Силабус навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ САМОРОЗВИТКУ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Освітня програма: Дошкільна освіта
Рівень вищої освіти: Другий (магістерський)
Обсяг: 4 кредити ЄКТС
Семестр: осінній
Дні, Час, Місце: згідно розкладу
Кафедра: Дошкільної освіти
Затверджено: протокол №9 від 23.02.2026р.

LABORE ET ZELO

18 05

Про викладачку

Ім'я	Бобро Лілія Вікторівна
Контакти	E-mail: liliya250492@ukr.net тел.: (097) 4808938
Робоче місце	Кафедра дошкільної освіти (ауд. 329 а, навчальний корпус №2)
Години консультацій	Понеділок: 13:30 – 14:50

Опис курсу

Навчальна дисципліна «Тренінг саморозвитку та самовдосконалення» розроблена для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Курс розроблений для здобувачів різних спеціальностей. Дана навчальна дисципліна сприятиме поглибленню знань про себе, ефективні способи міжособистісної взаємодії, сутність толерантного спілкування, підвищення емоційної стабільності; розкриттю власних творчих ресурсів, навчанню ефективній взаємодії з іншими, здатності працювати у команді, та розвиткові здатності до самопрезентації та самовдосконалення.

Компетентності та результати навчання

Компетентності

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати:

— сучасні підходи до навчання та як навчити вчитися;
— теорії і практики самоорганізації, управління власним розвитком та діяльністю;
— сутність та цінність власної особистості;
— сутність групової взаємодії;
— значення вербальних та невербальних засобів спілкування;
— навички ефективної комунікації;
— сутність, ознаки та складові емоційного інтелекту як найважливішого соціального досвіду;
— структуру і елементи критичного мислення, як необхідної навички і життєво важливого ресурсу сучасної людини;
— теорії мотивації;
— основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей;
— складові тайм-менеджменту;
— закономірності розвитку лідерства у команді.

вміти:

— використовувати сучасні підходи до навчання;
— застосовувати методи самодіагностики та самоаналізу;
— вербально та невербально ефективно спілкуватись;
— використовувати теорії і практики самоорганізації, управління власним розвитком та діяльністю;
— ефективно планувати власний саморозвиток;
— співпрацювати у групі;
— ефективно презентувати себе та команду;

— професійно організувати особистісну та командну роботу;
— використовувати отримані поради та рекомендацій, які дозволять краще зрозуміти себе та оточуючих людей;
— професійно володіти способами формування «soft skills@: критичного мислення: креативності: спілкування; співробітництва;
— адаптуватися та проявляти ініціативу і самостійність в ситуаціях, які виникають в професійній діяльності.

опанувати навичками:

— самостійної пізнавальної діяльності, самоорганізації та саморозвитку;
— розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію
— володіння методичним інструментарієм формування та розвитку навичок soft skills протягом усього життя;
— міжособистісного спілкування, емоційної стабільності, толерантності;
— володіння ефективними способами роботи з інформацією та ефективного навчання;
— самоорганізації, управління власним розвитком та діяльністю;
— професійно використання прийомів тайм-менеджменту;
— створення якісного плану особистісного розвитку;
— вирішення складних проблем та прийняття обґрунтованих рішень;
— аргументованого відстоювання власної думки у дебатах;
— ефективного спілкування та взаємодії в групі, в робочому колективі;
— успішної соціалізації в суспільстві, в робочому колективі.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та семінарських занять (20 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (80 год.) для студентів денної форми навчання; лекцій (6 год.) та семінарських занять (6 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (108год.) для студентів заочної форми навчання.

Викладач використовуватиме методи навчання: 1. Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності (створення ситуації пізнавальної новизни, навчальні дискусії, методи заохочення, висунення навчальних вимог); 2. Метод опори на життєвий досвід (використання в освітньому процесі життєвого досвіду здобувачів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь); 3. Методи організації і самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності: лекція, розповідь, пояснення, демонстрування, робота з посібником, з інтернет-ресурсами, виконання практичних завдань, дослідницькі завдання. 4. Методи контролю: усне опитування, письмова перевірка, підсумкове контрольне тестування, екзамен.

Організація навчання

Теми лекцій

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
1	Основи особистісного зростання та самовдосконалення.	2	2
2	Шляхи саморозвитку та самовдосконалення.	2	
3	Розвиток комунікативної компетентності. Презентаційні здібності і самопрезентація. Комунікативні ігри.	2	2
4	Розвиток емоційного інтелекту. Розігрівальні ігри та психотехніки.	4	2
5	Міжособистісна взаємодія. Вміння працювати в команді. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку.	4	
6	Критичне та інноваційне мислення. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	2	
7	Розвиток креативної особистості.	2	
8	Тайм-менеджмент та особиста ефективність.	2	
	Разом	**20**	**6**

Теми семінарських занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
1	Основи особистісного зростання та самовдосконалення.	2	
2	Шляхи саморозвитку та самовдосконалення.	2	
3	Розвиток комунікативної компетентності. Презентаційні здібності і самопрезентація. Комунікативні ігри.	2	2
4	Розвиток емоційного інтелекту. Розігрівальні ігри та психотехніки.	4	2
5	Міжособистісна взаємодія. Вміння працювати в команді. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку.	4	2
6	Критичне та інноваційне мислення. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	2	
7	Розвиток креативної особистості.	2	
8	Тайм-менеджмент та особиста ефективність.	2	
	Разом	**20**	**6**

Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
1	Основи особистісного зростання та самовдосконалення.	10	12
2	Шляхи саморозвитку та самовдосконалення.	10	12
3	Розвиток комунікативної компетентності. Презентаційні здібності і самопрезентація. Комунікативні ігри.	10	14
4	Розвиток емоційного інтелекту. Розігрівальні ігри та психотехніки.	10	14
5	Міжособистісна взаємодія. Вміння працювати в команді. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку.	10	14
6	Критичне та інноваційне мислення. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	10	14
7	Розвиток креативної особистості.	10	14
8	Тайм-менеджмент та особиста ефективність.	10	14
	Разом	**80**	**108**

Оцінка

Критерії поточного (формувального) оцінювання

Форми роботи	Зміст роботи	Розподіл оцінок
Семінарське заняття	Знання й розуміння теоретичного матеріалу (повнота розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення; упевненість, аргументованість та емоційність; використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки).	0-2
	Участь у дискусії/практичних методах	0-1
	Головний доповідач/модератор/організатор питання/практиного методу.	0-2
	Разом	**0-5**

Критерії проміжного та підсумкового оцінювання

Форми роботи	Зміст роботи	Розподіл балів
Виготовлення пам'ятки або лепбука з однієї теми курсу (може бути виготовлена вручну чи за допомогою різних компю'терних програм)	знання й розуміння теоретичного матеріалу (відповідність темі, володіння науковою термінологією, доступність)	0-5
	візуальне представлення (яскравість, зрозумілість)	0-5
	чітка спрямованість на цільову аудиторію	0-5
	захист роботи (чіткість, логіка викладу, представлення; наявність самостійних висновків)	0-5
	Разом	**0-20**
Розробка та захист програми саморозвитку та самовдосконалення.	знання й розуміння теоретичного матеріалу (відповідність темі та поставленій меті, володіння науковою термінологією, доступність)	0-10
	відповідність використаних методів і засобів поставленій меті	0-10
	структура (логіка проведення, володіння навичками ораторського мистецтва, навичками само презентації, вміння творчо підійти до вирішення поставленої мети, самоаналіз)	0-10
	Разом	**0-30**
Колоквіум (усно)	Відповідь повна, матеріал викладено у повній логічній послідовності літературною мовою, дає правильні, точні, повні, ґрунтовні відповіді	9-10
	Має ґрунтовні теоретичні знання, але може допустити незначні неточності у побудові відповіді. Неповно розкриває зміст питання.	6-8
	Студент/студентка має фрагментарні знання, презентує неповну відповідь, помиляється у визначенні основних понять; не вміє обґрунтувати свої думки; викладає матеріал непослідовно, допускає помилки.	3-5
	Виявляє незнання теоретичного матеріалу; помиляється у визначенні основних понять. Поставлені запитання розкриває неправильно.	0-2
	РАЗОМ:	**0-20**
Залік	(тести в аудоторії чи УНІКОМі, 30 питань – одна правильна відповідь – 1б.).	**0-30**

Політика курсу

Безпека – понад усе.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час очного навчання ви під керівництвом викладача повинні перейти до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування сигналу.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час дистанційного навчання за вашим місцем перебування, ви маєте повідомити про це викладача та перейти до безпечного місця.

Відвідування та / або участь є важливим компонентом навчального процесу. Однак, якщо студент бажає навчатися дистанційно – всю навчальну діяльність, включно з виконанням і поданням для оцінювання завдань, можна здійснювати у дистанційному режимі на сторінці курсу в середовищі Google-клас.

Якщо ви не були присутні на занятті через сигнал «Повітряна тривога», узгодьте з

викладачем дистанційну форму виконання завдання.

Дедлайн. Крайньою межею здачі портфоліо та проєкту є три дні до заліку. Після цієї дати завдання не приймаються.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи студента повідомить його про своє рішення.

Перескладання здійснюється згідно з чинним положенням про організацію освітнього процесу в університеті.

Академічна доброчесність та плагіат. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і слідувати нормам Положення НДУ ім. М. Гоголя «Про академічну доброчесність» (http://surl.li/uxufcx). Всю заплановану роботу здобувачі виконують самостійно. У разі виявлення несамостійного виконання завдання, результат анулюється, а робота повертається здобувачу на переопрацювання з дотриманням правил академічної доброчесності.

При виконанні спільних завдань, потрібно зазначати внесок кожного учасника/учасниці.

Мобільні пристрої на занятті використовуються з навчальною метою.

Поведінка в аудиторії. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку (http://surl.li/dkhfxg) університету, а також принципів і правил поведінки, визначеним у Етичному кодексі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (http://surl.li/vyonww).

Вітається активність здобувачів із планування освітнього процесу та участь у неформальній освіті.

Основні джерела інформації для вивчення навчальної дисципліни

1. Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти: навчально-методичний посібник для викладачів і наставників академічних груп / О. О.Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с.
2. Баранівський, В. Ф. Основи психології та педагогіки: посіб. для підгот. до іспитів / В. Ф. Баранівський, Л. Ф. Терещенко. Київ: Паливода А.В., 2018. 223 с.
3. Бідюк, І.А. Педагогічна психологія: навчальний посібник / І.А. Бідюк, О.Д. Научитель. Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т». 2017. 57с.
4. Єгорова Т. Д. Ефективна комунікація: публічний виступ: навч. посіб. Київ: НАДУ, 2018. 164 с.
5. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливіших чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного університету*. 2015. № 2. С. 162-167.
6. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ: Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
8. Колеснік М. А. Практичні аспекти вирішення проблем соціалізації особистості в сучасних умовах. Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах. 2022. С. 104–105. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/28
9. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14363
10. Курова А. Психологія спілкування. Нац. ун-т «Од. юрид. акад.», 2020. URL: https://doi.org/10.32837/11300.13107
11. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
12. Смагіна Т., Шуневич О. Умови розвитку гнучких навичок (SOFT SKILLS) педагогів у процесі навчання на курсах підвищення кваліфікації. *Український педагогічний журнал,* 2019. № 2. С. 73-80.
13. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання.: навч. посібн. / В. М. Федорчук Київ: Центр учбової літератури. 2017. 250 с.
14. Шандрук С.К., Психологія професійних творчих здібностей: монографія, Тернопіль: ТНЕУ, 2015, 189 с.

15. Шафранський В.В., Колісник М.І. Тренінг розвитку невербальної креативності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків. 2022. Вип. 66. С. 376-388.
16. Ясна І. Softskills: універсальні навички європейського рівня. *Матеріали міжвузівського науковометодичного семінару «Soft skills – невід'ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті».* Київ: нац. торг.-екон. ун-т. 2020. 90 с. URL: https://knute.edu.ua/file/ NjY4NQ==/f5e21f8fa4b196951d084e7e586ab122.pdf (дата звернення 10.09.2021).
17. Soft skills: універсальні навички європейського рівня. URL: https://studway.com.ua/soft-skills/