

Найменування навчальної дисципліни	Тренінг особистісного зростання
Кафедра:	Практичної психології та педагогіки
Лектор:	Викладач: Олена Вавринів
Обсяг дисципліни:	3 кредити /90 академічних годин, з них: лекцій – 0 годин, практичних занять – 32 години, самостійної роботи – 58 година
Результати навчання:	<p>Аналізувати соціально-психологічні процеси в малих та великих групах.</p> <p>Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p> <p>Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.</p> <p>Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду</p> <p>Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи</p> <p>Уміти формувати ефективні комунікаційні стратегії з метою донесення ідей, проблем, рішень та власного досвіду в професійній сфері.</p> <p>Уміти доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу, робити презентації та повідомлення.</p> <p>Уміти пояснювати соціальні, економічні та політичні наслідки впровадження власних проєктів.</p> <p>Навички коуч-тренера щодо складання програми психотренінгу, організувати роботу групи, добирати та застосовувати методи тренінгу.</p>
Короткий зміст навчальної програми:	<p><b>Технологія проведення тренінгу особистісного зростання. Теоретичні та методичні аспекти проведення тренінгу особистісного зростання.</b></p> <p>Правила роботи в групі. Вправи спрямовані на знайомство та згуртування тренінгової групи.</p> <p><b>Усвідомлення сильних сторін та саморозкриття особистості.</b></p> <p>Вправи спрямовані на усвідомлення сторін власної особистості і можливостей; підвищення рівня психологічної компетенції;</p> <p><b>Розвиток упевненості в собі. Подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню.</b></p>

	<p>Вправи спрямовані на розв'язання внутрішніх конфліктів та самоактуалізацію особистості.</p> <p><b>Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.</b></p> <p>Вправи спрямовані на розвиток інтересу до самопізнання, прийняття себе; розуміння і прийняття оточуючих.</p> <p><b>Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Підведення підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого зростання.</b></p> <p>Вправи спрямовані на розвиток вмінь побудови гармонійних стосунків з оточуючими; отримання душевної рівноваги та гармонії; отримання нових форм самореалізації; складання рекомендацій на майбутнє.</p>
<p><b>Необхідні базові знання з дисциплін (за потреби):</b></p>	<p>Психологія</p>
<p><b>Методи і критерії оцінювання:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усне опитування, участь в практиці заняття;</li> <li>• підсумковий контроль (контрольний захід - залік)</li> </ul>
<p><b>Рекомендована література:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Биркенбиль Ф. Коммуникационный тренинг. Наука общения для всех. — М.: Гранд, 2003.</li> <li>2.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство «Ось - 89»,2000. - 224 с. (Практическая психология).</li> <li>3.Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу. — К. Видавництво МАУП, 2006.- 175 с.</li> <li>4.Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2006. - 224 с.</li> <li>5.Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб.: Изд-во «Питер», 2000. - 384 с.(Серия «Мастера психологии»),</li> <li>6.Сидоренко Е.В. Технологии создания тренингов. От замысла к результату. - СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. - 336 с.</li> <li>7.Ситников А.П. Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии. - М., 1996. - 428 с.</li> <li>8.Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367 с.</li> <li>9.Бадаев А.А. Активные методы обучения. - М.: Профиздат, 1986. - 96 с. Ю.Бейтсон Г., Бейтсон М.. Ангелы страшатся. К эпистемологии священного.Пер. с англ. В.Котряла. - М.: Технологическая школа бизнеса, 1994. - 216 с.</li> <li>11.Большаков В.Ю. Психотренинг /</li> </ol>

- Социодинамика, упражнения, игры. - СПб: Социально-психологический центр, 1996. -380 с.
- 12.ГарратТ. Эффективный тренинг с помощью НЛП.: Питер, - 2002. - 256 с. - (Серия «Эффективный тренинг»),
- 13.Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб.,2001.-346 с.
- 14.Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С.Ледера. - М.: Медицина, 1990.-384 с.
- 15.ДжеймсМ., Джонгард Д. Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальт-упражнениями. - М., 1993. - 333 с.
- 16.ДжексонПол 58 с половиной импровизаций в тренинге. / Пер. с англ. А. [Парковой. - М.: ООО «Бегин групп», 2004. -178 с.
- 17.ЕмельяновЮ.Н. Активное социально-психологическое обучение. - Л., 1985. 18.Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. - Л.,1990.
- 19.Игры- обучение, тренинг, досуг. / Под ред. В. Петрусинского. В четырех кн. - М.: Новая школа, 1994. - 368 с.
- 20.КозловВ.В. Интегральная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. - М.: Психотерапия, 2007. - 528 с.
- 21.КозловН.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. - 144 с.
- 22.КрольА.М., Михайлова Е. Л. Тренинг тренеров: как закалялась сталь. - М. Независимая фирма «Класс», 2002. - 192 с.
- 23.ЛиД. Практика группового тренинга. - СПб.: Питер, 2001. - 224 с. - (Серия «Эффективный тренинг»),
- 24.ЛютовЕ.К., Моница Г.В. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми-СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2000. - 150 с.
- 25.Максименко Ю.Б., Ильина Т.Б. Некоторые техники социально- психологического тренинга. - Донецк, 1994. - 18 с.
- 26.Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб. ООО Изд-во «Речь», 2000. - 150 с.
- 27.Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для лідерів з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Програма міністерства освіти і науки України /ПРООН/ЮНЕЙДС "Сприяння

- просвітницькій роботі "рівний - рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" / Автори упорядники С.О. Свириденко, Г.Г. Ковганич. - К.: 2001. - 57 с.
- 28.НЛП-тренинг.Увеличение силы ваших способностей. / Майкл Холл. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 320 с.
- 29.Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 512 с.
- 30.Петровская Л.А. Теоретические и методической проблемы социально- психологического тренинга. - М.: Изд-во МГУ, 1982. - 168 с.
- 31.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд. допол. и перераб. - М.: Изд-во ЭСКИМО-Пресс, 2001. - 640 с. (Серия «Практическая психология»).
- 32.Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Пер. с англ. - М.: Рефо-бук. К.: Ваклер, 1997.-320 с.
- 33.Руководство по телесно-ориентированной терапии. - СПб: Рось, 2000. - 256 с.
- 34.СартанГ. Подготовка профессиональных тренеров // Вестник практической психологии образования, 2004. №1
- 35.СидоренкоЕ.В. Мотивационный тренинг. - СПб: Речь, 2000. - 234 с.
- 36.СидоренкоЕ.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. - СПб, 1992.- 198 с.
- 37.СкуминВ.А. Искусство психотренинга и здоровье. - Харьков, 1993.
- 38.СмитМануэль Дж. Тренинг уверенности в себе. - СПб.: ООО «Речь», 2001. - 244 с. - (Серия «Психологический тренинг»).