

|                                                                                                            |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>LABORE ET ZELO</b> | <b>ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ</b><br>(блок вибіркових дисциплін)                    |
|                                                                                                            | <b>Обсяг:</b> 20 кредитів ЄКТС (5 дисциплін по 4 кредити ЄКТС)                       |
|                                                                                                            | <b>Протягом скількох семестрів викладається:</b> двох                                |
|                                                                                                            | <b>Дні, Час, Місце:</b> згідно з розкладом<br><br><b>Мова викладання:</b> українська |

### Опис блоку дисциплін

Блок дисциплін розроблений для здобувачів вищої освіти, які хочуть досягнути певних визначених, особистісно значимих результатів свого життя. Тому протягом вивчення дисциплін основна увага буде приділятися формуванню розуміння сутності та смислу успіху, а також важливих практичних навичок, корисних для досягнення життєвого успіху.

Розуміння життєвого успіху у всіх людей, а також різними науковими підходами - різне. Протягом вивчення курсів навчальних дисциплін спільно шукатимемо індивідуальні варіанти успіху. Яким би не було уявлення людини про успіх, це щось більше, ніж є зараз, тобто, щоб досягти цей життєвий успіх, потрібно сильно постаратися, залежно від того, наскільки складний і довгий шлях до успіху як визначеного бажаного результату.

Якщо у людини стає більше - інтересів, а з тим і стимулів жити - смислового наповнення життя, уміння бачити зв'язок подій і явищ, розуміння людей (себе в тому числі), а з тим і можливості прощати, - внутрішньої свободи і незалежності, - відповідальності, взятої на себе добровільно, - любові до світу і людям (до себе в тому числі), то це означає, що людина росте особистісно. **«Тренінг особистісного зростання»** – необхідний базовий компонент реалізації життєвого успіху.

Унікальна здатність людини – можливість уявляти образи. Завдяки силі уяви людина, єдина з усіх живих істот, може бути сильніше природи: ми можемо представляти людей, яких давно вже немає на землі, переноситися в далеке майбутнє, коли нас вже не буде. Уявлення образів допомагає зрозуміти себе, заглянути в найпотаємніші глибини душі, вирішувати серйозні проблеми і конфлікти. Буває і так, що представлений один раз образ втілюється в реальності. Тоді сплітається химерна павутина наших бажань і дійсності. Під час вивчення курсу **«Успіх як образ та символ»** вивчатимемо і практично використовуватимемо знання про складні психічні процеси, пов'язані з уявлянням образів, попрацюємо саме з образом успішності та приміряємо успіх до себе.

Курс **«Розвиток стресостійкості особистості»** базується на засвоєнні знань про стрес і аналізі теоретичних моделей посттравматичного стресового розладу, розумінні основних ознак,

показників, симптомів, закономірностей, механізмів виникнення і розвитку посттравматичного стресового розладу. Під час вивчення курсу слухачі зможуть вивчити основні причини стресу та навчатися їх встановлювати і аналізувати.

Відчуття життєвого успіху можливе у відчутті душевного спокою. У людини з'являється бажання працювати, втілювати в життя цікаві ідеї. І це стосується не тільки кар'єри, але й особистого щастя. Людина, яка має улюблену роботу й робить успіхи або має шанувальників свого таланта, без близьких людей не може бути повністю задоволеною життям. Сімейне благополуччя може зробити людини по-справжньому щасливим. Такі люди свій життєвий успіх зв'язують із теплотою, зарядом позитивної енергії, одержуваної в колі сім'ї. Навчальний курс **«Психологія сімейної гармонії»** спрямований на ознайомлення з основними психологічними законами функціонування психологічно здорових стосунків у родині, що є однією з найважливіших складових досягнення життєвого успіху.

Курс **«Методи вирішення конфліктів»** розроблений для розширення теоретичних та практичних знань магістрантів про поведінку в конфлікті, отримання ними досвіду усвідомлення власної поведінки в конфлікті та набуття навичок конструктивного вирішення конфліктів. Здобувачі дізнаються про методи діагностики, попередження та профілактики конфліктів; прийоми конструктивного вирішення конфліктів, отримають здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях для продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, що наближають до бажаного відчуття життєвого успіху.

### **Форми і методи навчання**

Особливістю навчального процесу є переважне використання тренінгових форм роботи, арт терапевтичних та інших технік самопізнання та саморозвитку.

Викладачі використовуватимуть проблемні та інтерактивні методи навчання, консультації.

### **Організація навчання**

| № | Назва навчальної дисципліни <sup>1</sup>             | Семестр  | Кредити ЄКТС | Всього годин | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота |
|---|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------|-------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | <a href="#">Тренінг особистісного зростання</a>      | весняний | 4            | 120          | -      | 10                | 30                  | 80                |
| 2 | <a href="#">Успіх як образ і символ</a>              | весняний | 4            | 120          | 20     | -                 | 20                  | 80                |
| 3 | <a href="#">Розвиток стресостійкості особистості</a> | весняний | 4            | 120          | 20     | -                 | 20                  | 80                |
| 4 | <a href="#">Психологія сімейної гармонії</a>         | весняний | 4            | 120          | 20     | -                 | 20                  | 80                |

<sup>1</sup> До назв дисциплін можна додати гіперпосилання на рекламну презентацію чи відеоролик

|   |                                             |         |   |     |    |   |    |    |
|---|---------------------------------------------|---------|---|-----|----|---|----|----|
| 5 | <a href="#">Методи вирішення конфліктів</a> | осінній | 4 | 120 | 20 | - | 20 | 80 |
|---|---------------------------------------------|---------|---|-----|----|---|----|----|