожне повідомлення та теж дотримуватись встановленого правила.

*Політика курсу може бути доповнена у разі якщо у Вас виникнуть пропозиції.*

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** технічне (комп'ютер); програмне або платформи/вебсервіси (Zoom, Moodle, ChatGPT, Canva, Jamboard, репозитарій та ін.); наочність (мультимедійні презентації, Jamboard ).

### **Система оцінювання та вимоги:**

Оцінювання протягом цієї дисципліни буде використовуватися з метою сприяння Вашому особистісно-професійному розвитку. Оцінки не повинні бути джерелом страху або негативних емоцій, а, навпаки, їх слід розглядати як стимул для подальших змін та засіб відстеження особистісно-професійного росту і розвитку. Я обіцяю, що оцінювання буде справедливим і відображатиме Ваші зусилля та досягнення під час вивчення цієї дисципліни.

**1. Поточний контроль.** Це можуть бути усні виступи або короткі відповіді на запитання (письмові/ усні), створення нотатків (ментальні карти, таблиці, малюнки, схеми); есе, розбір кейсів; тренінгові вправи та ігри, рефлексивний щоденник, перспективний план особистісно-професійного зростання.

#### **Критерії оцінювання:**

Під час оцінювання Ваших робіт та відповідей я звертаю увагу на наступні аспекти:

- Рівень розуміння теми та вміння висловлювати свої ідеї, аргументувати їх.
- Здатність до систематизації інформації та створення структурованих матеріалів.
- Креативний підхід до створення цифрового контенту і навчальних матеріалів.
- Глибина аналізу кейсів та Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін для розв'язання поставлених професійних задач.
- Самооцінювання та взаємооцінювання відображають вашу здатність аналізувати власні досягнення та знаходити шляхи самовдосконалення.

#### **2. Підсумковий контроль:**

Формою підсумкового семестрового контролю є **залік**.

**Бали розраховуються наступним чином:**

*одля здобувачів денної форми навчання:* поточний контроль (10 бал.\*6 модулів) + індивідуальне завдання (40 балів) = 100 балів

*одля здобувачів заочної форми навчання:* поточний контроль (завдання, які є обов'язковими (див. табл. «*Темі практичних (семінарських) занять*») для виконання на практичних заняттях (max = 20 бал.) та 4 завдання на вибір з переліку тих, що представлені в табл. «*Форми і зміст поточного контролю*» (max = 40 бал.) + індивідуальне завдання (40 балів) = 100 балів

### **Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

#### **Основна**

1. Особистісно-професійне зростання : психологічні тренінги : навч.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Долинської, О.В. Темрук. Київ: Каравела, 2018. 560 с.
2. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання: навчально-методичний посібник для студентів. Київ : Слово, 2017. 127 с.
3. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтований тренінг. Київ: Слово, 2016. 104 с.
4. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. пос. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

5. Цибуляк Н.Ю. Психологічний супровід професійної діяльності спеціального педагога. Бердянськ: БДПУ, 2018.

6. Шевців З. М. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи до роботи в інклюзивному середовищі загальноосвітнього навчального закладу: монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

#### **Додаткова:**

1. Максименко С. Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя : сутність і шляхи формування). Київ : Главник, 2005. 112 с.

2. Павлютенков Є. М. Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності. Херсон: Основа, 2008. 224 с.

3. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології. Київ: Слово, 2016. 128 с.

4. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. 144 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. Бібліотека БДПУ. Доступно: <http://edu.bdpu.org>

2. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти: навч.-метод. посіб. Доступно: <https://cutt.ly/6WzmKjG>