



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

Освітня програма «Спеціальна освіта»
Спеціальність 016 Спеціальна освіта
Спеціалізація 016.01 Логопедія
Галузь знань 01 Освіта
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Викладач	Мицик Ганна Михайлівна, к.пед.н., доцент кафедри прикладної психології та логопедії
Посилання на сайт	-
Контактний тел.	+380508520721 (Telegram)
Е-mail викладача:	kolibri07s@ukr.net
Графік консультацій	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	5/150	18	18	114	залік
заочна	5/150	-	-	-	-

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: особистісно-професійний розвиток, тренінг, саморозвиток, самовизначення, психологічна стійкість, зростання.

Мета та предмет курсу:

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісно-професійного зростання» є ознайомлення здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти із загальними основами особистісно-професійного зростання; формування глибокого розуміння власної особистості та можливостей; сприяння професійному самовизначенню та розкриттю внутрішнього потенціалу, усвідомленню відповідальності за власні вчинки у різних життєвих обставинах; розвиток професійного мислення.

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

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.	Розуміти основні поняття особистісно-професійного зростання.
Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	Визначити способи та стратегії розвитку своїх сильних сторін, які допоможуть стати більш компетентними та успішними у професійній діяльності.
Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	Спланувати свій особистісно-професійний розвиток.
Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	Розробити план особистого-професійного розвитку. Керувати своїм часом, ресурсами та емоціями.

Зміст курсу:

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

Тема 1. Загальна характеристика тренінгу особистісно-професійного зростання.

Поняття «тренінг», «тренінг особистісно-професійного зростання», «соціально-психологічний тренінг». Класифікація тренінгів. Специфічні риси і парадигми тренінгу. Принципи та правила проведення тренінгу. Відмінність тренінгу особистісно-професійного зростання від інших форм психологічного впливу. Поняття «особистість» та «особистісне зростання». Психологічна структура особистісного зростання: самопізнання, самоспонування, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація. Значущість тренінгу особистісно-професійного зростання. Спілкування як умова особистісно-професійного 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. Участь ведучого в особистісно значущому тренінгу. Створення тренінгових технік. Секрети 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 особистісного 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).

Тема 4. Характеристика основних тренінгових методів і форм.

Основні тренінгові методи та форми. 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.

Модуль 3. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 5. Методика тренінгу особистісно-професійного зростання.

Формування уявлень про правила і методи роботи в групі. Створення умов для кращого і швидко знайомство учасників тренінгу. Формування установки про значущість своєї особистості. Створення умов для саморозкриття. Здійснення рефлексії власного Я. Розширення вимірів власного Я. Дослідження власної «Я-концепції». Емоційне об'єднання учасників групи.

Тема 6. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Правила роботи групи». Вправа «Самопрезентація». Вправа «Ритуал». Вправа «Моє ласкаве ім'я». Вправа «Лист до себе». Вправа «Мої добрі справи». Вправа «Малюнок музики». Вправа «Виміри власного Я». Вправа «Руки в невербальному спілкуванні».

Модуль 4. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 7. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.

Формування позитивної «Я-концепції» в кожного учасника. Розвиток впевненості у досягненні поставленої мети. Опанування методикою розробки особистих планів. Закріплення тренінгового стилю спілкування. 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.

Тема 8. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Привіт, індивідуальносте!». Вправа «Поговоримо про день вчорашній». Вправа «Психологічний портрет товариша». Вправа «Зустріч з внутрішньою дитиною». Вправа «Позитивні асоціації». Вправа «Мої сильні сторони».

Модуль 5. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 9. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню.

Згуртування групи і поглиблення процесу саморозвитку. Розвиток навичок самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню. Розвиток вміння виявляти сильні сторони своєї особистості і спиратися на них. Ознайомлення з технікою формування позитивної самооцінки та готовності відповідати за свої вчинки.

Тема 10. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Ви мене впізнаєте». Вправа «Зміна». Вправа «Інтерв'ю». Вправа «Чищення цибулини». Вправа «Про себе». Вправа «Автопортрет». Психологічна гра «Діра лихоліття». Вправа «Паперові сніжинки». Вправа «Трохи срібла». Вправа «Моє позитивне відображення».

Модуль 6. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 11. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.

Закріплення навички самоаналізу і самовираження; глибокий аналіз слабких сторін кожного учасника. Розвиток впевненості в собі і творчий потенціал учасників. Поглиблення саморозуміння з метою зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів. Розвиток критичного ставлення до себе.

Тема 12. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Моя улюблена іграшка». Вправа «Мої слабкі сторони». Вправа «Я очима групи». Вправа «Поклади себе під мікроскоп». Вправа «Коридор прозріння». Вправа «Список претензій». Вправа «Прокурори і адвокати». Вправа «Беру відповідальність на себе». Вправа «Корені та крона».

Модуль 7. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 13. 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.

Тема 14. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Виявлення рівня розвитку творчого мислення. Виконання вправ на розвиток рефлексії власних думок та психічних станів. Виконання вправ на сприйняття, визначення та спроб подолання проблем. Виконання вправ на розвиток творчого потенціалу особистості.

Модуль 8. Практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 15. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Діагностика самооцінки». Вправа «Дерево життя». Вправа «Я-концепція». Медитація «Мої можливості». Вправа «Чарівні дзеркала». Вправа «Проектний малюнок». Вправа «Хто я?». Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Тема 16. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Ромашкове поле». Вправа «Водоспад». Вправа «Контраргумент». Вправа «Очі в очі». Вправа «Знайти однодумців». Вправа «Я пишаюся...». Вправа «Хто я?». Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Модуль 9. Практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 17. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Тематичний життєвий багаж». Вправа «Намалюй свій страх». Вправа «Якір ресурсу». Вправа «Події в моєму житті». Вправа «Без маски». Вправа «Рекламний ролик». Вправа «Хто я?». Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Тема 18. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Малювання з теми «Власне Я». Вправа «Я вам пишу». Вправа «Переможи свого дракона». Вправа «Я – подарунок для людства». Вправа «Мийна машина». Вправа «Хто я?». Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Модуль 10. Теоретична та практична частина тренінгу особистісно-професійного зростання.

Тема 19. Закріплення навичок і умінь особистісно-професійного зростання. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого особистісного та професійного розвитку.

Розвиток впевненості в собі. Актуалізація в учасників тренінгу потреби в особистісному зростанні. Закріплення отриманих навичок і вмінь саморозкриття і самоаналізу. Розробка перспективного плану подальшого зростання особистості.

Тема 20. Практика проведення тренінгу особистісно-професійного зростання.

Вправа «Особистий контракт-зобов'язання з собою». Вправа «Твоя краща якість». Вправа «21 день для того, щоб змінити своє життя». Вправа «Зворотний зв'язок». Вправа «Хвостик». Вправа «Хто я?». Вправа «Релаксація в зоопарку». Вправа «Остання зустріч». Вправа «Гірська вершина». Вправа «Слова вдячності». Вправа «Заповіді». Вправа «Лист до себе». Вправа «Валіза». Вправа «Мішень».

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 проєкту, 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 пропущені 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. Прошу вас дотримуватися цих дедлайнів. Завдання, які подаються після встановленого терміну, можуть не бути прийняті, якщо не було надано попереднього повідомлення про можливий зміщений дедлайн.

Комунікація. Базовою платформою для нашої взаємодії є Moodle. 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 відобразить 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, який для **здобувачів денної форми навчання** здійснюється за результатами накопичених балів під час поточного оцінювання (виконання практичних завдань, самостійної роботи, опрацювання теоретичних питань) за всіма темами змістових модулів (10 бал.*10 модулів).

За підсумками навчання здобувач вищої освіти (денної або заочної форми навчання) може отримати 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>