

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Педагогічний факультет
кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи**

**СИЛАБУС
ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СОЦІАЛЬНОГО
ПРАЦІВНИКА/СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

Рівень вищої освіти другий (магістерський) рівень
Освітня програма «Соціальна педагогіка»
Спеціальність 110 Соціальна робота та консультування
Галузь знань І Охорона здоров'я та забезпечення

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від «26» серпня 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва освітнього компонента	Тренінг особистісного зростання соціальних працівників\ соціальних педагогів
Викладач (-і)	Тимків Лідія Степанівна, кандидат психол.наук, доцент
Контактний телефон Викладача	+38 066 780 8036
Е-mail викладача	lidia.tymkiv@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	офлайн/онлайн
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Середа, 15.00-16.00
2. Анотація до освітнього компонента	
ВК «Тренінг особистісного зростання» є надзвичайно важливим для студентів спеціальності «Соціальна робота і консультування» ОП «Соціальна педагогіка» з кількох ключових причин, а саме: тренінг особистісного зростання створює умови для цілеспрямованого розвитку професійно важливих якостей (емпатія, толерантність, відповідальність, ініціативність, стресостійкість) через самопізнання, роботу над власними установками та набуття досвіду взаємодії у безпечному середовищі; для формування навичок ефективної комунікації (відпрацювання різних комунікативних технік, що дозволить студентам розвинути впевненість у спілкуванні та оволодіти інструментами для конструктивного діалогу); для підвищення самосвідомості та саморегуляції (уміння управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях, уникати професійного вигорання та зберігати психологічну стійкість). Тренінг особистісного зростання сприятиме розвитку практичних навичок, оскільки він є імітацією реальних ситуацій, що дає змогу студентам апробувати різні ролі, розвинути практичні навички прийняття рішень, роботи в команді та вирішення проблем. Це дозволить їм почуватися більш підготовленими до викликів, з якими вони зіштовхнуться у своїй професійній діяльності. Сучасний світ швидко змінюється, і соціальним педагогам доводиться працювати в умовах постійних викликів. Тренінг особистісного зростання допомагає розвинути резильєнтність – здатність відновлюватися після труднощів, та адаптивність – вміння пристосовуватися до нових обставин. Ці якості є критично важливими для збереження ефективності та психологічного благополуччя у професії. ВК «Тренінг особистісного зростання» забезпечує не лише розвиток необхідних навичок у майбутніх соціальних працівників/соціальних педагогів, а й глибоку особистісну трансформацію, що є запорукою їхньої успішної професійної реалізації та здатності якісно допомагати іншим.	
3. Мета та цілі освітнього компонента	
Мета та цілі курсу - підготовка компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі соціальної роботи та соціальної педагогіки, здатного до організації як власного професійно-особистісного зростання так і своїх майбутніх клієнтів, ознайомлення студентів з основними теоріями та моделями особистісного зростання суб'єкта, розкриття специфіки формування програми тренінгу особистісного розвитку, з методами роботи і вправами в тренінгових програмах цього виду. Тренінг особистісного зростання сприятиме розвитку практичних навичок, оскільки він є імітацією реальних ситуацій, що дає змогу студентам апробувати різні ролі, розвинути практичні навички прийняття рішень, роботи в команді та вирішення проблем. Це дозволить	

їм почуватися більш підготовленими до викликів, з якими вони зіштовхнуться у своїй професійній діяльності. Сучасний світ швидко змінюється, і соціальним педагогам доводиться працювати в умовах постійних викликів.

Завдання курсу:

- ознайомлення студентів з джерелами, історією та сучасними завданнями, методами та особливостями проведення тренінгів особистісного зростання;
- розуміння різних видів й стилів ведення тренінгу особистісного зростання, особливостей використовуваних вправ та ігор;
- вивчення принципів, технологій та етики проведення тренінгу особистісного зростання;
- оволодіння навичками самостійного формування і проведення тренінгів особистісного зростання залежно від поставлених завдань й складу тренінгової групи;
- формування та закріплення практичних навичок з проведення тренінгу особистісного зростання.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність.

Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності.

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 5. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності

ФК 2. Здатність до виявлення соціально значимих проблем і факторів досягнення соціального благополуччя різних груп населення.

ФК 3. Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проєктувати та моделювати соціальні ситуації.

ФК 6. Здатність впливати на подолання міжособистісних, внутрішньо сімейних конфліктів, надавати необхідну консультативну психолого-педагогічну допомогу дитячим, молодіжним, громадським об'єднанням, групам соціального ризику, дітям та підліткам, які потребують допомоги

ФК 17. Здатність вивчати сучасні суспільні проблеми з метою діагностування, прогнозування, надання соціально-педагогічної допомоги й підтримки та здійснення різних напрямів соціально-педагогічної діяльності.

Програмні результати навчання

ПРН 1. Розв'язувати складні задачі і проблеми, що потребують оновлення й інтеграції знань в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог.

ПРН 8 Складати плани виховної та реабілітаційної роботи.

ПРН 9. Впливати на подолання міжособистісних, внутрішньо сімейних конфліктів, надавати необхідну консультативну психолого-педагогічну допомогу дитячим, молодіжним, громадським об'єднанням, групам соціального ризику, дітям та підліткам, які потребують допомоги

ПРН 10. Здійснювати соціально-педагогічний супровід здобувачів освіти, колективу та мікрогруп, осіб, які потребують піклування чи перебувають у складних життєвих обставинах.

5. Організація навчання

Обсяг освітнього компонента

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	8

семінарські заняття	22		
самостійна робота	60		
Ознаки освітнього компонента			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1	I10 Соціальна робота та консультування	1	Вибірковий

Тематика освітнього компонента

Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб.
Тема 1. Загальна характеристика психологічного тренінгу	1	2	6
Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів	1	2	6
Тема 3. Тренер як ключова фігура психологічного тренінгу	1	2	8
Тема 4. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників	1	2	8
Тема 5. Характеристика основних тренінгових методів і форм	1	2	8
Тема 6. Психотерапевтичні техніки та вправи, що використовуються в тренінгах особистісного зростання	1	4	8
Тема 7. Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу психологічного тренінгу	1	4	8
Тема 8. Практика тренінгу особистісного зростання	1	4	8

6. Система оцінювання освітнього компонента

Загальна система оцінювання освітнього компонента	Вид контролю – залік. Максимальна кількість балів – 100. Семінарські заняття – 45 балів, Контрольна робота – 25 балів; Тестові завдання – 10 балів Самостійна робота / індивідуальне/творче завдання – 20.
Вимоги до письмових робіт	Контрольна робота – 25 балів Тестові завдання – 10 балів Самостійна робота – 20.
Семінарські заняття	Максимальна оцінка – 45 балів
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань
Підсумковий контроль	Форма контролю - залік; Форма здачі – комбінована (усна, письмова).

7. Політика навчальної дисципліни

1. Викладання курсу та взаємодія із здобувачем вищої освіти ґрунтуються на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників: Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.

Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням

<https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>

2. Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора No799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом No 309 від 19 травня 2023 р.).

3. Порядок та організація контролю знань здобувачів вищої освіти визначаються «Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» введеного в дію наказом ректора No 447 від 24 липня 2015 р.; із внесеними змінами наказом ректора No 417 від 03 липня 2023 р.)
https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozgenia-pro-osp_7-redaktsia.pdf
та «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора No799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом No 309 від 19 травня 2023 р.)

<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf>

4. Неформальна освіта зараховується згідно «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»

<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>

8. Рекомендована література

1. Афанасьєва Н., Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.

2. Бондарєва Л. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №6. С.48-58.

3. Долинська Л., Темрук О. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально-методичний посібник / За ред. проф. Л.Долинської, проф. О.Темрук. К.:Каравела, 2017. 560 с.

4. Камберленд Н. 100 правил успішних людей. Маленькі вправи для великого успіху в житті. Київ: КМ-БУКС, 2021. 224 с.

5. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.

6. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності : навч.-метод.посіб. / За заг. ред. А. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

7. Москалець В. Психологія особистості : навч. посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2013.

8. Мілютіна К. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К.:МАУП, 2004.192с.

9. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.

10. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навч.-метод. посіб. / В.Балахтар. Вижниця :Видавництво «Черемош», 2017. 432 с.

11. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика: навч. посіб. / Федотова Т.В., Кульчицька А.В., Мудрик А.Б., Соловей-Лагода О.В. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 168 с.
12. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз /за заг. ред. С. Максименка. К. : Главник, 2005. 112 с. (Психолог, інструментарій).
13. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
14. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
15. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: «КСД», 2016. 160 с.

Викладач: Тимків Лідія Степанівна, доцент кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи