

Назва дисципліни	2-С4-2-01 Технології саморозвитку особистості / Technologies of Personal Self-Development
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	053 Психологія ОП «Кризова та реабілітаційна психологія»
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НПП (за можливості)	Грисенко Наталія Володимирівна
Рівень ВО	Другий (магістерський)
Курс (на якому буде викладатись), семестр	1 курс 2 семестр
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Знання, та компетентності уміння, набуті при вивченні гуманітарних дисциплін за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
Що буде вивчатися	Основною метою є засвоєння психологічних знань з теорії саморозвитку особистості, а саме теорій та концепцій, що пов'язані з саморегуляцією, самомотивацією, цілепокладанням, ефективністю розподілу часу, стратегіями подолання стресових ситуацій, розуміння механізмів групової роботи, ефективною самопрезентації та ін
Чому це цікаво/треба вивчати	В межах інтенсифікації життя зростає актуальність максимального використання власних можливостей, свідомого керування перебігом життя та самовизначенням, подолання труднощів як в професійній діяльності так і в особистісному житті
Чому можна навчитися (результати навчання)	Студенти можуть опанувати та засвоїти: - основні напрями саморозвитку особистості; - методики діагностики рівня саморозвитку, а саме рівня саморегуляції, рівня домагань, ефективності розподілу часу та ін.; - методи та техніки підвищення рівня саморозвитку особистості. -складати індивідуальну програму для підвищення рівня самоорганізації та ефективності розподілу часу.
Перелік тем з дисципліни	1. Поняття саморозвитку. Ресурси, умови та бар'єри саморозвитку. 2. Мотиваційний компонент саморозвитку особистості. 3. Поняття саморегуляції в аспекті саморозвитку. 4. Поняття цілепокладання як основа саморозвитку. 5. Коучинг і самоменеджмент як інструменти особистісного зростання. 6. Профілактика емоційного вигорання в процесі саморозвитку. 7. Розвиток критичного мислення та усвідомленого вибору. 8. Техніки розвитку креативності та самовираження. 9. Життєві сценарії і обмежувальні переконання в контексті самоменеджменту. 10. Можливості діагностики показників саморозвитку особистості.

Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Знання і уміння, набуті у процесі вивчення дисципліни можна реалізувати в процесі здійснення цілеспрямованого та послідовного керування діяльністю людини як індивіда, суб'єкта та особистості, а також методологічних підходів до керування часом, здійснення професійної діяльності, самовизначення, самомотивації та ін.
Очікувані результати навчання	Отримані знання необхідні для цілісного уявлення про особистісне зростання, психотехнології саморозвитку, емоційну саморегуляцію та життєве планування. Формування навичок аналізувати власні ресурси та цінності, формулювати цілі, розвивати рефлексивність і критичне мислення, застосовувати техніки емоційного інтелекту, створювати та реалізовувати індивідуальні програми саморозвитку, використовувати здобуті навички у професійній та особистій діяльності.
Інформаційне забезпечення	Дисципліна інформаційно забезпечена відповідною науковою літературою, електронними освітніми ресурсами
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, практичні, семінарські
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	60

Декан факультету

Зоя БОНДАРЕНКО