

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОЇ ВПЕВНЕНOSTI

Кафедра психології та соціальної роботи

Компетентності	Результати навчання	Форми освітнього процесу	Види навчальних занять	Види навчальної діяльності	Методи, технології викладання навчання	Засоби навчання	Методи та критерії оцінювання
1	2	3	4	5	6	7	8
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. - Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. - Здатність генерувати нові ідеї (креативність). - Навички міжособистісної взаємодії. - Здатність працювати в команді.	- Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. - Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. - Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.	Навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи .	Лекційні, практичні заняття.	Груповий психологічний тренінг, психологічні ігри (Т-група); робота в малих групах; розгляд практичних ситуацій.	Кейс-метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія. Ділові ігри, рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій.	Проекційна апаратура; комп'ютери, інформаційно-комунікаційні системи, бібліотечні фонди.	Усні, письмові відповіді, захист результатів індивідуальної/командної роботи. Критерії оцінювання: виконання роботи відповідно до вимог (пояснення щодо застосування методів дослідження; власний аналіз та узагальнення; обґрунтовані висновки тощо); аргументи на захист результатів роботи.



ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОЇ ВПЕВНЕНOSTІ

Тема 1. Що таке “особистісна впевненість”?

Тема 2. Феноменологія особистісної впевненості.

Тема 3. Рівень домагань особистості.

Тема 4. Психологічні моделі особистісної впевненості.

Тема 5. Агресія та особистісна впевненість.

Тема 6. Ознаки особистісної невпевненості.

Тема 7. Методи подолання особистісної невпевненості.



ДЕФОРМАЦІЇ САМООЦІНКИ І ОСОБИСТІСНА ВПЕВНЕНІСТЬ

Які бувають види самооцінки?

Реалістична самооцінка.

Знижена самооцінка.

Завищена самооцінка.

Нестійка самооцінка.

Особистісна вразливість і самооцінка.

Самооцінка та віктимність.



Впевненість у собі виражається у здатності самостійно ставити для себе значущу мету та позитивній оцінці власних можливостей для її досягнення.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ВПЕВНЕНОСТІ

1. Ставте собі цілі.
2. Дійте в напрямку бажаного.
3. Визнайте свої досягнення.
4. Створюйте оточення, яке вас підтримує.
5. Використовуйте свої сильні сторони.
6. Знайдіть собі заняття для душі.
7. Постійно навчайтеся.
8. Займайтеся спортом і стежте за здоров'ям.
9. Порівнюйте себе сьогоднішнього із собою вчорашнім.
10. Полюбіть зміни.