

Міністерство освіти і науки України  
Національний педагогічний університет імені М Л. Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Декан факультету  
педагогіки і психології  
Олефіренко Т.О.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**навчальної дисципліни**  
**«Тренінг особистісного зростання»**  
**освітнього рівня бакалавр**  
**галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки**  
**спеціальності 053 Психологія «Практична психологія»**

Шифр за навчальним планом **СВ01.03**

Київ 2021

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Тренінг особистісного зростання» затвердженої на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

**Розробники програми:** канд. психолог. наук Євченко І.М., викладач Халько М.С.

Затверджено на засіданні кафедри психології і педагогіки

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року, протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Лапченко І.О.

**I. Опис дисципліни**  
**Шифр дисципліни СВ01.03**

<b>Загальні характеристики дисципліни</b>	<b>Навчальне навантаження з дисципліни</b>		<b>Методи навчання і форми контролю</b>
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів - 6		Методи навчання: Тренінг, групові міні-дискусії, інтерактивні, рольові та ділові ігри, групові завдання та вправи. Використання методів самостійної роботи студентів по осмисленню та засвоєнню матеріалу.
	Денна форма	Заочна форма	
Спеціальність 053 Психологія (Практична психологія)	Загальна кількість годин		
	180 год.		
Освітній рівень бакалавр	<b>Лекції:</b>		
	-	-	
	<b>Лабораторні заняття:</b>		
Вибіркова	76 год.	-	
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом четвертий	<b>Самостійна робота:</b>		
	104 год.	-	
Семестр 8-й			Форми поточного контролю: модульний контроль
Тижневе навантаження - аудиторне: 6 год. - самостійна робота: 8,6 год.			Форма підсумкового контролю: залік
Мова навчання - українська			

**Предмет вивчення навчальної дисципліни:** особистісний розвиток.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Робота практичного психолога – це постійний розвиток та самоосвіта. Курс має практичну спрямованість, але він значною мірою пов'язаний з завданнями сучасної психології. Для успішного психологічного зростання необхідне знання основних психологічних феноменів та закономірностей психіки. Курс «Тренінг особистісного росту» тісно пов'язаний із такими дисциплінами як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Основи психотерапії», «Основи психологічного консультування», «Соціальна психологія», «Основи психодіагностики».

**Мета і завдання навчальної дисципліни:**

**Мета** даного курсу полягає у формування в учасників компетенцій, необхідних для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки.

**Завданнями** курсу передбачено систематизувати знання щодо способів ефективного саморозвитку та мобілізації внутрішніх резервів психіки, чинників, які спричиняють появу пригнічених (депресивних) станів; сформувати вміння (навички): брати на себе відповідальність за створення особистого психологічного комфорту, користуватись ефективними способами подолання стресових ситуацій, користуватись техніками зниження тривожних станів. Розвинути установки до: самоаналізу, соціальної відповідальності, особистої відповідальності, самоорганізації, критичного мислення.

**II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:**

<b>№ з/п</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Компетентності</b>
1.	<i>Знати:</i> - методи ефективного саморозвитку; - способи ефективної мобілізації внутрішніх резервів психіки;	- Саморефлексія та самомоніторинг; - Ефективне подолання стресових ситуацій; - Професійно-особистісний розвиток.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вимоги до особистості та професійної діяльності практичного психолога.</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізувати власні особистісні стани;</li> <li>- здійснювати корекцію психічних станів.</li> </ul>	
--	---	--

### III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 6 кредити ЄКТС 180 годин.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС
<b>Змістовий модуль 1.</b> <b>Професійна ідентичність.</b> Знайомство з групою. Правила взаємодії.	6			6	12					
Екофасилітативне зміновання особистості в процесі професійної підготовки.	6			6	12					
Професійна та особистісна ідентичність практичного психолога та вибір напрямку особистісного розвитку.	12			12	12					
<b>Змістовий модуль 2.</b> <b>Особистісне зростання.</b> Психоемоційна саморегуляція.	6			6	12					
Усвідомлення і розвиток «Я-образу».	12			12	14					
Експресивні методи психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи.	12			12	14					
Життєвий стиль.	6			6	14					
<b>Змістовий модуль 3.</b> <b>Розвиток здатності до рефлексії.</b> Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Рефлексія.	16			16	14					
<b>Разом</b>	<b>76</b>			<b>76</b>	<b>104</b>					

**Плани лабораторних занять**  
**Змістовий модуль 1. Професійна ідентичність.**  
**Тема 1. Знайомство з групою. Правила взаємодії.**

Знайомство з групою. Об'єднання учасників групи. Цілі групової роботи. Групові норми. Психологічний клімат в групі. З'ясування необхідності вироблення та дотримання правил, за якими будується взаємодія у групі, створення правила для продуктивної роботи під час тренінгу. Спілкування як умова особистісного зростання.

**Література:**

1. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с .
2. Смит Мануэль Дж. Тренінг уверенности в себе: практическое руководство / Мануэль Дж. Смит. – СПб.: Речь, 2002. – 242 с.
3. Шевцова Ирина Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 182 с.

**Тема 2. Екофасилітативне зміювання особистості в процесі професійної підготовки.**

Тренінг розвитку життєвих цілей (програма психологічного сприяння успішній адаптації). Психолого-педагогічні витоки основних напрямів психологічної допомоги.

**Література:**

1. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
2. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.
3. Мони́на Галина Борисовна. Тренінг «Ресурси стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
4. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с.

**Тема 3. Професійна та особистісна ідентичність практичного психолога та вибір напрямку особистісного розвитку.**

Професійна ідентичність практичного психолога. Причини та мотивація особистісного росту. Вправи на формування професійної ідентичності. Вправи на розвиток вмінь до самопізнання, самоспонування, програмування професійного та особистісного росту, самореалізації. Особистісна ідентичність практичного психолога. Визначення статусу ідентичності.

**Література:**

1. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18-27.
2. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
3. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.

**Змістовий модуль 2. Особистісне зростання.**

**Тема 4. Психоемоційна саморегуляція.**

Проблема професійних деструкцій у практичного психолога. Техніки саморегуляції емоційних станів. Вправи для виходу зі складних життєвих ситуацій. Роль творчого потенціалу у розвитку особистості. Вправи для розвитку асертивності, зниження конфліктності. Розвиток уміння розв'язувати внутрішні конфлікти.

**Література:**

1. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.
2. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с .
3. Смит Мануэль Дж. Тренінг уверенности в себе: практическое руководство / Мануэль Дж. Смит. – СПб.: Речь, 2002. – 242 с.
4. Шевцова Ирина Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 182 с.

**Тема 5. Усвідомлення і розвиток «Я-образу».**

Толерантність як перцептивна готовність особистості психолога. Дослідження соціально-перцептивного стилю як чинника толерантності психолога.

**Література:**

1. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.
2. Мони́на Галина Борисовна. Тренінг «Ресурси стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
3. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с .
4. Шевцова Ирина Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 182 с.

## **Тема 6. Експресивні методи психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи.**

Kunst-терапія. Інтегративні тенденції в психоконсультаванні: системний підхід у наданні самодопомоги.

### **Література:**

1. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18-27.
2. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / ред. М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 302 с.
4. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов, Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008. – 189 с.

## **Тема 7. Життєвий стиль.**

Перегляд життєвих та професійних цінностей. Вправи для ефективного самоменеджменту.

### **Література:**

1. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18-27.
2. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
3. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с.
4. Смит Мануэль Дж. Тренінг уверенности в себе: практическое руководство / Мануэль Дж. Смит. – СПб.: Речь, 2002. – 242 с.
5. Шевцова Ирина Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 182 с.

## **Змістовий модуль 3. Розвиток здатності до рефлексії.**

### **Тема 8. Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Рефлексія.**

Вправи на усвідомлення власних надбань в процесі групової роботи. Вираження вдячності іншим учасникам групи.

Вправи на зосередження на позитивних аспектах групової роботи.

### **Література:**

1. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18-27.
2. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
3. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.
4. Мони́на Галина Борисовна. Тренінг «Ресурси стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.

## **IV. Індивідуальні завдання та організація самостійної роботи студентів**

<b>№</b>	<b>Вид роботи</b>	<b>Форми звітності</b>	<b>Кількість балів</b>
1.	Підготовка до тренінгових занять та участь у них.	Активна участь на тренінгових заняттях	50
2.	Створення системи блоків власного тренінгу особистісного зростання.	Розроблена власна тренінгова програма особистісного зростання	30
3.	Психо-емоційна регуляція організму. Техніки тренування раціонального мислення.	Підібрані техніки тренування раціонального мислення.	10
4.	Підібрати онлайн-ігри, які прямовані на переоцінку життєвих та моральних цінностей.	Підібрані онлайн-ігри	10

## V. Методи навчання

Групові міні-дискусії, інтерактивні, рольові та ділові ігри, групові завдання та вправи.

**VI. Засоби діагностики успішності навчання:** самостійна робота студентів з відпрацювання технік, які були запропоновані на тренінгу, опрацювання теоретичного матеріалу, розробка одного тренінгового заняття та презентація його групі, підготовка доповідей, рефератів.

У процесі оцінювання навчальних досягнень застосовуються такі методи: оцінка за індивідуальну та самостійну роботу на заняттях; підсумковий тест (залік). Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

## VII. Контроль якості знань студентів

### 8.1 Форми і методи поточного контролю

Модульний контроль

1. До принципів групової роботи не відносяться:
  - A) активність;
  - B) конфіденційність;
  - B) наслідування тренера.
2. Які чинники не сприяють груповій згуртованості?
  - A) атмосфера безпеки, прийняття;
  - B) кваліфікована робота ведучого;
  - B) достатній рівень гетерогенності групи.
3. Чи правильною є така структура тренінгу: знайомство – очікування, прийняття правил – інформаційний блок – набуття практичних навичок – актуалізація проблеми – оцінка інформованості учасників – завершення роботи групи?
  - A) так;
  - B) ні;
  - B) послідовність не має значення.
4. Якими особистісними якостями бажано володіти тренеру?
  - A) толерантність, лабільність, терпимість;
  - B) доброта, гуманність, чесність;
  - B) порядність, безкомпромісність, життєлюбність.
5. Який стиль керівництва притаманний тренеру, який самостійно визначає та спрямовує політику групи?
  - A) авторитарний;
  - B) демократичний;
  - B) ліберальний.
6. Для ліберального стилю керівництва притаманно:
  - A) індивідуальні завдання визначає тренер;
  - B) тренер не намагається оцінювати та регулювати хід роботи в групі;
  - B) політика групи визначається шляхом дискусії, на основі прийнятих учасниками рішень.
7. До негативних рис авторитарного стилю керівництва відносять:
  - A) ризик залежності учасників від керівника;
  - B) організованість, рання кооперація;
  - B) ефективність на ранніх етапах роботи.
8. До якої групи тренінгів відноситься тренінг розвитку навичок спілкування?
  - A) групи особистісного розвитку;
  - B) талантовські групи;
  - B) групи тренування навичок.
9. Основними техніками тренінгу умінь та навичок є:
  - A) багаторазове повторення технік;
  - B) усвідомлення своєї індивідуальності;
  - B) прискорення психічного розвитку.
10. Фасилітація – це:
  - A) прагнення ведучого підвищити активність учасників тренінгу;
  - B) застосування під час тренінгу власного життєвого досвіду тренера;
  - B) забезпечення зворотного зв'язку тренера на дії учасників.
11. До вимог зворотного зв'язку не відноситься:
  - A) реалізація в контексті групової взаємодії, а не поза нею;
  - B) оцінний характер;

- В) описовий характер.
12. Шерінг – це:
- А) вид дресури;
- Б) розвиток вмінь вербального та невербального спілкування;
- В) короткий обмін між учасниками почуттями, думками, побажаннями.
13. Тренінгова вправа – це:
- А) відносно відокремлений у структурному та смисловому відношенні блок роботи, побудований навколо конкретної дії та спрямований на вирішення загальних задач;
- Б) набір цікавих для учасників завдань;
- В) активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, який моделюється у груповій взаємодії людей.
14. На тематичній дискусії розглядається:
- А) минулий досвід учасників тренінгу;
- Б) події, які безпосередньо відбуваються у межах тренінгової групи в процесі роботи;
- В) проблеми, значимі для більшості учасників групи.
15. Типовими помилками у застосуванні ігрових методів у психологічних тренінгах є:
- А) осмислення отриманого в ході гри досвіду, наявність когнітивного компонента;
- Б) застосування ігор розважального характеру;
- В) зв'язок отриманого в іграх досвіду з повсякденною реальністю, перетворення ігрової взаємодії у самоціль.
16. Яка з технік активного слухання не допомагає зрозуміти партнера?
- А) зауваження про хід бесіди;
- Б) підтакування;
- В) егоцентризм.
17. Вербалізація, ступінь В – це:
- А) дослівний повтор повідомлення партнера;
- Б) перефразування повідомлення партнера у скороченому вигляді;
- В) логічний висновок із повідомлення партнера.
18. Допоміжними техніками активного слухання є:
- А) запитання на запитання;
- Б) ігнорування;
- В) негативна оцінка.
19. Відкриті запитання – це:
- А) запитання, на які можливо дати однозначну відповідь;
- Б) запитання, які потребують розширеної відповіді;
- В) риторичні запитання.
20. Які психологічні техніки знижують емоційну напругу?
- А) підкреслення розбіжностей між собою і партнером;
- Б) перебивання партнера;
- В) вербалізація емоційного стану.
21. Які психологічні техніки підвищують емоційну напругу?
- А) перехід на «особистості»;
- Б) підтримка оптимальної дистанції;
- В) звернення до фактів.
22. До механізмів психологічного впливу не відноситься:
- А) сублімація;
- Б) зараження;
- В) переконання.
23. Зараження – це:
- А) цілеспрямований аргументований вплив на партнера;
- Б) слідування прикладу;
- В) процес передачі емоційного стану від одного індивідуума до іншого.
24. Цілеспрямований аргументований вплив на іншу людину, який являє собою мовний доказ ідей, обґрунтований рішенням, планом, вчинком – це:
- А) наслідування;
- Б) примушування;
- В) навіювання.
25. Механізм психологічного впливу при якому відбувається відтворення індивідуумом рис та зразків поведінки, яка в даний час демонструється має назву:
- А) переконання;
- Б) наслідування;



- В) зараження.
26. Метод при якому ми не нав'язуємо партнеру своєї логіки, проте надаємо можливість побачити протиріччя своїх суджень має назву:
- А) метод позитивних відповідей;
  - Б) метод перелицьовування;
  - В) метод раціоналізації.
27. Що передбачає метод двосторонньої аргументації?
- А) вказівку як переваг, так і слабких сторін прийнятого рішення;
  - Б) обмін думками між партнерами;
  - В) двосторонній обмін почуттями між партнерами по спілкуванню.
28. Метод аналогій передбачає:
- А) доказ шляхом порівняння з уже відомими і безсумнівними фактами або фактом;
  - Б) згода з висловленнями партнера з наступним раптовим запереченням всіх його побудов за допомогою сильного аргументу;
  - В) переведення розмови на іншу тему.
29. Який із цих методів є найефективнішим у випадках зайвої агресивності партнера?
- А) метод раціоналізації;
  - Б) метод аналогій;
  - В) метод класичної риторики.
30. На якому із зазначених принципів будується професійне спілкування психолога?
- А) раціоналізація;
  - Б) прагнення допомогти клієнту;
  - В) довірливе спілкування.

### **VIII. Форма підсумкового контролю успішності навчання** залік.

#### **Перелік питань для підготовки до заліку**

1. Історичні передумови виникнення і розвитку психологічного тренінгу.
2. Основні парадигми тренінгу.
3. Опишіть структуру тренінгу.
4. Специфіка форм роботи в умовах тренінгу.
5. Уявлення про структуру групи.
6. Групова згуртованість як динамічний аспект тренінгової групи.
7. Керівник тренінгової групи: ролі і функції.
8. Групова динаміка в процесі тренінгової роботи.
9. Поняття про тренінг та переваги групової форми роботи.
10. Техніка вербального і невербального спілкування психолога з групою.
11. Правові і етичні норми проведення тренінгу.
12. Правила розробки тренінгових програм.
13. Алгоритм ведення тренінгу.
14. Вимоги до освіти і професійної підготовки тренера.
15. «Внутрішній» і «запрошений» тренер СПТ.
16. Особистісні особливості тренера.
17. Техніка релаксації, саморегуляції і відновлення психолога після проведення тренінгу.
18. Види тренінгів.
19. Визначте специфіку мотиваційного тренінгу.
20. Охарактеризуйте групові норми в тренінгу.
21. Визначте специфіку тренінгу особистісного росту.
22. Охарактеризуйте стилі керівництва тренінговою групою.
23. Охарактеризуйте етапи розвитку тренінгової групи.
24. Дайте характеристику вікових, статевих, соціальних та інших обмежень для участі в тренінгу. Проаналізуйте критерії ефективності тренінгової роботи.
25. Визначте вимоги до професійної підготовки керівника тренінгової групи.
26. Охарактеризуйте основні вправи, використовувані під час тренінгу.
27. Визначте особливості тренінгу ефективною самопрезентації.
28. Проаналізуйте процедуру аналізу життєвого сценарію.
29. Охарактеризуйте особливості мотивуючих дій на членів тренінгової групи.
30. Дайте характеристику типових помилок керівника тренінгової групи.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### IX. Методичне забезпечення

Навчально-методична карта дисципліни

### X. Рекомендована література

#### Базова та додаткова:

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников.- М., 1995.- 64 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
3. Марасанов Г,И. Социально-психологический тренинг. М.: Когито-Центр, 2001. – 249 с.
4. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18-27.
5. Мони́на Галина Борисовна. Тренінг «Ресурси стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід: збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології: збірник / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2007. – Т. 8: Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99.
7. Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. М.: Смысл, 1999. – 112 с.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / ред. М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 302 с.
9. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов, Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008. – 189 с.
10. Рамендик Д.М. Тренінг личностного роста.- М., 2007.- 176 с.
11. Смит Мануэль Дж. Тренінг уверенности в себе: практическое руководство / Мануэль Дж. Смит. – СПб.: Речь, 2002. – 242 с
12. Тренінг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2005. – 139 с .
13. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М.: Форум-Инфра-М, 2007. – 176 с.
14. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. Е. Патяева, 2-е изд., стер. М.: Генезис, 2000. – 256 с.
15. Шевцова Ирина. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. Шевцова. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

### XI. Доповнення та зміни, внесені до робочої програми в 20\_\_/20\_\_ н.р.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Доповнення та зміни до робочої" програми додаються на окремому аркуші, затверджуються на засіданні кафедри на початку навчального року.

**Навчально-методична картка курсу «Тренінг особистісного зростання» (VIII семестр)**

**Всього: 181 год. Лабораторні заняття: 76 год. Самостійна робота: 104 год. Залік: 1 год.**

*Примітка: Індивідуальна робота проводиться в аудиторіях, в разі оголошення карантину – на онлайн платформі (moodle, google meet).*

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модулі</b>	<b>Змістовий модуль 1.</b>				<b>Змістовий модуль 2.</b>							<b>Змістовий модуль 3.</b>	
<b>Теоретичні розділи</b>	<b>Професійна ідентичність</b>				<b>Особистісне зростання</b>							<b>Розвиток здатності до рефлексії</b>	
<b>Дати</b>	11.02.21	18.02.21	25.02 та 04.03		11.03.21	18.03 та 25.03.21		01.04 та 08.04.21		15.04.21		22.04; 29.04; 06.05.21	
<b>Теми</b>	Знайомство з групою. Правила взаємодії.	Екофасилітативне змінювання особистості в процесі професійної підготовки.	Професійна та особистісна ідентичність практичного психолога та вибір напрямку особистісного розвитку.		Психоемоційна саморегуляція.	Усвідомлення і розвиток «Я-образу».		Експресивні методи психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи.		Життєвий стиль.		Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Рефлексія.	
<b>Самостійна робота</b>	Підготовка до тренінгових занять та участь у них. Психоемоційна регуляція організму. Техніки тренування раціонального мислення. Підібрати онлайн-ігри, які спрямовані на переоцінку життєвих та моральних цінностей.												
<b>Поточний контроль</b>	Підібрані техніки тренування раціонального мислення. Створення системи блоків власного тренінгу особистісного зростання. Розроблена власна тренінгова програма особистісного зростання.												
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік												