

**СИЛАБУС**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Тренінг особистого зростання»**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми</b>	Всі спеціальності Навчально-наукового інституту економіки, управління, права та інформаційних технологій
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Факультетська вибіркова дисципліна
<b>Курс, семестр</b>	2 курс 4 семестр
<b>Трудомісткість</b>	120 годин, 4,0 кредити ЄКТС
<b>Мова викладання</b>	державна
<b>ННІ кафедра</b>	Навчально-науковий інститут економіки, управління, права та інформаційних технологій Кафедра менеджменту ім. І. А. Маркіної
<b>Контактні дані розробника</b>	<i>Викладач: Сазонова Тетяна Олександрівна</i> , кандидат економічних наук, доцент <i>Контакти:</i> ауд. 488а (навчальний корпус № 4) <i>e-mail:</i> <a href="mailto:tetiana.sazonova@pdau.edu.ua">tetiana.sazonova@pdau.edu.ua</a> <i>тел.</i> +380669609281 <i>сторінка викладача:</i> <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/sazonova-tetyana-oleksandrivna">https://www.pdau.edu.ua/people/sazonova-tetyana-oleksandrivna</a>
<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	сформувані у здобувачів вищої освіти прагнення до особистісного зростання та самоактуалізації, креативне та критичне мислення; готовність до постійного розширення та перегляду особистісної та професійної моделі реальності, уміння діяти в нестандартних чи стресових умовах.
<b>Компетентності</b>	<i>загальні:</i> ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу. ЗК 2. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях. ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
<b>Результати навчання</b>	ПРН 1. Застосовувати набуті знання й уміння критичного мислення, аналізу та синтезу в професійній діяльності. ПРН 2. Застосовувати набуті знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
<b>Методи навчання</b>	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні (лекція, бесіда, пояснення), практичні (вправи, практичні роботи); Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: методи формування пізнавальних інтересів (метод пізнавальної гри; навчальні дискусії для вирішення проблемної ситуації; метод відповідей на запитання і опитування думок здобувачів вищої освіти); методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни; висування вимог до вивчення дисципліни; заохочення і покарання; оперативний контроль; Інноваційні та інтерактивні методи навчання: інтерактивні методи (метод «Мікрофон»; командні конкурси, навчальний

	<p>тренінг, метод ментальної карти);  Методи усного контролю: бесіда;  Методи письмового контролю: самостійна робота; тестування;  Методи самоконтролю: самоаналіз, визначення пріоритетних напрямів власного навчального процесу.</p>
<p><b>Програма навчальної дисципліни</b></p>	<p>Тема 1. Теоретичні та методичні основи проведення тренінгу особистого зростання  Тема 2. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості та її розвиток  Тема 3. Саморозкриття особистості: сильні сторони та зони росту  Тема 4. Розвиток впевненості в собі  Тема 5. Управління гнівом та корекція агресивних манер поведінки  Тема 6. Розвиток творчого потенціалу особистості  Тема 7. Методи подолання життєвих криз і розвиток емоційної стійкості  Тема 8. Емоційний інтелект та його значення для особистої ефективності</p>
<p><b>Стратегія оцінювання результатів навчання</b></p>	<p><i>Поточне оцінювання:</i> розв'язування тестів, виконання вправ на практичних заняттях, виконання завдань самостійної роботи.  <i>Підсумкове оцінювання:</i> залік.  <i>Додаткові бали:</i> підготовка тез.  <i>Перезарахування:</i> результатів навчання, отриманих в неформальній, інформальній освіті</p>
<p><b>Політика навчальної дисципліни</b></p>	<p>Відвідування занять є обов'язковим. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.  Тезиси, у разі їх підготовки здобувачем вищої освіти, перевіряються на наявність плагіату і допускаються до друку та зарахування, із коректними текстовими запозиченнями у межах встановлених норм. У разі виявлення факту плагіату тезиси вважаються такими, що не підготовлені та додаткові бали за них не зараховуються.  Списування під час тестування (у т. ч. із використанням мобільних пристроїв) заборонене. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та виконання розрахунків по практичним завданням, що їх передбачають.  На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даного освітнього компоненту, або в процесі його опанування. Визнання набутих результатів навчання або відмова у їх визнанні у разі опанування частини навчальної дисципліни відбувається за рішенням провідного викладача. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus, Coursera тощо. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету</p>

<p><b>Передумови для вивчення навчальної дисципліни</b></p>	<p>Менеджмент</p>
<p><b>Рекомендовані джерела інформації</b></p>	<p><i>Основні:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хессон Д., Форвард С., Дестено Д., Фрейзер Д. Книга Управління емоціями в бізнесі та житті (комплект із 3 книг). Харків: Фабула, 2019. 800 с.</li> <li>2. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.</li> <li>3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.</li> <li>4. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.</li> <li>5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 250 с.</li> <li>6. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика: навч. посіб. / [Федотова Т.В., Кульчицька А.В., Мудрик А.Б., Соловей-Лагода О.В.] Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 168 с.</li> <li>7. Камберленд Н. 100 правил успішних людей. Маленькі вправи для великого успіху в житті. Київ: КМ-БУКС, 2021. 224 с.</li> <li>8. Ален Д. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ: КМ-БУКС, 2018. 392 с.</li> <li>9. Сазонова Т.О., Єріна В.В. Роль психологічних методів управління у формуванні ефективної діяльності підприємства. <i>Економічний форум</i>. 2020. № 1. С. 103-109.</li> <li>10. Трейсі Б. Зроби це зараз! 22 поради для успішного навчання. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 176 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2017. 315 с.</li> <li>2. Подшивайлов Ф. М. Модель мотиваційної сфери особистості. <i>Освіта та розвиток обдарованої особистості</i>. 2016. С. 39-43.</li> <li>3. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш Формат, 2022. 264 с.</li> <li>4. Пітерсон Д. 12 правил життя. Як перемогти хаос. Київ: Наш Формат, 2022. 320 с.</li> <li>5. Сазонова Т. О. Самомотивація як невід’ємна складова ефективності особистості. <i>Приазовський економічний вісник</i>. Випуску 3 (20). С. 123-127. URL: <a href="http://pev.kpu.zp.ua/journals/2020/3_20_ukr/24.pdf">http://pev.kpu.zp.ua/journals/2020/3_20_ukr/24.pdf</a></li> <li>6. Маккеон Г. Коротко і по суті. Мистецтво визначати пріоритети. Київ : Наш Формат 2022. 224 с.</li> <li>7. Фослейн Л., Даффі М. В. Емоції на роботі. Як вони сприяють нашій успішності. Київ: Наш Формат, 2022. 264 с.</li> <li>8. Шер Б., Сміт Б. Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти</li> </ol>

насправді бажаєш і як цього досягти. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 432 с.

9. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: #книголав, 2021. 272 с.

10. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер. з англ. О. Любенко. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 384 с.

*Інформаційні ресурси*

1. <https://psymag.info/>

2. Освітній хаб міста Києва. URL: <https://eduhub.in.ua>

3. <https://www.empatia.pro>

4. [https://www.journal-discourse.com/uk/pro-nas/haluzi-](https://www.journal-discourse.com/uk/pro-nas/haluzi-znan)

[znan](https://www.journal-discourse.com/uk/pro-nas/haluzi-znan)

5. <https://www.spilnamova.school>

**Рік введення**

2024