МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»

ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНІНГ СПІЛКУВАННЯ ТА САМОПІЗНАННЯ

для студентів

Освітньої програми: Психологія

Рівня вищої освіти: першого (бакалаврського)

на здобуття освітнього ступеню: бакалавра

за спеціальністю: С4 Психологія

галузі знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація

Рівне – 2026

Робоча програма «Тренінг спілкування та самопізнання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОП « Психологія »

спеціальність С4 Психологія,

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини.

Розробник: Юлія МИХАЛЬЧУК, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології. Протокол від «27» серпня 2026 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Юлія МИХАЛЬЧУК

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія»

_____Оксана МОРОЗ

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету. Протокол від «28» серпня 2026 р. № 1

Голова навчально-методичної комісії _____Інна СОЙКО

© Юлія МИХАЛЬЧУК, 2026

© ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», 2026

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Кількість кредитів 6</td><td>Галузь знань:
С Соціальні науки, журналістика та інформація</td><td colspan="2" rowspan="2">нормативна</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Спеціальність:
С4 Психологія</td></tr>
<tr><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1,2-й</td><td>1,2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Загальна кількість годин - 180</td><td rowspan="7">Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</td><td>- год.:</td><td>- год.:
-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>40/40 год.</td><td>8/8 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>100 год.</td><td>164 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
залік/залік</td></tr>
</table>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: пізнання себе, розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, активного слухання, підвищення рівня емпатії, конструктивне вираження своїх думок і почуттів, попередження та вирішення конфліктів, формування потреби в самовдосконаленні, адекватне оцінювання себе.

Завдання:

1. Підвищення самооцінки - ставлення суб'єкта до самого себе як носія певних властивостей і позитивних рис.
2. Підвищення рівня міжособистісної атракції (симпатії).
3. Формування дружнього, згуртованого колективу через активізацію ціннісних орієнтацій кожного члена;
4. Формування та розвиток комунікативних навичок;
5. Розвиток культури спілкування;
6. Формування в молоді почуття власної цінності, позитивного ставлення до життя, усвідомлення доцільності свого існування;
7. Виховання здатності долати неприємні почуття й невпевненість;
8. Формування емпатії;
9. Розвиток власної ініціативи у вирішенні будь-якого завдання;
10. Формування дружніх зв'язків, навичок самоконтролю;
11. Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути:

Під час лекційних та лабораторних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи ***набувають таких програмних компетентностей***: ***ЗК3 (загальні компетентності),*** **спеціальні (фахові, предметні) компетентності*:***

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)
СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
СК12. Здійснювати практичну діяльність на волонтерських засадах

Результати навчання за дисципліною

Опанувавши дисципліну «Тренінг спілкування та самопізнання», студенти повинні мати такі ***програмні результати навчання:***

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії
ПР19. Виявляти готовність до соціального служіння та соціальної відповідальності, роботі на волонтерських засадах.

3. Програма навчальної дисципліни

1 семестр

Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Загальне уявлення про психологічний тренінг. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу. Групові норми
Література: [2,4,8,11]

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи. Цілі тренінгової роботи. Переваги групової форми психологічної роботи. Поняття про групову згуртованість. Гомогенність та гетерогенність треінгових груп. Якісний склад тренінгових груп. Кількісний склад тренінгових груп
Література: [2,4,8,10,11]

Тема 3. Методи тренінгової роботи. Ефективні методи проведення тренінгу. Традиційна схема тренінгового заняття
Література: [2,4,8,11]

Тема 4. Техніки на знайомство
Література: [1,3,5,6,7,9,10,11]

Тема 5. Комунікативні техніки.
Література: основна [1,3,5,6,7,9,10,11]

Тема 6. Спілкуватися – це просто! Техніки АСПН
Література: основна [5,7,10,11]

Тема 7. Манера спілкування. Техніки АСПН
Література: основна [4,9,10]

Тема 8. Спілкуватися результативно. Техніки АСПН
Література: основна [2,8,10,10]

Тема 9. Культура спілкування. Дискусії, рольові ігри
Література: основна [1,3,5,10]

Тема 10. Цінності та якості. Техніки АСПН
Література: основна [6,7,9]

Тема 11. Толерантність. Дискусії, рольові ігри
Література: основна [2,5,11]

2 семестр

Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації. Дискусії, рольові ігри
Література: основна [4,8,9,10]

Тема 13. Стратегії поведінки у стресі. Дискусії, рольові ігри
Література: основна [5,7,11]

Тема 14. Лідер та лідерство. Дискусії, рольові ігри. Психодраматичні ігри
Література: основна [6,8,10]

Тема 15. Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Техніки АСПН
Література: основна [2,6,10,11]

Тема 16. Сімейні стосунки: парадигма щастя. Дискусії, рольові ігри. Психодраматичні ігри
Література: основна [2, 4, 7,9,11]

Тема 17. Шкода та користь Інтернету. Підготовка тренінгового зняття
Література: основна [1, 3, 8, 12]

Тема 18. Брехня з психологічної точки зору. Підготовка тренінгового зняття
Література: основна [2,5,8,10]

Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування. Підготовка тренінгового зняття
Література: основна [1, 3, 7,10,11]

Тема 20. Емоції людини. Підготовка тренінгового зняття
Література: основна [8,9,10]

Тема 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг
Література: основна [1, 3, 7,10,11, 12]

Тема 22. Абортам скажемо «ні!»
Література: основна [2, 4, 7,9,11, 12]

Тема 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг
Література: основна [1, 3, 7,10,11]

Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер
Література: основна [1, 3, 8, 12]

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Семестр 2												
Змістовий модуль 1. Основні парадигми соціально-психологічного тренінгу												
Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології	8			4		3	8			-		8

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи	8			4		4	8			2		6
Тема 3. Методи тренінгової роботи	8			4		4	8			-		8
Тема 4. Техніки на знайомство	8			4		4	8			2		6
Тема 5. Комунікативні техніки	8			4		4	8			-		8
Змістовий модуль 2. Основи конструктивного та толерантного спілкування												
Тема 6. Спілкуватися – це просто!	8			2		6	8			2		6
Тема 7. Манера спілкування	8			2		6	8			-		8
Тема 8. Спілкуватися результативно	8			4		4	8			-		8
Тема 9. Культура спілкування	8			4		4	8			-		8
Тема 10. Цінності та якості	8			4		4	8			-		8
Тема 11. Толерантність	10			4		6	10			2		8
Разом:	90			40		50	90			8		82
Семестр 2 **Змістовий модуль 3. «Я-концепція»: основи формування**												
Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації	6			2		4	6			-		6
Тема 13. Стратегії поведінки у стресі	6			2		4	6			-		6
Тема 14. Лідер та лідерство	6			2		4	6			-		6
Змістовий модуль 4. Щастя та кохання феномени екзистенційної психології												
Тема 15. Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним»	8			4		4	8			-		8
Тема 16. Сімейні стосунки: парадигма щастя	8			4		4	8			2		6
Змістовий модуль 5. Складання тренінгових занять												
Тема 17. Шкода та користь Інтернету	6			2		4	6			2		4
Тема 18. Брехня з психологічної точки зору	6			2		4	6			2		4
Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування	6			2		4	6			-		6

Тема 20. Емоції людини	8			4		4	8			-		8
Тема 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	8			4		4	8			-		8
Тема 22. Абортам скажемо «ні!»	8			4		4	8			-		8
Тема 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг	8			4		4	8			-		8
Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер	6			4		2	6			2		4
Усього годин	90			40		50	90			8		82

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	І семестр	
1	Психологічний тренінг як метод практичної психології	4/-
2	Психологічні особливості тренінгової групи	4/2
3	Методи тренінгової роботи	4/-
4	Техніки на знайомство	4/2
5	Комунікативні техніки	4/-
6	Спілкування – це просто	2/2
7	Манера спілкування	2/-
8	Спілкуватися результативно	4/-
9	Культура спілкування	4/-
10	Цінності та якості	4/-
11	Толерантність	4/2
	Разом:	**40/8**
12	Мрії та перспектива їх реалізації	2/-
13	Стратегії поведінки у стресі	2/-
14	Лідер та лідерство	2/-
15	Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним»	4/-
16	Сімейні стосунки: парадигма щастя	4/2
17	Шкода та користь Інтернету	2/2
18	Брехня з психологічної точки зору	2/2
19	Самооцінка людини: особливості формування	2/-
20	Емоції людини	4/-
21	Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	4/-
22	Абортам скажемо «ні!»	4/-
23	Stop наркотик. Профілактичний тренінг	4/-
24	«Я» у професії, «Я» як тренер	4/2
	Разом:	**40/8**

6. Самостійна робота (50/82 год)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний тренінг як метод практичної психології	2/6
2	Психологічні особливості тренінгової групи	2/6
3	Техніки на знайомство	2/6
4	Комунікативні техніки	4/6
5	Групова згуртованість	4/6
6	Групова дискусія	4/6
7	Медитативні техніки.	4/6
8	Методи тілесно-орієнтованої терапії	4/6
9	Стадії розвитку групи в тренінгу	4/6
10	Особистість ведучого тренінгової групи	6/6
11	Основи ігрової психотерапії	4/8
12	Використання ігрових методів в роботі з дітьми та підлітками	3/8
13	«Я» у професії, «Я» як тренер: розробка різного виду тренінгів	3/10
	Разом	**50/82**

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Основні парадигми соціально-психологічного тренінгу				
Тема 1. . Знайомство	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Плутанка» Правила спілкування в групі. Норми групової психологічної роботи Вправа «Інтерв'ю»	[2,4,8,11,12,17]	1
Тема 2. Відвертість та довіра	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Зав'язування контактів» Вправа «Я людина» Вправа «Автопортрет»	[2,4,8,11,12,17]	1
Тема 3. Усвідомлення себе	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Візитівка» Вправа «Зоровий контакт» Вправа «Ти про мене ще не знаєш...»	[2,4,8,11,12,17]	1
Тема 4. Спілкування – це просто	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Малюнок на двох» Вправа «Заморожений»	[1,3,5,6,7,9,10, 13,14,15,16]	1
Тема 5. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Австралійський дощ» Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую» Вправа «Я повинен або я вибираю (я хочу)»	[1,3,5,6,7,9,10, 13,14,15,16]	1

Змістовий модуль 2. Основи конструктивного спілкування				
Тема 6. Спілкуватися – це просто!	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Щоб говорити правду» Інформаційне повідомлення «Особливості спілкування» Вправа «Спілкування в різних позиціях» Вправа «Танець із папірцями» Вправа «Час спілкування» Вправа «Найщиріше побажання»	[5,7,10,17]	5
Тема 7. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа-гра «Гості з Голівуда» Вправа «Компліменти»	[4,9,12]	5
Тема 8. Спілкуватися результативно	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Дракон» Вправа-мозковий штурм: «Відповідальність: за і проти» Вправа «Знання» Вправа «Перебудова» Вправа «Посмішка по колу»	[2,8,10,16]	5
Тема 9. Культура спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вступна бесіда «Магія слова» Вправа «Сила слів» Вправа «Коли я прошу...» Вправа «Прохання та вимоги» Вправа «Завершення речення»	[1,3,5,14]	5
Змістовий модуль 2. Основи толерантного спілкування				
Тема 10. Цінності та якості	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Ім'я» Вправа «Чарівний ярмарок» Вправа «Ваші цінності» Притча «Цінність часу» Вправа «Моя мрія»	[6,7,8,15]	5
Тема 11. Толерантність	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа-гра «Плакат» Інформаційне повідомлення «Толерантна людина» Вправа «Суперечка» Вправа «Фермер, будинок, землетрус» Вправа «Мух краще ловити на мед»	[2,5,15,17]	5

		Притча «Все залежить від тебе»		
Змістовий модуль 3. «Я-концепція»: основи формування				
Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «30 бажань» Техніка «Жила-була дівчинка, схожа на мене»	[4,8,12,16]	5
Тема 13. Стратегії поведінки у стресі	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «Кленові листочки» Техніка «Лист Всесвіту»	[5,7,11]	5
Тема 14. Лідер та лідерство	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Репортер» Мозковий штурм «Хто такий лідер?» Інформаційне повідомлення «Стилі лідерської поведінки за Куртом Левіним» Вправа «Лідер – це...» Вправа «Я можу бути лідером, тому що...»	[6,8,10]	5
Змістовий модуль 4. Щастя та кохання феномени екзистенційної психології				
Тема 15. Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним»	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа « Мішок щастя» Релаксаційна вправа «Квітка доброти» Вправа «Ідеальний хлопець», «Ідеальна дівчина»	[2,6,10,14]	5
Тема 16. Сімейні стосунки: парадигма щастя	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Складання пам'ятки «10 правил щасливої сім'ї» Вправа «Подарунок коханій людині» Вправа «Дерево любові» Дискусія «Любов – це…»	[7,9,13,15]	5
Змістовий модуль 5. Складання тренігових занять				
Тема 17. Шкода та користь Інтернету	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[1,3,16]	5
Тема 18. Брехня з психологічної точки зору	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[2,5,8,10]	5
Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття 5на задану тему	[7,10,15]	5
Тема 20. Емоції людини	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[8,12,16]	5
Тема 21. Здоров'я нації – запорука	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на	[8,12,16]	5

майбутнього. Профілактичний тренінг		задану тему		
Тема 22. Абортам скажемо «ні!»	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[8,12,16]	5
Тема 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[8,12,16]	5
Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	[8,12,16]	5

7. Індивідуальні завдання

Завдання 1. Підготуйте збірку історій, притч, які б розповідали про важливість уміння спілкуватися. Залиште їх у своїй «тренерській валізі».
Завдання 2. Визначте власний стиль поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса (адаптована Гришиною Н. «Стратегії вирішення конфліктів»).
Завдання 3. Складіть тексти діалогів асертивної взаємодії.
Завдання 4. Побудуйте структурно-функціональну схему спілкування.
Завдання 5. Підберіть у літературі приклади стилів спілкування. Дайте характеристику.
Завдання 6. Підготуйте презентацію «Комунікативні техніки»
Завдання 7. Оформити реферат на тему: «Корекційні можливості соціально-психологічного тренінгу».

Форма контролю: опитування, перевірка рефератів.

9. Методи навчання

І. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності
за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота, активне соціально-психологічне навчання);
за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;
за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні(конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;
за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.
ІІ. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності
Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання
ІІІ. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання
Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

10. Методи контролю

- Поточне тестування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка індивідуальної роботи.
- Поточний контроль.

11. Питання до заліку з курсу

1. Визначте предмет і завдання курсу
2. Мета сутність та особливості використання ігрових психотехнік у психологічних тренінгах
3. Визначить принципи психотренінгової роботи.
4. Обґрунтуйте атрибути гри та їх значення.
5. Обґрунтуйте особливості процедури гри на тренінгах.
6. Поясніть мету та принципи використання метафор і ритуалів в тренінгах.
7. Дайте оцінку медитацій-візуалізацій як метода психологічного тренінга.
8. Стилі роботи ведучого тренінгової групи
9. Схарактеризуйте психологічні ігри і вправи, що пропонуються ведучим на початку заняття.
10. Схарактеризуйте складові успіху роботи тренінгової групи
11. Обґрунтуйте сутність та особливості використання медитативних технік
12. Схарактеризуйте причини використання методів групової роботи в психотренінгу.
13. Схарактеризуйте використання ігор в психотренінгах, спрямованих на зворотній зв`язок.
14. Дайте оцінку використання засобів психотехнічної психології в тренінгах.
15. Проаналізуйте особливості проведення ігор соціально-перцептивної спрямованості в психотренінгах.
16. Гетерогенність та гомогенність тренінгових груп
17. Дайте оцінку використанню комунікативних ігор в психотренінгах.
18. Обґрунтуйте доцільність використання в тренінгах психотехнік, спрямованих на допомогу в розв`язані проблем.
19. Схарактеризуйте позитивні результати психокорекційної роботи
20. Охарактеризуйте психотехніки спрямовані, на розвиток комунікативних вмінь.
21. Схарактеризуйте стилі керівництва тренінговою групою
22. Поясніть чому групову дискусію вважають методом психотренінгу.
23. Дайте характеристику основним технікам тілесно-орієнтованих тренінгів.
24. Схарактеризуйте сценарій проведення тренінга
25. Схарактеризуйте ігрові методи та особливості їх проведення.
26. Проаналізуйте психологічні і методичні аспекти використання відеозйомки в тренінгах.
27. Дайте оцінку цілям тренінгової групи.
28. Схарактеризуйте стадії розвитку групи в тренінгах.
29. Проаналізуйте особливості проведення тренінгів в гомогенних групах. Опишіть недоліки гомогенних груп.
30. Назвіть переваги групової форми психологічної роботи.
31. Проаналізуйте особистісно-професійні стандарти ведучих тренінгових груп.
32. Дайте характеристику особливостям проведення тренінгів в гетерогенних групах.
33. Дайте характеристику груповим нормам.
34. Проаналізуйте основні ролі ведучого.
35. Проаналізуйте особливості підготовки ведучих тренінгових груп.
36. Дайте оцінку технологіям ведучих дискусій.
37. Обґрунтуйте сутність медитативних технік
38. Дайте психологічну характеристику поняття про групову згуртованість.
39. Схарактеризуйте особистість групового тренера.
40. Поясніть, яким повинен бути склад тренінгових груп.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумкове тестування (залік)
Т 1-2	Т 3-4	Т 5-6	Т 7-8	Т 9-10	Т 11-12	Т 13-14	Т 15-16	Т 17-18	
6	6	6	6	6	6	7	7	8	40

Поточне тестування та самостійна робота	Підсумкове тестування (залік)
Т 19-24	
60	40

Політика щодо перезарахування результатів навчання в неформальній освіті	В разі проходження здобувачем курсів неформальної освіти «Тренер соціально-психологічних тренінгів» йому буде зараховано наступні теми: 1 «Знайомство», 2 «Відвертість та довіра», 3 «Усвідомлення себе», 4 «Спілкування – це просто», 5 «Манера спілкування», 6 «Спілкуватися – це просто!», 7 «Манера спілкування», 8 «Спілкуватися результативно», 9 «Культура спілкування» (60 балів в другому семестрі вивчення ОК, 20 балів в третьому семестрі). В разі діяльності здобувача в якості волонтера Психологічної служби, розробці та проведенні здобувачем тренінгів різної тематики йому буде зараховано наступні теми: • 2-го семестру: йому буде зараховано наступні теми: 1 «Знайомство», 2 «Відвертість та довіра», 3 «Усвідомлення себе», 4 «Спілкування – це просто», 5 «Манера спілкування» (60 балів в другому семестрі) • 4-го семестру: 17 Шкода та користь Інтернету, 18 Брехня з психологічної точки зору, 19 Самооцінка людини: особливості формування, 20 Емоції людини, 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг, 22. Абортам скажемо «ні!», 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг, 24. «Я» у професії, «Я» як тренер (60 балів в четвертому семестрі вивчення ОК).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
74-81	**C**		
64-73	**D**	задовільно	
60-63	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література

1. Булах І.С., Алексєєва Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : Соціально- психологічний тренінг. Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ. 2003. 73 с.

2. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича / [за ред. О.С.Лісова]. Чернівці : Рута. 2003. 66 с.

3. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг: цикл вправ для підготовки лікарів- медичних психологів : Навч.-метод. посіб. *Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти*. Чернівці : Книги-ХХІ. 2005. 128с.

4. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ : Либідь. 2003. 520с.

5. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Видавничий дім «КМ Академія». 2003. 288с.

6. Долинська Л.В., Демидова Т.А. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг) : Навч.-метод. посіб. Київ. 2002. 74с.

7. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності): Спецпрактикум з психології мотивації. *Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки*. Луцьк. 1998. 63с.

8. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: Навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студ.-психологів. *Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя*. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя. 2005. 72с.

9. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : Навч.- метод. матеріали для тренінгових занять студ. пед. вузів. *Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя*. Ніжин : НДПУ. 2002. 72с.

10. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». *Кам'янець-Подільський держ. ун-т*. Кам'янець-Подільський : Абетка. 2003. 240 с.

11. Гольдштейн А., Хомік В. Тренінг умінь спілкування: Як допомогти проблемним підліткам. Київ : Либідь. 2003. 519 с

12. Підлипна Л.В. Корекційно-розвивальні програми. Івано-Франківськ. 2005.

Інтернет-джерела

1. http://positum.org.ua/wp-content/trening_nastolnaya_kniga_trene_ra.pdf
2. https://bookz.ru/authors/olena-glavnik/keis-tre_655/1-keis-tre_655.html
3. http://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/teoriya_ta_praktika_psihologichnogo_treningu.htm