

**АНОТАЦІЯ**

навчальної дисципліни

**«Тренінг особистісного зростання»**

**Кафедра психології та педагогіки**

Вид навчальної дисципліни **вибіркова**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Ступінь вищої освіти **бакалавр**

Форма (-и) здобуття вищої освіти **денна/заочна**

Мова викладання **українська**

Рік навчання **другий**

Форма підсумкового контролю **залік**

**Стислий опис навчальної дисципліни**: «Тренінг особистісного зростання» спрямований на розвиток самосвідомості, внутрішнього потенціалу та особистісних якостей студентів. У рамках дисципліни студенти вивчають основні теоретичні концепції особистісного розвитку, а також набувають практичних навичок для досягнення власних цілей, подолання внутрішніх конфліктів, підвищення рівня самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації. Курс поєднує теоретичні положення з інтерактивними вправами, що дозволяє студентам одразу застосовувати знання для розуміння та покращення власного психологічного стану.

У фокусі дисципліни — розвиток навичок рефлексії, саморегуляції, роботи з установками та переконаннями, а також опанування методик з управління стресом, конфліктами, розвиток позитивного мислення. Студенти набувають знань і досвіду з метою покращення міжособистісних стосунків, особистої ефективності та впевненості у собі.

**Форми (методи) навчання**: навчання включає лекції, групові та індивідуальні тренінги, самостійну роботу, групові дискусії, рольові ігри, моделювання життєвих ситуацій, а також практики саморефлексії та самопізнання. Використовуються методи активного навчання, техніки коучингу, методи стимулювання особистісного зростання та психоемоційної регуляції.

**Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни**: Охромій Галина Василівна