

	ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ (блок вибіркових дисциплін)
	Обсяг: 20 кредитів ЄКТС (5 дисциплін по 4 кредити ЄКТС)
	Протягом скількох семестрів викладається: трьох
	Дні, Час, Місце: згідно з розкладом Мова викладання: 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. Уявляння образів допомагає зрозуміти себе, заглянути в найпотемніші 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.

Різні життєві події певною мірою впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій досить широкий. Деяко відчуває страх або тривогу, може впасти в заціпеніння або апатію. Деякі виявляють слабкі реакції, інші - більш виражені. Які реакції сприяють досягненню успіху, які – перешкоджають? Курс **«Психологія управління стресом»** розроблений для магістрантів, які мають бажання розбиратися та розрізняти поняття стрес, знати і розуміти основні стадії та види стресу, аналізувати основні стратегії оволодіння важкими ситуаціями.

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, отримують здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях для продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, що наближають до бажаного відчуття життєвого успіху.

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.

Мета навчання

Після успішного закінчення курсу студенти будуть здатні:

- до особистісного і професійного самовизначення, самоствердження і самореалізації впродовж життя.
- до здійснення власного особистісного розвитку та самоосвіти (здійснювати зовнішню та внутрішню супервізію та інтервізію, здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення).
- удосконалювати навички міжособистісної взаємодії.

- до усвідомлення власної поведінки в конфлікті та набуття навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Програмні результати навчання

У результаті навчання здобувачі досягнуть таких результатів:

1. Уміння краще розуміти себе та інших людей, обирати кращі підстави для прийняття рішень.
2. розуміння основних психологічних закономірностей переживання різних життєвих ситуацій.
3. Уміння критично мислити, аналізувати інформацію, робити обґрунтовані висновки.
4. Уміння донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень, власного досвіду та аргументації.
5. Уміння розуміти та характеризувати основні стадії та види стресу;
6. Уміння аналізувати та застосовувати основні стратегії оволодіння важкими ситуаціями і досягнення успіху.
7. Уміння застосовувати різноманітні діагностичні та самодіагностичні процедури дослідження стресу.
8. Знання про конфлікт, конфліктну ситуацію, структуру, динаміку, функції конфлікту;
9. Оволодіння прийомami конструктивного вирішення конфліктів у ситуаціях складної міжособистісної взаємодії;
10. Активізація прагнення студентів до самоосвіти і самовдосконалення, розвитку інтересу до суб'єктивного світу іншого.

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 ¹	Семестр	Кре дит и ЄКТ С	Всьо го годи н	Лек ції	Прак тичні занят тя	Лабо рато рні занят тя	Сам ості йна робо та
1	Тренінг особистісного зростання	1-й осінній	4	120	-	-	40	80
2	Успіх як образ та символ	1-й весняний	4	120	10	10	20	80
3	Психологія управління стресом	2-й осінній	4	120	10	10	20	80
4	Методи вирішення конфліктів	2-й весняний	4	120	14	8	18	80
5	Психологія сімейної гармонії	3-й осінній	4	120	10	10	20	80

¹ До назв дисциплін можна додати гіперпосилання на рекламну презентацію чи відеоролик