### Додаток А

до п.п. 3.1.

(Ф 03.02 – 96)

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

(назва інституту (факультету)



**Система менеджменту якості**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**

**навчальної дисципліни**

Тренінг особистісного зростання

(назва навчальної дисципліни)

для галузі знань: 23 "Соціальна робота"

спеціальність: 231 "Соціальна робота"

спеціалізація: "Соціальна робота"

**СМЯ НАУ НМК 12.01.08. – 01 – 2017**

**КИЇВ**

Продовження Додатку А

Навчально-методичний комплекс розробила:

Доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю. Шатило

підпис П.І.Б.

Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні кафедри соціальних технологій, протокол № 13 від «12» жовтня 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. Котикова

підпис П.І.Б.

Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні НМРР \_\_\_\_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_р.

Голова НМРР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис П.І.Б.

Рівень документа – 3б

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

### Контрольний примірник

### Додаток Б

до п.п. 4.4

**Зміст Навчально-методичного Комплексу**

Дисципліна Тренінг особистісного зростання

(назва дисципліни)

галузь знань 23 Соціальна робота

(шифр та назва)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(шифр та назва)

Спеціалізація «Соціальна робота»

(шифр та назва)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Складова комплексу | Позначення  електронного файлу**1)** | Наявність | |
| друкований  вигляд**2)** | електронний  вигляд**3)** |
| 1 | Навчальна програма | 01\_КМ\_НП | + | + |
| 2 | Робоча навчальна програма  (денна форма навчання) | 02\_ КМ \_РНП\_С | + | + |
| 3 | Робоча навчальна програма  (заочна форма навчання) | 03\_ КМ \_РНП\_З | + | + |
| 4 | Положення про рейтингову систему оцінювання (заочна форма навчання) | 04\_ КМ \_РСО\_З | - | + |
| 5 | Календарно-тематичний план | 05\_ КМ \_КТП | + | + |
| 6 | Конспект лекцій/курс лекцій | 06\_ КМ \_КЛ | - | - |
| 7 | Методичні рекомендації з виконання домашніх завдань (розрахунково-графічних робіт) | 07\_КМ \_МР\_ДЗ (РГР) | - | - |
| 8 | Методичні рекомендації з виконання контрольних робіт для студентів заочної форми навчання | 08\_ КМ \_МР\_КРз | - | - |
| 9 | Методичні рекомендації до виконання курсової роботи (проекту) | 09\_ КМ \_МР\_КР (КП) | - | - |
| 10 | Практикум | 10\_ \_КМ\_ПР | - | - |
| 11 | Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних (семінарських) занять | 11\_ КМ \_МР\_ПРЗ | - | - |
| 12 | Тести з дисципліни/практичні ситуаційні задачі | 12\_ КМ \_Т | - | - |
| 13 | Модульні контрольні роботи**4)** | 13\_ КМ \_МКР\_1 14\_ КМ \_МКР\_2 | +  + | +  + |
| 14 | Пакет комплексної контрольної роботи | 15\_ КМ \_ККР | + | Х |
| 15 | Затверджені екзаменаційні білети | 16\_ КМ \_ЕБ | - | Х |

### 

### Додаток В

до п.п. 3.5.

**Зразок**

**Календарно-тематичний план вивчення дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| ЗАТВЕРДЖУЮ | |
| Зав. кафедри соціальних технологій | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. М. Котикова | |
| К-сть тижнів | «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  17 |
| Лекцій | *-* |
| Практичних занять | *68* |
| Індивідуальна робота |  |
| Самостійна робота | *67* |
| з них:  ДЗ РГР КР | *-* |
| Всього | *135* |

|  |
| --- |
| **Навчально-науковий Гуманітарний інститут** |
| **Кафедра \_\_соціальних технологій\_\_\_\_\_\_\_**  (повна назва кафедри) |

|  |
| --- |
| **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ** |
| для студентів ОС "Бакалавр" галузі знань 23 «Соціальна робота»  спеціальність 231 «Соціальна робота»  Курс 1 група 116 |
| з дисципліни «Тренінг особистісного зростання» |
| 1 семестр 2017-2018 навчальний рік |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Лекції | Кількість годин | Само­стійна робота (год.) | Дата | Практичні заняття | Кількість годин | Само­стійна робота (год.) |
|  |  |  |  |  |  | 68 | 67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Науково-педагогічний** **працівник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ю. Шатило)**

### Додаток Г

до п.п. 3.6

**Зразок оформлення конспекту лекцій**

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра Соціальних технологій**

**практичні заняття**

з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

галузь знань 23 «Соціальна робота»

спеціальність 231 «Соціальна робота»

спеціалізація «Соціальна робота»

Укладач(і): доц., к.психол.н.Ю.П. Шатило

Конспект практичних занять розглянутий та схвалений

на засіданні кафедри

соціальних технологій

Протокол № 13 від «12» жовтня 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Котикова

Продовження Додатку Г

**Зразок оформлення практичного заняття**

**Практичне заняття № 1**

Тема заняття:

**Теоретичні і методичні основи проведення тренінгів особистісного зростання**

1. Підходи до вивчення проблеми психології особистості.
2. Соціально-психологічний підхід до розгляду особистості, який вивчає особистість в системі діяльності, спілкування в структурах сім’ї, праці, професії.
3. Життєвий шлях як сукупність життєвих занять, життєвих явищ.
4. Механізми та психологічні структури особистісного зростання: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація.

**Література**

1. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М., 1995.-64 с.
2. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии / С.Л. Братченко, М. Р. Миронова //Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997. – С. 38–46.
3. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга / Л. А. Петровська. – М., 1982. – 168 с.
4. Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 2001. – 320 с.
5. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – М., 2007 – 176 с.

**Зміст практичного заняття**

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним і динамічним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням.

Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого вчені-практики розв'язують багато різноманітних актуальних проблем. Насамперед, це стосується того, що він є одним зі способів професійного і особистісного розвитку, який все інтенсивніше проникає в різні сфери професійної діяльності, сприяє підвищенню психологічної культури суспільного життя. Психологічний тренінг забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, упевненості, створенню гармонійних стосунків.

**Практичне заняття № 2**

Тема заняття:

**Психодіагностика рівня розвитку особистості та психологічний аналіз життєвого шляху і методика побудови особистих планів**

**Література**

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.,1991.
2. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М., 1995. – 64 с.
3. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер / М. Вудкок, Д. Фрэнсис. – М., 1991.
4. Как построить свое «Я» / Под ред. Зинченко В. П. – М., 1991.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М., 1991.
6. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – М., 2007. – 176 с.

**Зміст заняття**

Ознайомлення з технікою самопізнання і освоєння окремих методик діагностики особистісних і професійно значимих якостей педагога, психолога, соціального працівника. Прояснення Я-концепції і виявлення рівня її сформованості. Прояснення власних потреб і життєвих цілей. Розробка особистої життєвої програми. Розвиток впевненості в досяжності поставлених цілей.

**Практичне заняття № 3**

Тема заняття:

**Прояснення ціннісно-мотиваційної сфери і її розвиток**

**Література**

.

1. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М., 1995. – 64 с.
2. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер / М. Вудкок, Д. Фрэнсис. – М., 1991.
3. Как построить свое «Я» / Под ред. Зинченко В. П. – М., 1991.

**Зміст заняття**

Соціальні цінності, їх регулятивна роль. Класифікація соціальних цінностей. Діагностика та корекція соціальних цінностей. Індивідуальні та групові життєві цінності. Ціннісні орієнтації.

**Практичне заняття № 4**

Тема заняття:

**Розвиток впевненості в собі і корекція агресивних манер поведінки**

**Література**

1. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М., 1995. – 64 с.
2. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Гроссмейстер общения / С. Д. Дерябло. – М., 1998.
3. Динейка К. В.Десять уроков психофизиологической тренировки/ К. В. Динейка. – М.,1987. – 63 с.
4. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.,1999. – 256 с.
5. Ромек В. Тренинг уверенности в себе / В. Ромек. – СПб., 2005.

**Зміст заняття**

Розвиток уміння діяти адекватно і ефективно у різних психічних станах. Розвиток уміння виявляти сильні сторони своєї особистості. Формування позитивної самооцінки і готовності нести відповідальність за свої вчинки.

**Практичне заняття № 5**

Тема заняття:

**Розвиток творчого потенціалу особистості**

**Література**

1. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М., 1995. – 64 с.
2. Исследование проблем психологии творчества / Под ред. Пономарева Я. А. – М., 1983.
3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.,1999. – 256 с.
4. Роменець В. А. Психологія творчості / В. А. Роменець. – К., 2004. – 288 с.

**Зміст заняття**

Виявлення творчого потенціалу особистості. Особистісні характеристики, необхідні та важливі для творчої роботи. Мислення в творчій діяльності. Регуляція творчого самопочуття. Прийоми подолання сумнівів та формування впевненості в своїх можливостях.

**Практичне заняття № 6**

Тема заняття:

**Методи подолання життєвих криз і розвиток емоційної стійкості**

**Література**

1. Бернс Д. Тайна настроения / Д. Бернс. – М., 1997 – 400 с.
2. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.,1999 – 256 с.
3. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – М., 2007. – 176 с.
4. Шевцова И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб., 2007. – 192 с.

**Зміст заняття**

Поняття життєвої кризи та складної ситуації. Розвиток уміння долати труднощі у різних складних ситуаціях. Способи подолання внутрішніх конфліктів. Прийоми психотерапії, що сприяють подоланню життєвих криз.

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра Соціальних технологій**

**Методичні рекомендації з виконання контрольних робіт для студентів   
заочної форми навчання**

з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

для галузі знань: 23 "Соціальна робота"

спеціальність: 231 "Соціальна робота"

спеціалізація: "Соціальна робота"

Укладач(і): доц., к.психол.н., Шатило Ю.П

Конспект лекцій розглянутий та схвалений

на засіданні кафедри

соціальних технологій

Протокол № 13 від «12» жовтня 2017 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Котикова

**Зразок контрольної роботи   
для студентів НН ІНО**

Контрольна робота (К) з навчальної дисципліни “Тренінг особистісного зростання” виконується у сьомому семестрі відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій з метою закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань та вмінь, набутих студентом у процесі засвоєння навчального матеріалу з дисципліни.

Виконання К є важливим етапом у підготовці та складанні екзамену з дисципліни “Тренінг особистісного зростання”.

Конкретна мета К підлягає полягає у формуванні в учасників компетенцій, необхідних для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки.

Для успішного виконання контрольної роботи студент повинен:

**знати:**

- основні теоретико-методологічні підходи до використання групових механізмів впливу на особистість і поведінку людини

- методи ефективного саморозвитку;

- способи ефективної мобілізації внутрішніх резервів психіки;

- вимоги до особистості та професійної діяльності соціального працівника.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен

**вміти:**

- здійснювати корекцію самооцінки;

- розвивати уміння та потребу в самопізнанні;

- формувати життєві плани та корегувати ціннісні орієнтації;

- виробляти емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях;

- розвивати уміння переборювати життєві труднощі;

- сформувати професійно-значущі якості та уміння соціального працівника

Тема контрольної роботи визначається сумою трьох останніх цифр номера залікової книжки студента.

Виконання, оформлення та захист К здійснюється студентом в індивідуальному порядку.

Обсяг домашньої контрольної роботи – 10-15 друкованих аркушів формату А-4 (шрифт – 14, інтервал – 1,5).

**Теми контрольних робіт**

1. Організація тренінгу особистісного зростання в навчальному процесі.
2. Соціально-психологічна етика тренінгу особистісного зростання в навчальній групі.
3. Особливості групової динаміки.
4. Психотерапевтична динаміка групи.
5. Ведучий контекст самосвідомості як фактор групової динаміки (І.В. Вачков).
6. Саморозкриття, зворотній зв’язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки (В.Я. Пахальян, Н.Н. Гавриленко).
7. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
8. Класифікація форм зворотного зв’язку. Загальне правило реагування один на одного в психологічному тренінгу.
9. Опанування вміннями саморефлексії (В. Франкл, В.Л. Лефевр, Н.Н. Гавриленко).
10. Конструктивна і «захисна» рефлексія (Г.Н. Траілін). Гіперрефлексія (В. Франкл).
11. Мотивація як стимул особистісного зростання та підвищення особистої ефективності.
12. Виявлення провідної мотивації – методика проективних питань.
13. Аналіз потреб і ціннісних орієнтацій за допомогою персонального графіка.
14. Мотиви професійної діяльності Фр. Пьюселіка.
15. Виявлення провідної мотивації – методика проективних питань.
16. Особливості завершального етапу роботи групи.
17. Техніки завершення групи.
18. Техніки оцінки групи.
19. Вправи на усвідомлення власних надбань в процесі групової роботи.
20. Вираження вдячності іншим учасникам групи.
21. Правила, які спонукають до довіри.
22. Вивчення особистісних показників довіри.
23. Перегляд життєвих та професійних цінностей.
24. Розвиток навичок ефективного планування.

Перелік літератури:

1. Баклицький І. О. Психологія праці [Текст] : підручник / І. О. Баклицький – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2008. – 655 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – М. : Издательство «Ось – 89», 2007. – 215 с.
3. Вікова і педагогічна психологія [Текст] : навч. посібник / В. М. Поліщук. – 3-тє вид. – Суми : "Університетська книга", 2010. – 352 с.
4. Вікова та педагогічна психологія [Текст] : [Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – 2-ге вид., допов. – К. : Каравела, 2007. – 399 с.
5. Долинська Л. В. Геронтопсихологія : практикум. Хрестоматія : навчальнийпосібник для студ. вищ. навч. закладів / Л. В. Долинська ; М-во освіти і наукиУкраїни, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Каравела, 2012. – 240 с.
6. Маргулян І. Тренінг особистісного зростання для молодих педагогів / І. Маргулян // Психолог. – 2008. – №17. – С. 18–27.
7. Мороз Л. І. Тренінг особистісного зростання та його психологічний супровід [Текст] : збірник / Л. І. Мороз // Актуальні проблеми психології : збірник / Ін-тпсихології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2007. – Т. 8 : Психологічна теорія і технологія навчання, Вип. 4. – С. 91–99
8. Управління конфліктами [Текст] : текст лекцій : навч. посіб. / Г. В. Жаворонкова [идр.]. – К. : Кондор, 2010. – 172 с.

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра Соціальних технологій**

**ПАКЕТ КОМПЛЕКСНИХ   
КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

**Національний авіаційний університет**

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра соціальних технологій

для галузі знань: 23 «Соціальна робота»

спеціальність: 231 «Соціальна робота»

спеціалізація: «Соціальна робота»

Дисципліна «Тренінг особистісного зростання».

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

**Варіант № 1**

1. Визначте та охарактеризуйте методологічні основи тренінгу особистісної ефективності.
2. Опишіть специфіку використання тренінгу особистісного зростання у підготовці майбутніх соціальних працівників.
3. Назвіть та опишіть основні методи формування впевненої поведінки.

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Котикова

(підпис) (ініціал, прізвище)

“\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.

Укладач(і): доц.,к.психол.н., Ю.П. Шатило

Конспект лекцій розглянутий та схвалений

на засіданні кафедри

соціальних технологій

Протокол № \_\_ від «\_\_»\_\_2017 р.

### Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Котикова

### Додаток Д

до п.п. 3.12

**Зразок оформлення   
Переліку теоретичних питань та типових завдань для розв’язку  
для проведення модульної контрольної роботи**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра Соціальних технологій**

**Затверджую**

Зав. кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ О. Котикова

(підпис) (ПІБ)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.

**Додаток Є**

до п.п. 3.15

**Модульна контрольна робота**

1. Розкрийте зміст особистісної ідентичності соціального працівника.
2. Назвіть та опишіть найбільш ефективні методи формування креативних якостей.
3. Напишіть ЕССЕ на тему «Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці майбутніх соціальних працівників».

Розробник доцент Шатило Ю.П.

(науковий ступінь, вчене звання, П.І.Б. викладача)

### (Ф 03.02 – 01)

**АРКУШ ПоширеННЯ документа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  прим. | Куди передано (підрозділ) | Дата видачі | П.І.Б. отримувача | Підпис отримувача | Примітки |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

### (Ф 03.02 − 02)

**АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З документОМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пор. | Прізвище ім'я по-батькові | Підпис ознайомленої особи | Дата ознайомлення | Примітки |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

### (Ф 03.02 − 03)

**АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № зміни | № листа (сторінки) | | | | Підпис особи, яка  внесла зміну | Дата внесення зміни | Дата введення зміни |
| зміненого | заміненого | нового | анульованого |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

### (Ф 03.02 − 04)

**АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пор. | Прізвище ім'я по-батькові | Дата ревізії | Підпис | Висновок щодо адекватності |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |