СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТРЕНІНГ СПІЛКУВАННЯ ТА САМОПІЗНАННЯ»

Ступінь вищої освіти	*Бакалавр*
Освітньо-професійна програма	*«Психологія»*
Факультет	*Педагогічний*
Кафедра	*Психології*
Семестр	*2,3*
Кількість кредитів	*9*
Мова викладання	*українська*

Викладач	*к.психол.н., доц. Михальчук Юлія Олександрівна*
Контактна інформація	*yulimik@ukr.net*

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Навчальна дисципліна «Тренінг спілкування та самопізнання» буде корисна майбутнім психологам, які прагнуть оволодіти тренінговою майстерністю майбутніх психологів. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь психологами застосуванням тренінгових технологій у груповій психологічній роботі. При викладанні дисципліни здобувачі активно розробляють тренінги різної спрямованості, які обговорюються зі здобувачами на лабораторних заняттях.
Мета та цілі	Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту опанувати техніки та прийоми кваліфікованого проведення тренінгів. Ознайомлення з широким спектром психологічного впливу дасть можливість студентам свідомо й функціонально впроваджувати у вітчизняну психологічну практику ефективні методи допомоги клієнтам. Знання, здобуті при вивченні курсу є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів. **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:** ✓ Підвищення самооцінки - ставлення суб'єкта до самого себе як носія певних властивостей і позитивних рис. ✓ Підвищення рівня міжособистісної атракції (симпатії). ✓ Формування дружнього, згуртованого колективу через активізацію ціннісних орієнтацій кожного члена;

	✓ Формування та розвиток комунікативних навичок; ✓ Розвиток культури спілкування; ✓ Формування в молоді почуття власної цінності, позитивного ставлення до життя, усвідомлення доцільності свого існування; ✓ Виховання здатності долати неприємні почуття й невпевненість; ✓ Формування емпатії; ✓ Розвиток власної ініціативи у вирішенні будь-якого завдання; ✓ Формування дружніх зв'язків, навичок самоконтролю; ✓ Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.
Результати навчання **Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми**	Знати та розуміти категоріальний апарат, оволодіння сучасними фахівцями-психологами тренінговими техніками у груповій психологічній роботі. Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку. Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
Пререквізити	Базові знання з дисциплін: «Загальна психологія», «Практикум з психології».

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання
Тема 1. . Знайомство	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Плутанка» Правила спілкування в групі. Норми групової психологічної роботи Вправа «Інтерв'ю»
Тема 2. Відвертість та довіра	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Зав'язування контактів» Вправа «Я людина» Вправа «Автопортрет»
Тема 3. Усвідомлення себе	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Візитівка» Вправа «Зоровий контакт» Вправа «Ти про мене ще не знаєш...»
Тема 4. Спілкування – це просто	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Малюнок на двох» Вправа «Замороженій»
Тема 5. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Австралійський дощ» Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую» Вправа «Я повинен або я вибираю (я хочу)»

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»
Тема 7. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа-гра «Гості з Голівуда» Вправа «Компліменти»
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»
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»
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»
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» Притча «Все залежить від тебе»
Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «30 бажань» Техніка «Жила-була дівчинка, схожа на мене»
Тема 13. Стратегії поведінки у стресі	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «Кленові листочки» Техніка «Лист Всесвіту»

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...»
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»
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…»
Тема 17. Шкода та користь Інтернету	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 18. Брехня з психологічної точки зору	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 20. Емоції людини	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 22. Абортам скажемо «ні!»	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему
Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Рекомендована література

Базова

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

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

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з

	навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати лабораторні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.
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 (60 балів в четвертому семестрі вивчення ОК).

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1	12
Змістовий модуль 2	12
Змістовий модуль 3	12
Змістовий модуль 4	12
Змістовий модуль 5	12
Підсумковий контроль - залік	40
Змістовий модуль 6	60
Підсумковий контроль - залік	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни