



**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра педагогіки вищої школи**

**Методичні вказівки до
вивчення навчальної дисципліни
«Тренінг самопізнання та розвитку
комунікативної компетентності»**

**для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 011 – Освітні, педагогічні науки**

Рецензенти:

- Мамічева О.В.** – доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;
- Топольник Я.В.** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки вищої школи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

М 54 Методичні вказівки до вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 011 – Освітні, педагогічні науки / Уклад.: Е. А. Панасенко. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021. 51 с.

Методичні вказівки створено з метою покращення опанування здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності». Тренінг є спеціальною технологією, що допомагає майбутньому фахівцю краще усвідомити власний внутрішній світ, зробити своє життя успішнішим, навчитися керувати власними бажаннями та діями. Тренінг розглядається як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації для гармонізації професійного та особистісного буття людини. Метою навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є: ознайомлення здобувачів вищої освіти з одним з видів психологічної допомоги – психологічним тренінгом, з його видами, принципами організації та проведення тренінгової роботи, роллю тренера, перевагами групової психологічної роботи над індивідуальною; здобувачі вищої освіти на власному досвіді групової тренінгової роботи зможуть краще усвідомити свій внутрішній світ, навчитися взаємодіяти з іншими учасниками групи, розвинути групову згуртованість, зможуть розвинути такі професійно важливі якості, як комунікативність, толерантність, емпатійність тощо.

Методичні вказівки адресовано здобувачам вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 011 – Освітні, педагогічні науки, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти.

Друкується за рішенням Вченої ради

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

(протокол №1 від 30.08.2021 р.)

© ДДПУ, 2021

ЗМІСТ

Розділ 1. Силабус навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності».....	3
Розділ 2. Робоча програма навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності»	9
Розділ 3. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять із навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності»	19
Розділ 4. Дидактичне забезпечення самостійної роботи із навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності»	33
Розділ 5. Контрольні питання із навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності».....	37
Додатки.....	40

РОЗДІЛ 1
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Опис навчальної дисципліни
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Кількість кредитів	5 кредитів
Рік підготовки, семестр	1 2
Компонент освітньої програми	Вибіркова дисципліна
Викладач	Панасенко Е.А. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки вищої школи
Контактна інформація	ellinapanasenko@ukr.net
Консультації	Кожну п'ятницю місяця, 13.00. – 14.00.
Анотація навчальної дисципліни	<i>Об'єктом</i> вивчення «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є процес самопізнання та комунікативна компетентність. <i>Предметом</i> вивчення дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є формування здатності до постійного самопізнання та розвиток комунікативної компетентності засобами тренінгу.
Опис навчальної дисципліни	<i>Метою</i> вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є оволодіння здобувачами вищої освіти методами пізнання себе, своїх сильних сторін та зони «росту»; оволодіння навичками самоспостереження, самоаналізу та рефлексії; розвиток комунікативної компетентності шляхом пізнання своєї особистості та ідентичності; розвиток навичок спілкування та міжособистісної взаємодії через цілеспрямований процес організації тренінгової діяльності; сприяння розвитку ораторського мистецтва, сенситивності, емпатійності, гнучкості мислення; розвиток здатності знаходити спільну мову з різними людьми, вміти аргументовано роз'яснювати та переконувати їх, вести за собою, мотивувати та надихати до саморозвитку інших. <i>Ключові слова:</i> самопізнання, саморозвиток, комунікативна компетентність, тренінг.

	<p><i>Очікувані результати навчання:</i></p> <p>Бути емпатійним, сенситивним, володіти критичним мисленням, використовувати вербальні засоби впливу на особистість.</p> <p>Дотримуватись норм при проведенні діагностики, бути об'єктивним та критичним.</p> <p>Аналізувати зміст проблеми, розуміти механізм її утворення; визначати доцільну стратегію розвитку чи корекції, сприяти підтримці ментального здоров'я.</p> <p>Знати правила спілкування, розуміти та аналізувати механізми, закономірності впливу на особистість у процесі спілкування.</p> <p>Вступати у комунікацію з різними категоріями людей, бути зрозумілим, толерантним.</p> <p>Розуміти інформацію з вербальних та невербальних каналів комунікації, робити обґрунтовані висновки, презентувати та відстоювати їх.</p> <p>Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, взаємодіяти і обирати методи впливу на співрозмовника, дотримуючись норм професійної етики.</p> <p>Організовувати роботу групи, знаходити підходи до кожної особистості в колективі.</p> <p>Здійснювати пошук тренінгових вправ та завдань відповідно до проблематики, конструювати композицію тренінгового заняття.</p> <p>Рефлексувати та приймати усвідомленні обґрунтовані рішення, прагнути до постійного самопізнання та самовдосконалення.</p> <p><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ дистанційний курс «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності URL: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2297 ✓ мультимедійна апаратура, екран, проектор; ✓ бібліотечні фонди.
<p>Теми</p>	<p>Тема 1. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості.</p> <p>Тема 2. Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.</p> <p>Тема 3. Комунікативна компетентність. Складові та особливості формування комунікативної компетентності викладача закладу вищої освіти.</p> <p>Тема 4. Особливості організації тренінгу як ефективного засобу самопізнання та розвитку комунікативної сфери особистості.</p> <p>Тема 5. Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. Щоденник самопізнання: від рефлексії до самопрезентації.</p> <p>Тема 6. Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості.</p> <p>Тема 7. Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.</p> <p>Тема 8. Дослідження власної сфери здібностей та можливостей.</p>

	<p>Тема 9. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.</p> <p>Тема 10. Самопізнання власного життєвого шляху.</p> <p>Тема 11. Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.</p> <p>Тема 12. Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.</p> <p>Тема 13. Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.</p> <p>Тема 14. Тренінг розвитку технічних умінь комунікативної діяльності.</p> <p>Тема 15. Самоспостереження та рефлексія.</p> <p>Тема 16. Тренінгові вправи та техніки.</p> <p>Тема 17. Ігрові методи в тренінговій діяльності.</p>
Методичні поради для викладачів «Як навчати?»	<p>Методи навчання: словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); інтерактивні методи (тренінгові вправи, ігри, етюди, рольові постановки); наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій); робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, складання конспектів тренінгів); методи з новітніми інформаційними технологіями (інтерактивні ігри); самостійна робота (розв'язання завдань).</p>
Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»	<p>Види роботи здобувачів: підготовка та проведення психодіагностичної роботи; написання, підготовка та проведення тренінгів; тестування; командні проекти; презентації результатів виконаних завдань.</p>
Оцінювання	<p><i>Види, методи та форми контролю.</i></p> <p><u>Види</u>: поточний контроль, підсумковий контроль, семестровий контроль (іспит).</p> <p><u>Методи</u>: перевірка самостійної роботи, усне опитування</p> <p><u>Форми</u>: індивідуальна та фронтальна перевірка</p> <p>Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні заняття) та самостійної роботи.</p> <p>Оцінювання під час проведення лекційних, практичних занять є складовою поточного контролю, який має на меті перевірку знань з окремих тем та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи.</p> <p>Об'єктами поточного контролю є:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ відвідування і робота на лекції – 1 бал; ✓ усна відповідь та виконання практичних завдань на занятті – 5 балів. <p><i>Відповідь на практичному занятті оцінюється за наступними критеріями:</i></p> <p>5 балів – здобувач у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні</p>

судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

3-4 бали – здобувач володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

1-2 бали – здобувач вищої освіти загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стислу характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти оцінюється у 28 б.

Умовою допуску до складання іспиту є накопичення здобувачем протягом навчального семестру не менше 60 балів. Максимальна кількість балів – 100.

Здобувачі вищої освіти, які за поточним оцінюванням у семестрі мають результат навчання з дисципліни 60 балів і вище, можуть, за бажанням, бути:

- ✓ звільнені від складання іспиту й отримати в результаті оцінювання 60-80 балів, що відповідають кількості балів поточного оцінювання з навчальної дисципліни;
- ✓ звільнені від складання іспиту й отримати в результаті оцінювання 81-100 балів, що відповідають кількості балів поточного оцінювання з навчальної дисципліни, за відсутності пропусків занять з усіх предметів семестру без поважних причин (до 10%), але за обов'язкового надання в деканат виконаних самостійних завдань з відповідної дисципліни;
- ✓ допущені до складання іспиту.

Здобувач вищої освіти може підвищити оцінку, яку він отримав за результатами роботи в семестрі, під час складання іспиту в період сесії. Якщо здобувач вищої освіти на іспиті отримав оцінку нижчу, ніж за результатами роботи в семестрі, у відомість обліку успішності виставляється підсумкова оцінка за результатами роботи в семестрі. Іспит проводиться у письмовій формі.

Розподіл балів із дисципліни

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам, із розподілом за темами за результатами поточного контролю

Тема	Лекції		Практичні заняття		Самостійна робота	
	Денна форма	Заочна форма	Денна форма	Заочна форма	Денна форма	Заочна форма

T 1	1	1	-	-	-	-
T 2	2	2	-	-	-	-
T 3	2	2	-	-	-	-
T 4	2	2	-	-	-	-
T 5	-	-	10	10	-	-
T 6	-	-	5	5	-	-
T 7	-	-	5	5	-	-
T 8	-	-	5	5	-	-
T 9	-	-	5	5	-	-
T 10	-	-	5	5	-	-
T 11	-	-	5	5	-	-
T 12	-	-	5	5	-	-
T 13	-	-	10	10	-	-
T 14	-	-	10	10	-	-
T 15	-	-	-	-	8	8
T 16	-	-	-	-	10	10
T 17	-	-	-	-	10	10
Разом	7	7	65	65	28	28

Політика щодо дедлайнів та перескладань, академічної доброчесності, відвідування: перездача та повторне вивчення дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в ДДПУ (<http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/025.pdf>)

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач вищої освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він відпрацьовує навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітує про опанування навчального матеріалу.

Дотримання академічної доброчесності.

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками передбачає:

- ✓ посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- ✓ дотримання норм законодавства про авторське право;
- ✓ надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- ✓ контроль за дотриманням академічної доброчесності

	<p>здобувачами освіти.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); ✓ посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; ✓ дотримання норм законодавства про авторське право; ✓ надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності. <p>За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.</p> <p>Нормативно-правове забезпечення: Положення про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у "ДДПУ"</p> <p>http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</p>	<p>Навчальна дисципліна «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» допоможе Вам:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ пізнати себе, ✓ знайти свої сильні сторони та зони росту, ✓ оволодіти навичками самоспостереження, самоаналізу та рефлексії, ✓ сприятиме розвитку ораторського мистецтва, сенситивності, емпатійності, гнучкості мислення, здатності знаходити спільну мову з різними типами співрозмовників, <p>аргументовано роз'яснювати та переконувати, вести за собою, мотивувати та надихати до саморозвитку інших.</p>

РОЗДІЛ 2
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Вибіркова дисципліна	
Загальна кількість годин – 150	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3 год.; самостійної роботи студента – 8,5 год.	Лекції	
	14 год.	14 год.
	Практичні	
	26 год.	26 год.
	Самостійна робота	
	110 год.	110 год.
Вид контролю: іспит		

Метою вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є оволодіння здобувачами вищої освіти методами пізнання себе, своїх сильних сторін та зони «росту» й набуття soft skills компетентностей.

МАТРИЦЯ
результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної
дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної
компетентності»

Результати навчання з дисципліни	Методи навчання	Методи контролю
<p>Бути емпатійним, сенситивним, володіти критичним мисленням, використовувати вербальні засоби впливу на особистість.</p> <p>Дотримуватись норм при проведенні діагностики, бути об'єктивним та критичним.</p> <p>Аналізувати зміст проблеми, розуміти механізм її утворення; визначати доцільну стратегію розвитку чи корекції, сприяти підтримці ментального здоров'я.</p> <p>Знати правила спілкування, розуміти та аналізувати механізми, закономірності впливу на особистість у процесі спілкування.</p> <p>Вступати у комунікацію з різними категоріями людей, бути зрозумілим, толерантним.</p> <p>Розуміти інформацію з вербальних та невербальних каналів комунікації, робити обґрунтовані висновки, презентувати та відстоювати їх.</p> <p>Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, взаємодіяти і обирати методи впливу на співрозмовника, дотримуючись норм професійної етики.</p> <p>Організовувати роботу групи, знаходити підходи до кожної особистості в колективі.</p> <p>Здійснювати пошук тренінгових вправ та завдань відповідно до проблематики, конструювати композицію тренінгового заняття.</p> <p>Рефлексувати та приймати усвідомленні обґрунтовані рішення, прагнути до постійного самопізнання та самовдосконалення.</p>	<p>Розповідь, пояснення, демонстрування, інструктаж, навчальна дискусія, ілюстрування, аналіз психолого-педагогічної літератури, тренінгові вправи, ігри, розігрування ситуацій, психологічні етюди, психологічні задачі, інтерактивні онлайн-ігри.</p> <p>Ведення щоденника самоспостереження, Проведення діагностичних методик, інтерпретація та аналіз отриманих даних.</p> <p>Аналіз наукової літератури.</p>	<p>Тести, опитування, захист творчих завдань (презентацій, конспектів тренінгів, психологічного інструментарію для проведення тренінгів), робота під супервізією (оцінювання проведення здобувачами елементів тренінгових занять та діагностичного інструментарію) іспит.</p>

Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	зокрема				усього	зокрема			
		л	пр	лаб	с.р.		л	пр	лаб	с.р.
Тема 1. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості.	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-
Тема 2. Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 3. Комунікативна компетентність. Складові та особливості формування комунікативної компетентності викладача закладу вищої освіти.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 4. Особливості організації тренінгу як ефективного засобу самопізнання та розвитку комунікативної сфери особистості.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 5. Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості.	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-

Щоденник самопізнання: від рефлексії до самопрезентації.										
Тема 6. Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 7. Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 8. Дослідження власної сфери здібностей та можливостей.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 9. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 10. Самопізнання власного життєвого шляху.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 11. Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 12. Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-
Тема 13. Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-
Тема 14. Тренінг розвитку	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-

технічних умінь комунікативної діяльності.										
Тема 15. Самостереження та рефлексія	30	-	-	-	30	30	-	-	-	30
Тема 16. Тренінгові вправи та техніки.	40	-	-	-	40	40	-	-	-	40
Тема 17. Ігрові методи в тренінговій діяльності	40	-	-	-	40	40	-	-	-	40
Усього годин	150	14	26	-	110	150	14	26	-	110

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості.	2	2
2.	Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.	4	4
3.	Комунікативна компетентність. Складові та особливості формування комунікативної компетентності викладача закладу вищої освіти.	4	4
4.	Особливості організації тренінгу як ефективного засобу самопізнання та розвитку особистості.	4	4
Разом		14	14

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. Щоденник самопізнання: від рефлексії до самопрезентації.	4	4
2.	Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості.	2	2
3.	Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.	2	2

4.	Дослідження власної сфери здібностей та можливостей.	2	2
5.	Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.	2	2
6.	Самопізнання власного життєвого шляху.	2	2
7.	Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.	2	2
8.	Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.	2	2
9.	Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.	4	4
10.	Тренінг розвитку технічних умінь комунікативної діяльності.	4	4
Разом		26	26

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
15.	Самоспостереження та рефлексія.	30	30
16.	Тренінгові вправи та техніки.	40	40
17.	Ігрові методи в тренінговій діяльності.	40	40
Разом		110	110

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100 – бальною шкалою	За національною шкалою	
	<i>для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт</i>	<i>для заліків</i>
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

6. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: завдання для вхідного, поточного та підсумкового контролю, взаємоконтролю (взаємооцінювання), самоконтролю (рефлексія, самооцінювання), тестового контролю, усного, письмового опитування, оцінювання самостійної роботи (наукове повідомлення, доповідь,

кросворд, мультимедійна презентація, ведення щоденнику спостережень, розробка конспектів тренінгів), іспит.

Питання до іспиту

1. Самопізнання як невід'ємна частина самосвідомості особистості.
2. Складові та елементи самопізнання.
3. Сфери особистості для здійснення самопізнання.
4. Функції самопізнання.
5. Основні процеси самопізнання.
6. Засоби пізнання особистісних якостей та властивостей характеру.
7. Труднощі самопізнання та шляхи їх подолання.
8. Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.
9. Психологічний супровід та педагогічна підтримка самопізнання та саморозвитку.
10. Психолого-педагогічні технології, орієнтовані на самопізнання та саморозвиток особистості.
11. Особистісно-орієнтована «технологія» К.Роджерса для супроводу самопізнання та саморозвитку.
12. Технологія супроводу самопізнання та саморозвитку, заснована на педагогіці ненасилля.
13. Дослідження власних особистісних якостей, властивостей, рис характеру, у яких виражається ставлення до інших людей.
14. Самопізнання спеціальних та загальних здібностей особистості.
15. Самопізнання пізнавальних процесів.
16. Дослідження власної сфери дитячо-батьківських відносин.
17. Класифікація підходів та методик дослідження життєвого сценарію.
18. Дослідження та визначення способів реагування у стресових ситуаціях.
19. Самопізнання емоційно-вольової сфери.
20. Самопізнання сфери власних інтересів та мотивів.
21. Самопізнання сфери особистісних цінностей.
22. Різновиди щоденників самоспостереження. Значення ведення щоденника для самопізнання особистості.
23. Відмінність між самоаналізом та рефлексією.
24. Види життєвих сценаріїв.
25. Методи дослідження життєвих сценаріїв.
26. Сучасні підходи до трактування поняття «комунікативна компетентність».
27. Сучасні підходи вивчення феномена комунікативної компетентності.
28. Компоненти та складові комунікативної компетентності.
29. Рівні та значення комунікативної компетентності.
30. Ознаки комунікативної компетентності.

31. Комунікативна компетентність фахівця.
32. Домінанти комунікації.
33. Поведінковий компонент комунікативної компетентності.
34. Емоційний та мотиваційно-ціннісний компонент комунікативної компетентності.
35. Когнітивний компонент комунікативної компетентності.
36. Формування комунікативної толерантності та безконфліктної поведінки.
37. Формування комунікативного самоконтролю фахівця.
38. Формування умінь спілкуватись у різних ситуаціях та жанрах.
39. Дослідження конфліктності особистості, бар'єрів у спілкуванні.
40. Розвиток комунікативної компетентності майбутнього фахівця.
41. Формування умінь вести бесіду, дискусію та полеміку.
42. Формування умінь успішного публічного виступу.
43. Стили спілкування.
44. Дослідження рівня комунікативної компетентності.
45. Переваги тренінгової роботи.
46. Обов'язкові елементи тренінгу.
47. Структура тренінгу комунікативної компетентності.
48. Тренінгові вправи для розвитку перцептивних умінь.
49. Тренінгові вправи для розвитку емпатії.
50. Тренінгові вправи для розвитку вербальних експресивних умінь.
51. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток невербальних експресивних умінь.
52. Тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток рефлексії.
53. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю над власними невербальними та вербальними засобами комунікації.
54. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток уміння переконувати співрозмовника.
55. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток відчуття психологічної безпеки та впевненості особистості.
56. Тренінгові вправи, спрямовані на управління власними емоційними реакціями та станами під час спілкування.
57. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток упевненості в собі.
58. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток умінь управляти власними емоційними реакціями та станами під час спілкування.
59. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток правильної вимови.
60. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток толерантності та безконфліктності.
61. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток умінь змістовно та зрозуміло висловлювати свої думки.

62. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання.

7. Рекомендована література

Основна

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>

2. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.

3. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.

4. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 220-231.

5. Мараховська Н. В. Проведення арт-терапевтичного тренінгу як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 1(2). С. 78-81.

6. Методичні вказівки до вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» для здобувачів усіх рівнів вищої освіти та усіх спеціальностей / Уклад.: Е. А. Панасенко. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021. 51 с.

7. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2017. 133 с.

8. Сергієнко Н., Чуйко О. Особливості комунікативної компетентності студентів-психологів <http://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/31.pdf>

9. Чеботарьова І. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. <file:///C:/Users/User/Downloads/1917%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3687-1-10-20150428.pdf>

Допоміжна

1. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/6809/3/sbornik_2_10_2018_psih-102-114.pdf

2. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2020. 44с.

3. Назар М. М. Розвиток комунікативної компетентності засобами інтернет-тренінгів. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Т. 2, № 5.

4. Перегончук Н. Комунікативна компетентність майбутніх психологів <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrm/v10/i23/50.pdf>

5. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах*. 2016. Вип. 29. С. 185-191.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії. URL: <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>

2. Вправи для самопізнання. URL: <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>

3. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції. URL: <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>

4. Програма тренінгу практичного самопізнання. URL: http://azps.ru/training/training_samopoznan.html

5. Тренінг «Самопізнання». URL: <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>

6. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

7. Федорів Т. Комунікативна компетентність і параметри. URL: <http://www.kbuapa.kharkov.ua/e-book/tpdu/2010-4/doc/4/05.pdf>

7. Посилання на дистанційний курс

Дистанційний курс «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» URL: <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2297>

РОЗДІЛ 3
ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Практичне заняття № 1-2

Тема заняття: Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. **Щоденник самопізнання:** від рефлексії до самопрезентації.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати власну особистісно-характерологічну сферу, за допомогою тренінгової роботи дослідити особливості свого характеру та особистісних якостей.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Дослідження власних особистісних якостей, властивостей, рис характеру, у яких виражається ставлення до інших людей.
2. Дослідження власних особистісних якостей, властивостей, рис характеру, у яких виражається ставлення до діяльності, навчання та праці.
3. Дослідження власних особистісних якостей, властивостей, рис характеру, у яких виражається ставлення до самого себе.
4. Щоденники самоспостереження, їх види, особливості заповнення.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>

8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції
<https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих.
http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1
10. Програма тренінгу практичного самопізнання.
http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження компонентів особистісно-характерологічної сфери особистості, підготуватись до проведення.
2. Підготувати приклади різновидів щоденників самоспостереження.

Практичне заняття № 3

Тема заняття: Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати власну мотиваційно-ціннісну сферу, за допомогою тренінгової роботи визначити провідні мотиви та особистісні цінності студентів.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Дослідження та визначення сфери власних інтересів.
2. Дослідження та визначення провідних мотивів у спілкуванні та навчанні за спеціальністю 053 Практична психологія.
3. Дослідження особистісних цінностей.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.

5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>
8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих. http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1
10. Програма тренінгу практичного самопізнання. http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження компонентів мотиваційно-ціннісної сфери особистості, підготуватись до проведення.
2. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 4

Тема заняття: Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати власну емоційно-вольову сферу, за допомогою тренінгової роботи визначити домінуючі емоційні стани та особливості вольової сфери студентів.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Вивчення емоційних станів, почуттів, що домінують у повсякденному житті.
2. Дослідження та визначення способів реагування у стресових ситуаціях.
3. Вивчення особливостей вольової сфери.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.

2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>
8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих. http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1
10. Програма тренінгу практичного самопізнання. http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження компонентів емоційно-вольової сфери особистості, підготуватись до проведення.
2. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 5

Тема заняття: Дослідження сфери здібностей та можливостей.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати власні здібності, нахили та можливості, за допомогою тренінгової роботи визначити здібності та нахили, що переважають у студентів.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Поняття про спеціальні та загальні здібності. Класифікація здібностей.
2. Дослідження творчих та спеціальних здібностей.

3. Дослідження структури та типу інтелекту.
4. Вивчення власних професійних нахилів.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>
8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих. http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1
10. Програма тренінгу практичного самопізнання. http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження загальних та спеціальних здібностей, підготуватись до проведення.
2. Скласти схему «Класифікація здібностей».
3. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 6

Тема заняття: Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати особливості стилю спілкування, визначати лідерські якості особистості, проводити соціометричне дослідження та визначати позицію особистості в колективі, досліджувати бар'єри спілкування.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Дослідження лідерських якостей особистості
2. Дослідження особистісних тенденцій в спілкуванні (за методикою Лірі).
3. Дослідження конфліктності особистості, бар'єрів у спілкуванні.
4. Вивчення стилю спілкування.
5. Дослідження власної сфери дитячо-батьківських відносин.
6. Вивчення комунікативної компетентності (КОС-2).
7. Соціометрія як засіб дослідження місця особистості в групі.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психологія практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>
8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих. http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1
10. Програма тренінгу практичного самопізнання. http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження сфери відносин, підготуватись до проведення.
2. Ведення щоденнику самопостереження.

Практичне заняття № 7

Тема заняття: Самопізнання власного життєвого шляху.

Мета вивчення: навчити студентів досліджувати особливості стилю спілкування, визначати лідерські якості особистості, проводити соціометричне дослідження та визначати позицію особистості в колективі, досліджувати бар'єри спілкування.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації, тестові діагностики.

План заняття:

1. Типи життєвих сценаріїв.
2. Класифікація підходів та методик дослідження життєвого сценарію.
3. Дослідження власного життєвого сценарію.
4. Первинний аналіз життєвого шляху. Типологія особистісного вибору життєвого шляху.
5. Дерево життя.

Література:

1. Гасанова Д., Гасанова П. Психологія практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
2. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
5. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
6. Вправи для самопізнання <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
7. Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: <http://azps.ru/>
8. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
9. Практичний психолог. Діагностичні методики для дорослих. http://practic.childpsy.ru/diagnostics/methodics.php?a=15243&SHOWALL_1=1

10. Програма тренінгу практичного самопізнання.
http://azps.ru/training/training_samopoznan.html
11. Тренінг «Самопізнання» <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
12. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання та методики для дослідження життєвого шляху та сценарію, підготуватись до проведення.
2. Підготувати презентацію на тему: «Методи дослідження життєвого сценарію».
3. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 8

Тема заняття: Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.

Мета вивчення: навчити студентів підбирати та проводити тренінгові вправи для розвитку перцептивних навичок, розвинути емпатію у студентів.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації.

План заняття:

1. Тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток таких перцептивних умінь:
 - сприймати та адекватно інтерпретувати інформацію про сигнали від партнера по спілкуванню та від себе під час сумісної взаємодії;
 - приникати в особистісну сутність інших людей, встановлювати індивідуальну своєрідність людини і визначати її внутрішній світ;
 - визначати характер переживань, станів людини, її причетність або непричетність до певних ситуацій за незначними ознаками;
 - знаходити у діях та інших проявах особистості ознаки, які роблять її несхожою на інших (та на саму себе у схожих ситуаціях);
 - уміння протистояти стереотипному сприйняттю інших людей.
2. Тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток емпатії.

Література:

1. Ашиток Л. Комунікативна компетентність педагога: структура, етапи формування. *Молодь і ринок*. 2015. № 6. С. 10-13.
2. Грецов А. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации: учебно-метод. пособ.
file:///C:/Users/User/Downloads/best_exercises_2.pdf
3. Комунікативні вправи: <http://azps.ru/training/indexlo.html>

4. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.

5. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 220-231.

6. Навички комунікації : <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>

7. Програма тренінгу комунікативної компетентності : http://www.lipetsk-lmk.ru/materials/teachers/DomarevaMA/Prog_trening_kompetentsii.pdf

8. Сидоренко Е.В. Тренінг комунікативної компетентності у діловій взаємодії. https://www.studmed.ru/view/sidorenko-ev-trening-kommunikativnoy-kompetentnosti-v-delovom-vzaimodeystvii_0937f88e828.html

9. Фролова О. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку організаційних та комунікативних навичок для студентів, які проходять педагогічну практику в дитячих оздоровчих таборах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 151-155.

10. Тренінг комунікативної компетентності педагогів : <https://pandia.ru/text/78/040/76661.php>

11. Шишова Е.О. Тренінг з розвитку комунікативної компетенції : <http://tulpar.kpfu.ru/pluginfile.php/138725/course/summary/%D0%AD%D0%9A%D0%9B%20%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8E%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA.%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання для розвитку перцептивних умінь та емпатії, підготуватись до проведення.
2. Скласти конспект тренінгу за темою.
3. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 9

Тема заняття: Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.

Мета вивчення: навчити студентів підбирати та проводити тренінгові вправи для розвитку експресивних умінь, розвинути здатність яскраво та наглядно висловлювати свої думки.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації.

План заняття:

1. Тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток таких вербальних експресивних умінь:
 - уміння змістовно висловлювати свої думки;
 - уміння яскраво та нестандартно презентувати своє повідомлення;
 - уміння переконувати співрозмовника.
2. Тренінгові вправи, які спрямовані на розвиток невербальних експресивних умінь.

Література:

1. Ашиток Л. Комунікативна компетентність педагога: структура, етапи формування. *Молодь і ринок*. 2015. № 6. С. 10-13.
2. Грецов А. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации: учебно-метод. пособ. file:///C:/Users/User/Downloads/best_exercises_2.pdf
3. Комунікативні вправи: <http://azps.ru/training/indexlo.html>
4. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.
5. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 220-231.
6. Навички комунікації : <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>
7. Програма тренінгу комунікативної компетентності : http://www.lipetsk-lmk.ru/materials/teachers/DomarevaMA/Prog_trening_kompetentsii.pdf
8. Сидоренко Е.В. Тренінг комунікативної компетентності у діловій взаємодії. https://www.studmed.ru/view/sidorenko-ev-trening-kommunikativnoy-kompetentnosti-v-delovom-vzaimodeystvii_0937f88e828.html
9. Фролова О. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку організаційних та комунікативних навичок для студентів, які проходять педагогічну практику в дитячих оздоровчих таборах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 151-155.

10. Тренінг комунікативної компетентності педагогів :
<https://pandia.ru/text/78/040/76661.php>

11. Шишова Е.О. Тренінг з розвитку комунікативної компетенції :
<http://tulpar.kpfu.ru/pluginfile.php/138725/course/summary/%D0%AD%D0%9A%D0%9B%20%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8E%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA.%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання для розвитку експерсивних умінь, підготуватись до проведення.
2. Скласти конспект тренінгу за темою.
3. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 10-11

Тема заняття: Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.

Мета вивчення: навчити студентів підбирати та проводити тренінгові вправи для розвитку саморегуляції, розвинути комунікативну толерантність.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації.

План заняття:

1. Формування комунікативної толерантності та безконфліктної поведінки.
2. Формування комунікативного контролю між індивідами та соціальними групами:
 - управління власними емоційними реакціями та станами під час спілкування (хвилювання, агресія, роздратування, надмірні радощі тощо);
 - розвиток самоконтролю над власними невербальними та вербальними засобами комунікації;
 - розвиток рефлексії у спілкуванні.
3. Розвиток відчуття психологічної безпеки та впевненості особистості як засобу упередження появи агресивних реакцій у процесі спілкування та зниження ескалації конфліктів.

Література:

1. Ашиток Л. Комунікативна компетентність педагога: структура, етапи формування. *Молодь і ринок*. 2015. № 6. С. 10-13.
2. Грецов А. Лучшие упражнения для обучения эффективной коммуникации: учебно-метод. пособ. file:///C:/Users/User/Downloads/best_exercises_2.pdf
3. Комунікативні вправи: <http://azps.ru/training/indexlo.html>
4. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.
5. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 220-231.
6. Навички комунікації : <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>
7. Програма тренінгу комунікативної компетентності : http://www.lipetsk-lmk.ru/materials/teachers/DomarevaMA/Prog_trening_kompetentsii.pdf
8. Сидоренко Е.В. Тренінг комунікативної компетентності у діловій взаємодії. https://www.studmed.ru/view/sidorenko-ev-trening-kommunikativnoy-kompetentnosti-v-delovom-vzaimodeystvii_0937f88e828.html
9. Фролова О. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку організаційних та комунікативних навичок для студентів, які проходять педагогічну практику в дитячих оздоровчих таборах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 151-155.
10. Тренінг комунікативної компетентності педагогів : <https://pandia.ru/text/78/040/76661.php>
11. Шишова Е.О. Тренінг з розвитку комунікативної компетенції : <http://tulpar.kpfu.ru/pluginfile.php/138725/course/summary/%D0%AD%D0%9A%D0%9B%20%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8E%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA.%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B9.pdf>

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання для розвитку комунікативної толерантності та контролю, підготуватись до проведення.

2. Скласти конспект тренінгу за темою.
3. Ведення щоденнику самоспостереження.

Практичне заняття № 12-13

Тема заняття: Тренінг розвитку технічних умінь комунікативної діяльності.

Мета вивчення: навчити студентів підбирати та проводити тренінгові вправи для розвитку технічних умінь комунікативної діяльності, розвинути вміння спілкуватись у різних ситуаціях.

Обсяг навчального часу: 4 год.

Обладнання: конспекти тренінгів, підручники, навчальні посібники, презентації.

План заняття:

1. Формування умінь активного слухання.
2. Формування умінь спілкуватись у різних ситуаціях, різних жанрах та різних ролях (наприклад, ділове спілкування, спілкування з позицій керівник-підлеглий, психолог-клієнт, жертва-агресор, а також у ситуаціях коли необхідно: змотивувати та переконати, заспокоїти, відмовити, протидіяти маніпуляції).
3. Формування умінь вести бесіду, дискусію та полеміку.
4. Ораторське мистецтво. Секрети успішного публічного виступу.

Література:

1. Комунікативні вправи: <http://azps.ru/training/indexlo.html>
2. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.
3. Навички комунікації : <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>
4. Ораторське мистецтво : навч.-метод. посіб. / авт.-уклад. : І. М. Плотницька, О. П. Левченко, З. Ф. Кудрявцева та ін. ; за ред. І. М. Плотницької, О. П. Левченко. 2-ге вид., стер. К. : НАДУ, 2011. 128 с
5. Програма тренінгу комунікативної компетентності : http://www.lipetsk-lmk.ru/materials/teachers/DomarevaMA/Prog_trening_kompetentsii.pdf
6. Степура А. WOW-виступ по-українськи. Ноу-хау сучасного оратора. Дніпро : Моноліт, 2018. 304 с.
7. Сидоренко Е.В. Тренінг комунікативної компетентності у діловій взаємодії. https://www.studmed.ru/view/sidorenko-ev-trening-kommunikativnoy-kompetentnosti-v-delovom-vzaimodeystvii_0937f88e828.html
8. Хатчисон М. 7 секретов успешных презентаций. Киев : Саммит-книга, 2017. 136 с.

Основні завдання для засвоєння навчального матеріалу та поточного контролю:

1. Підготувати вправи, ігри, завдання для розвитку комунікативної толерантності та контролю, підготуватись до проведення.
2. Підготувати презентацію: «Засоби маніпуляції у спілкування та шляхи протидії».
3. Скласти конспект тренінгу за темою.
4. Ведення щоденнику самопостереження.

РОЗДІЛ 4
ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Тема	Завдання	Рекомендована література	Форма контролю
Самоспостереження та рефлексія	Ведення особистісного щоденнику «Від рефлексії до самопрезентації»	1.Берн Е. Життєві сценарії: https://psy.wikireading.ru/48717 2.Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. <i>Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки</i> . 2015. № 1. С. 66-74. 3.Психологія від а до я. Тести, тренінги, словник: http://azps.ru/ 4.Щоденник самоаналізу переживання психологічної близькості: досвід впровадження https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10086 5.Щоденник емоцій https://newrealgoal.com.ua/dnevnik-emocij.html	Презентація результатів самоспостереження та рефлексії у доповіді «Від рефлексії до самопрезентації» 8 б.
Тренінгові вправи та техніки.	1.Скласти власну класифікацію тренінгових вправ. 2.Скласти картотеку тренінгових вправ за обраною класифікацією.	1.Афанасьєва Н.С., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053 2.Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. <i>Теоретичні і прикладні проблеми психології</i> . 2018. № 1. С. 220-231. 3.Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011.133 с. 4.Фролова О. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку організаційних та комунікативних навичок для студентів, які проходять педагогічну практику в дитячих оздоровчих таборах. <i>Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки</i> . 2015. № 2. С. 151-155.	1.Схема-класифікація 2 б. 2. Електронний та роздрукований варіант картотеки вправ. 8б.

		5.Чуркина М., Жадько Н. тренінг для тренерів на 100 %. Секрети інтенсивного навчання. Київ : «Альпіна Паблішер», 2017. 250 с.	
Ігрові методи в тренінговій діяльності	Створити картотеку ігрових методів у тренінгу.	1.Афанасьева Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053 2.Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. <i>Теоретичні і прикладні проблеми психології</i> . 2018. № 1. С. 220-231. 3.Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011.133 с. 4.Фролова О. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку організаційних та комунікативних навичок для студентів, які проходять педагогічну практику в дитячих оздоровчих таборах. <i>Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки</i> . 2015. № 2. С. 151-155. 5.Чуркина М., Жадько Н. Тренінг для тренерів на 100 %. Секрети інтенсивного навчання. Київ : «Альпіна Паблішер», 2017. 250 с.	Електронний та роздрукований варіант картотеки ігрових методів у тренінгу. 10 б.
			Разом: б.

Самостійна робота з дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативно компетентності» є одним із засобів контролю за знаннями студентів. Її виконання є суттєвим чинником у професійній підготовці студентів. Самостійна робота студентів не тільки сприяє усвідомленню і засвоєнню теоретичного матеріалу, а й застосуванню його на практиці.

У процесі самостійної роботи студенти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи в бібліотеці з каталогами;
- праці з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- роботи з довідковою літературою;

- опрацювання статистичної інформації.

Кожен студент повинен вміти раціонально організувати свою навчальну діяльність. Важливим є вміння скласти план своєї роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного навчання був реальним і його виконання давало плідні наслідки у навчальному процесі. У процесі виконання різних видів самостійних завдань при виникненні певних утруднень, студент може звернутися на індивідуальні консультації до викладача, який читає навчальну дисципліну.

Завдання самостійної роботи передбачає підкріплення здобутих теоретичних знань, а також формування практичних умінь майбутніх практичних психологів. Формування картотеки вправ дозволить поповнити кейс методик тренінгової роботи психолога.

Складати *картотеку тренінгових вправ* можна або за власною класифікацією, або за такими критеріями:

- вправи для знайомства;
- вправи для розминки;
- вправи для активізації уваги;
- вправи для розвитку навиків асертивної поведінки;
- вправи на «межі психологічного простору»;
- вправи на мовленнєві дії;
- вправи для розвитку навиків інтерв'ювання;
- вправи для розвитку навиків фасилітації;
- вправи для дослідження почуттів;
- вправи для рефлексії тощо.

Картотеку ігрових технологій можна формувати за наступними критеріями:

- комунікативні ігри;
- рольові ігри;
- ігри-тренування конкретних соціальних навичок;
- ігри-постановки;
- ігри драматизації;
- ігри-дилеми;
- ігри-провокації.

Картотека має містити чіткі розділи. До одного розділу картотеки має входити мінімум 5 вправ / ігор. *Усі ігри та вправи до картотеки мають заноситись з такими елементами:*

- назва вправи / ігри;
- мета;
- інструкція та хід проведення;
- автор (або джерело).

Ведення особистого щоденнику «Від рефлексії до самопрезентації» передбачає вибір форми щоденника за особистим вподобанням студента. На вибір можна обрати щоденник самостереження О. Свіяша, О.Рижачкова, «Структурований щоденник самостережень на кожен

день», щоденник самоспостережень за его-станами (за Е.Берном) та ін. Щоденник необхідно вести кожен день, усі записи є конференційними (їх зміст не читається, лише переглядається наявність), після завершення навчальної дисципліни щоденник не здається, а студент має підготувати доповідь-презентацію про особливості ведення щоденника обраного виступу та результати (внутрішньоособистісні зміни). Доповідь та отримані результати студенти презентують на останньому практичному занятті. Виступ студента фіксується і аналізується за наступними критеріями:

- оригінальність виступу, вміння тримати увагу публіки;
- правильність та експресивність мовлення;
- прояви невербальної комунікації, їх доречність;
- упевненість під час виступу;
- доречність застосування додаткових засобів доповіді (прикладів, образів, картинок тощо);
- загальна оцінка виступу.

РОЗДІЛ 5
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Питання до іспиту

1. Самопізнання як невід’ємна частина самосвідомості особистості.
2. Складові та елементи самопізнання.
3. Сфери особистості для здійснення самопізнання.
4. Функції самопізнання.
5. Основні процеси самопізнання.
6. Засоби пізнання особистісних якостей та властивостей характеру.
7. Труднощі самопізнання та шляхи їх подолання.
8. Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.
9. Психологічний супровід та педагогічна підтримка самопізнання та саморозвитку.
10. Психолого-педагогічні технології, орієнтовані на самопізнання та саморозвиток особистості.
11. Особистісно-орієнтована «технологія» К.Роджерса для супроводу самопізнання та саморозвитку.
12. Технологія супроводу самопізнання та саморозвитку, заснована на педагогіці ненасилля.
13. Дослідження власних особистісних якостей, властивостей, рис характеру, у яких виражається ставлення до інших людей.
14. Самопізнання спеціальних та загальних здібностей особистості.
15. Самопізнання пізнавальних процесів.
16. Дослідження власної сфери дитячо-батьківських відносин.
17. Класифікація підходів та методик дослідження життєвого сценарію.
18. Дослідження та визначення способів реагування у стресових ситуаціях.
19. Самопізнання емоційно-вольової сфери.
20. Самопізнання сфери власних інтересів та мотивів.
21. Самопізнання сфери особистісних цінностей.
22. Різновиди щоденників самоспостереження. Значення ведення щоденника для самопізнання особистості.
23. Відмінність між самоаналізом та рефлексією.
24. Види життєвих сценаріїв.
25. Методи дослідження життєвих сценаріїв.
26. Сучасні підходи до трактування поняття «комунікативна компетентність».
27. Сучасні підходи вивчення феномена комунікативної компетентності.
28. Компоненти та складові комунікативної компетентності.

29. Рівні та значення комунікативної компетентності.
30. Ознаки комунікативної компетентності.
31. Комунікативна компетентність фахівця.
32. Домінанти комунікації.
33. Поведінковий компонент комунікативної компетентності.
34. Емоційний та мотиваційно-ціннісний компонент комунікативної компетентності.
35. Когнітивний компонент комунікативної компетентності.
36. Формування комунікативної толерантності та безконфліктної поведінки.
37. Формування комунікативного самоконтролю фахівця.
38. Формування умінь спілкуватись у різних ситуаціях та жанрах.
39. Дослідження конфліктності особистості, бар'єрів у спілкуванні.
40. Розвиток комунікативної компетентності майбутнього фахівця.
41. Формування умінь вести бесіду, дискусію та полеміку.
42. Формування умінь успішного публічного виступу.
43. Стилi спілкування.
44. Дослідження рівня комунікативної компетентності.
45. Переваги тренінгової роботи.
46. Обов'язкові елементи тренінгу.
47. Структура тренінгу комунікативної компетентності.
48. Тренінгові вправи для розвитку перцептивних умінь.
49. Тренінгові вправи для розвитку емпатії.
50. Тренінгові вправи для розвитку вербальних експресивних умінь.
51. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток невербальних експресивних умінь.
52. Тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток рефлексії.
53. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю над власними невербальними та вербальними засобами комунікації.
54. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток уміння переконувати співрозмовника.
55. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток відчуття психологічної безпеки та впевненості особистості.
56. Тренінгові вправи, спрямовані на управління власними емоційними реакціями та станами під час спілкування.
57. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток упевненості в собі.
58. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток умінь управляти власними емоційними реакціями та станами під час спілкування.
59. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток правильної вимови.
60. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток толерантності та безконфліктності.

61. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток умінь змістовно та зрозуміло висловлювати свої думки.
62. Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання.

ДОДАТКИ

Техніки для знайомства учасників тренінгової групи

Вправа «Перше знайомство».

Мета: сприяти знайомству учасників, усвідомлення власних якостей, надати можливість учасникам висловити свої очікування від заняття (тренінгу, навчання).

Інструкція: учасники сидять у тренінговому колі, тренер пропонує учасникам почергово називати своє ім'я, свою будь-яку рису характеру, що починається на першу літеру свого імені та висловити очікування від заняття (тренінгу). Наступний учасник називає спочатку ім'я та рису попереднього, а потім говорить про себе і далі, по колу.

Вправа «Інтерв'ю з партнером».

Мета: сприяти знайомству учасників, виявленню спільних інтересів; розвитку вміння ставити питання та представляти партнера по спілкуванню.

Інструкція: учасники поділяються на пари і протягом 10 хвилин проводять інтерв'ю один з одним (по 5 хвилин з кожним). Протягом інтерв'ю необхідно дізнатися про будь-яких п'ять цікавих фактів з життя партнера і потім представити його всім учасникам тренінгової групи.

Наприкінці вправи відбувається *обговорення* за такими питаннями:

- Чи легко ви знайшли контакт із партнером?
- Що ви відчували, коли вас представляли?
- Що було складніше – слухати про себе чи представляти свого партнера у спілкуванні?
- Чи знайшли ви щось спільне зі своїм партнером у спілкуванні?

Вправа «Імена та прикметники».

Мета: запам'ятати імена учасників.

Інструкція:

1. Учасники стають у коло.
2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.
3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.
4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

Вправа «Моя буква».

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників.

Інструкція:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.

2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.

3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна. Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Вправа «Інтерв'ю».

Мета: познайомитися, зав'язати контакти.

Інструкція:

Тривалість: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2–3хвилини на презентацію кожної людини.

1. Учасники розподіляються на пари.

2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару.

3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Вправа «Чемпіони».

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Інструкція:

Розмір групи: до 20 осіб

1. Учасники стають у пари

2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.

3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.

4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.

Поясніть учасникам, що мета вправи – успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Вправа «Як ми схожі!».

Мета: допомогти учасникам краще пізнати один одного, обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником, покупцем, клієнтом тощо.

Інструкція:

Необхідні матеріали: папір, олівці, призи.

Час: 10–15 хвилин.

Розмір групи: 10–20 осіб.

1. Тренер просить групу розбитися на пари й пояснює, як буде проходити вправа.

2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.

3. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

4. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз.

5. Після вправи тренер обговорює, що спільні риси можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо).

Вправа «Чарівний ящик».

Мета: познайомитися один з одним, розтопити лід між учасниками.

Інструкція:

1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

2. Наприкінці вправи тренер каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час тренінгу (навчання).

Техніки для розкриття образу «Я» учасників тренінгової групи

Вправа «Образ Я».

Мета: сприяння розкриттю власного «Я», знайомство з учасниками, знаходження подібного та відмінного між членами групи.

Інструкція. Членам групи роздають аркуші для малювання. Посередині аркуша необхідно намалювати сонце, у центрі сонячного кола – написати

крупно літеру «Я». Потім тренер диктує початок речення, а учасники записують

– моє улюблене заняття.....

– мій улюблений колір.....

- найкраще за все я вмію.....
- я знаю, що зможу.....
- у мене є здібності до.....
- мій улюблений одяг.....
- коли я злюсь, я..... та інші.

Потім відбувається презентація своїх малюнків та їх обговорення: які образи було легше актуалізувати, які складніше; які емоції у вас викликала актуалізація окремих образів?

Вправа «Дерево мого успіху».

Мета: підвищити оцінку своїх здібностей, виробити впевненість у поведінці, що впливає на формування загальної самоефективності.

Інструкція. За допомогою олівців намалюйте дерево. На його гілках зробіть надпис своїх досягнень, усього того, що ви вмієте робити на сьогодні. Це можуть бути навіть незначні, на вашу думку, речі, але ви робите їх краще за інших, або інші люди взагалі не можуть робити цього. Подумайте і підпишіть ними гілки дерева. Ствол дерева підпишіть своїми основними рисами, завдяки яким, на вашу думку, ви змогли досягти певних речей. Потім розділіться на групи і обговоріть власні сильні якості. Виділіть загальні риси, які обов'язково сприяють досягненню успіху.

Обговорення. Групи подають результати своїх обговорень, а також кожен з учасників представляє своє дерево, говорить про труднощі виконання завдання; акцентує увагу на тому, які свої досягнення він вважає важливішими для себе, а які другорядними; аналізує власні особистісні якості, які допомогли досягнути чого у житті; обговорюють емоції, які вони відчувають, дивлячись на дерево свого успіху.

Техніки для створення атмосфери групової діяльності

Вправа «Станьте в ряд».

Мета: сприяти взаємодії учасників групи, подоланню бар'єрів у спілкуванні, а також краще узнати один одного.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам групи стати в ряд за певними критеріями, наприклад: за зростом, за місяцями народження (від січня до грудня), за кольором волосся (від темного до світлого); за розміром ноги (від більшого до меншого), за номером школи, яку закінчили (від меншого числа до більшого) та ін.

Обговорення: учасники діляться враженнями від вправи, говорять про те, чи було складно вишукатися у ряд, якщо так, то за яким саме критерієм; які емоції та почуття вони відчували; чи дізналися щось нове про членів тренінгової групи.

Вправа «В'язниця».

Мета: аналіз невербальної поведінки, розвиток партнерської позиції взаємодії та взаєморозуміння.

Інструкція. Вправа складається з двох етапів. Тренер говорить: «Давайте змінімо простір, сядьте, будь ласка, у дві шеренги, один напроти одного, щоб ви не заважали один одному жестикулювати. Я буду сидіти на початку шеренги. Уявіть собі, що всі ви – члени мафії, але одна шеренга – ув'язнені, яких завтра очікує електричний стілець. Інша половина – їхні товариші, подільники, які прийшли їх визволити. Побачення відбувається у кімнаті зізвуконепроникним склом. Охоронець в'язниці відволікся на деякий час, і у товаришів є можливість передати план визволення, але невербально. Шепотіти, писати у повітрі, передавати щось написане неможливо. У вас є одна хвилина, щоб придумати план визволення. Завдання того, хто сидить у в'язниці, – розібратися, що це за план, щоб зуміти ним скористатись. Я слідкуватиму за часом».

Обговорення. Після того, як усі передали план, а це приблизно 1–2 хвилини, тренер запитує усіх учасників почергово, що вони повинні робити. Якщо дії логічні, то ув'язнений урятований, якщо дії абсурдні та план незрозумілий, то ув'язненого буде покарано. Після обговорення учасники міняються ролями и процедура повторюється. Наприкінці тренер задає наступні питання.

Що допомагало або заважало передати план?

Чим відрізняється і чим подібні невербальний і вербальний стилі спілкування?

Вправа «Дзеркало та антидзеркало».

Мета: сприяти взаємодії в парі, зняття емоційної напруги.

Інструкція. Учасники поділяються на пари, партнери стають один навпроти одного. Один з них повільно виконує різноманітні рухи, а другий – у міру можливості синхронно їх повторює, ніби віддзеркалює. При цьому потрібно дотримуватися таких правил: партнери не повинні торкатись один одного, усі рухи необхідно здійснювати в уповільненому темпі, ноги не повинні відриватися від підлоги. Через 2 хвилини партнери міняються ролями. У другому колі відбувається гра в антидзеркало – це означає, що, якщо перший гравець махнув правою рукою, то другий повинен зробити це не лівою, як у дзеркальному відображенні, а також правою рукою тощо.

Вправа «Сонце світить на...».

Мета: покращити відносини людей у групі під час тренування.

Інструкція.

Час: 10-15 хвилин

1. Учасники сидять або стоять у тісному колі.
2. Одна особа стоїть в середині кола і кричить: «Сонце світить на...» а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в кого-то з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кого шкарпетки».
3. Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним.
4. Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщуються.
5. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

Вправа «Колективна поема».

Мета: покращити відносини людей у групі під час тренування.

Інструкція.

Час проведення: 30 хв.

Матеріали: аркуші паперу і фломастери на кожного учасника.

1. Попросіть учасників написати свої ініціали в правому верхньому кутку листка (ви теж підпишіть свій листок).
2. Кожен учасник пише короткий рядок, з якоїго буде починатися поема, передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свій рядок, яка продовжує поему.
3. Після того як кожен напише по одному рядку на всіх листках, закінчена поема повертається автору першого рядка.
4. Після того як усі поеми будуть написані, прочитайте свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати свою поему.

Вправа «Ти мені подобаєшся тим...»

Мета: покращити відносини людей у групі під час тренування.

Інструкція.

Час проведення: 20 хв.

Варіант 1.

1. Учасники стають у коло.
2. Тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається...» і називає вподобане якість (кілька якостей).
3. Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині й називає сподобалися йому якості.
4. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

Варіант 2. Розділіть групу на пари. Цю вправу можна проводити в парах.

Вправа «Машина емоцій».

Мета: «зняти» напруженість, навчитися краще розуміти емоції інших людей та вміти показати свої, розвивати групову динаміку.

Інструкція. Група поділяється на дві команди і кожна намагається побудувати машину, яка виробляє та виражає емоції. Кожна команда загадує яку-небудь емоцію, яку повинна буде відгадати інша команда. Один з учасників команди починає рівномірно рухатися та видавати звуки. До нього приєднуються інші члени команди, створюючи великий механізм, де кожна окрема деталь видає свій власний звук і по-своєму рухається. Усі гравці повинні слідкувати за тим, щоб рух деталей збігався з рухом усієї машини – так, щоб увесь механізм злагоджено висловив емоцію, що була загадана. Через 10 хвилин після тренування команди збираються разом, і кожна з них представляє свою машину. Друга команда прагне вгадати, яку емоцію було загадано.

Обговорення: команди обмінюються враженнями про те, чи легко було домовитися, яку емоцію показувати команді; чи швидко вони вгадали емоцію іншої команди; чи легко було працювати в команді та ін.

Техніки для розвитку групової згуртованості

Вправа «Казкова автобіографія».

Мета: знайомство учасників, розвиток згуртованості групи, позитивного настрою групи, творчого мислення.

Інструкція. Кожному учаснику групи необхідно вибрати будь-якого казкового персонажа, модифікувавши його ім'я, наприклад, «Колобок –Многобок», «Белоснежка – Делоснежка», «Аліса – Мелісса» і т. ін. Протягом 15 хвилин потрібно написати автобіографію вибраного героя, наголошуючи на головних моментах його життя та його якості. Потім учасникам групи потрібно об'єднатися в групи по три–п'ять осіб, назвати своїх героїв, обговорити в групах свої автобіографії, виокремити з автобіографій по три особистісні якості героїв, які важливі для групової діяльності, намагаючись знайти щось подібне в розповідях кожного учасника групи. Потім необхідно уявити, що всі три (п'ять) учасники – це один колектив, одна організація і необхідно вибрати кожному з трьох (п'яти) згідно з їхніми особистими якостями з автобіографії напрям роботи, за що конкретно ця людина може відповідати. Закінчується вправа презентацією кожної мікрогрупи, із присвоєнням назви своєму колективу і визначенням напрямку його діяльності.

Вправа «Наш спільний будинок».

Мета: розвиток згуртованості групи, емоційне розвантаження.

Інструкція. «Ви повинні за допомогою фарб намалювати спільний дім, але для цього вам необхідно поділитися на дві підгрупи, кожна з яких малюватиме свою половину будинку. У вас є одна хвилина для

того, щоб обговорити деякі деталі, потім розмовляти між групами неможливо».

Обговорення: на завдання відводиться 20 хвилин, потім малюнки обох підгруп склеюють скотчем і робиться аналіз будинку, який буде спільним для всієї групи. Обговорення відбувається за такими питаннями:

- чи подібні дві частини спільного будинку, чи ні?
- якщо частини будинку дуже схожі, то якими саме елементами ізавдяки чому це є можливим?
- якщо частини будинку зовсім не схожі між собою, то чому, на вашудумку, так склалося?
- які емоції ви відчували, коли працювали у своїх мікрогрупах?
- хто із членів мікрогрупи був активнішим, а хто не виявляв бажаннямалювати?
- чиї ідеї були найбільш творчими, креативними?тепер спільними зусиллями під час обговорення необхідно створити історію цього будинку (де він знаходиться, хто його будував, для чого він був збудований, які там приміщення, як почуваються його мешканці)?

Техніки для «розігрівання»

Вправа «Поверни собі енергію».

Мета: зняття емоційного напруження, підвищення концентрації уваги на теперішній ситуації.

Інструкція. Учасники групи стають у коло, кожен починає струшувати праву руку, починаючи з кінчиків пальців, поступово переходячи до ліктя, до плеча і далі, поки не буде задіяна вся рука. Потім потрібно зробити невелику паузу і помітити, як вони тепер порізнному відчують ліву та праву руки. Потім процедура повторюється з лівою рукою, потім – правою ногою (починаючи зі ступні, переходимо до кісточки, гомілки, до коліна та стегна. Після паузи повторюємо з лівою ногою, потім – з головою (рухи з невеликою амплітудою, схожі на те, як кучер трясє головою, коли говорить «Тпррру!»).

Вправа «Вітер дие та здуває.....».

Мета: сприяти знайомству учасників, зняттю емоційного напруження, розвитку креативності.

Інструкція. Усі учасники тренінгу сидять у колі, один з них стає в центрі кола і говорить: «Вітер дие та здуває тих, хто.....» (називаючи або будь-яку рису характеру, або індивідуальні особливості, або улюблені справи тощо). Наприклад, «Вітер дие та здуває тих, у кого зелені очі (хто сьогодні снідав, хто любить відпочивати на морі, у кого

є брати чи сестри, хто був волонтером і т. д.)). Усі учасники, які відповідають заданій характеристиці повинні пересісти на інші стільці, помінятися місцями. Кому не вистачило місця займає місце гравця в центрі кола і гра продовжується. Потрібно працювати у швидкому темпі, ведучий повинен називати те, що характерно для нього, щоб вправа відбувалася динамічно і щоб кожен учасник побував у ролі ведучого.

Вправа «Хто першим встане?»

Мета: активізувати групу, підвищити концентрацію уваги учасників.

Інструкція. «Я пропоную вам змінити наш простір – розсунути коло і зробити більше простору для роботи, ми будемо рухатися. Я «викидатиму» на двох руках певну кількість пальців і прошу вставити стільки осіб, скільки пальців я «викинула». Сідати можна тільки після того, як я стиснула руку в кулак» (вправа виконується сім–десять разів з різною комбінацією та послідовністю, обов'язково з мінімальною та максимальною кількістю).

Обговорення: після вправи ведучий ставить такі питання:

- з якою особливістю пов'язана поведінка в цій вправі?
- на яку кількість пальців ви дозволили собі встати?
- чому в ситуації, коли на один палець устало більше людей, саме ви вирішили, що потрібно сісти?

Вправа «Знайди свою пару».

Мета: покращити відносини людей у групі під час тренування.

Інструкція.

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом – назви тварин (кожна тварина у 2 примірниках).

1. Порахуйте кількість учасників
2. Розділіть кількість учасників на 2, щоби визначити кількість необхідних тварин.
3. Для кожної тварини напишіть його ім'я на двох аркушах.
4. Роздайте аркуші учасникам із проханням нікому їх не показувати.
5. Усі починають рухатися кімнатою.
6. Учасники закривають очі руками, видають звірині звуки й намагаються знайти свою пару.

Вправа «Сурдопереклад».

Мета: активізувати групу.

Інструкція.

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом – різні прості віршики.

1. Ведучий пропонує розділитися всім на пари.
2. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача – передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

Вправа «Збери фразу».

Мета: активізувати групу.

Інструкція.

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом – відомі фрази і вирази.

1. Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників
2. Картки опускають у капелюх,
3. Кожен з учасників витягує наосліп картку.
4. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

Вправа «Гра в банан».

Мета: посміятися.

Інструкція.

Час: 10- 15 хвилин

1. Тренер вибирає якийсь предмет: банан, в'язку ключів тощо.
2. Все учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною.
3. Один доброволець стає в середину кола.
4. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки.
5. Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки.
6. Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями.
7. Гра повторюється знову.

Техніки для підведення підсумків та рефлексії

Вправа «Подарунки».

Мета: отримання зворотнього зв'язку між учасниками тренінгу.

Інструкція.

Ця вправа виконується наприкінці тренінгу.

1. Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку.
2. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вгадати подарунок, який би вони подарували цій людині.
3. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Вправа «Дій!».

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

Інструкція.

Час: 15 хвилин

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.

2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Вправа «Прощання».

Мета: Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.