

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан соціально-гуманітарного
факультету

 Оксана ГОМОТЮК

« 30 » 08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНІНОТ

 Святослав ПИТЕЛЬ

« 30 » 08 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор

науково-педагогічної роботи


 Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » 08 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни «Тренінгові психотехнології»
ступінь вищої освіти – магістр
галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія перемовин та медіація

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семестр	Практ. (год.)	СРС. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	2	3	90	120	210	3
Заочна	2	4	12	198	210	5

30.08.2024 

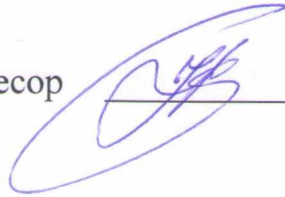
Тернопіль – ЗУНУ, 2024

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки магістра галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 – «Психологія», затвердженої Вченою радою ЗУНУ (протокол № 11 від 26 червня 2024 р.).

Робочу програму склала доцент кафедри психології та соціальної роботи, к. психол. н., доцент **Бригадир Марія Богданівна**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи, протокол № 1 від «27» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології та соціальної роботи, д.психол.н., професор



Андрій ГІРНЯК

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Психологія» протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Керівник групи забезпечення спеціальності д.психол.н., професор



Андрій ГІРНЯК

Гарант ОП «Психологія перемовин та медіація» к.психол.н., доцент



Марія БРИГАДИР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Тренінгові психотехнології»

1. Опис дисципліни «Тренінгові психотехнології»

Дисципліна “ Тренінгові психотехнології ”	Галузь знань, спеціальність, ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 7	Галузь знань 05 – “Соціальні та поведінкові науки”	Статус дисципліни обов’язкова Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 2	Спеціальність 053 –“ Психологія”	Рік підготовки: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна – 2</i> Семестр: <i>Денна – 3</i> <i>Заочна – 4</i>
Кількість змістових модулів – 3	Освітньо-професійна програма «Психологія перемовин та медіація»	Практичні заняття: <i>Денна – 90 год</i> <i>Заочна – 12 год</i>
Загальна кількість годин – 210	Ступінь вищої освіти – магістр	Самостійна робота: <i>Денна – 120 год</i> <i>Заочна – 198 год</i>
Тижневих годин: 3 семестр – год, з них аудиторних -		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни “Тренінгові психотехнології”

2.1. Мета вивчення дисципліни

Одним із найперспективніших шляхів удосконалення підготовки майбутніх фахівців, озброєння їх необхідними знаннями, практичними вміннями й навичками є освоєння і впровадження активних форм і методів навчання, серед яких провідне місце займають тренінгові психотехнології. Саме тренінг дає змогу реалізувати необхідні умови розвитку професійного і особистісного самоусвідомлення майбутніх фахівців, відкорегувати їх поведінку і відношення до оточуючих.

Мета дисципліни – забезпечити відповідний рівень знань та вмінь студентів про модель професійної діяльності та поведінки майбутніх фахівців у сфері психології перемовин та медіації, розуміння рольового аспекту, норм і цінностей фахівців з перемовин; вироблення кожним студентом свого професійного стилю, усвідомлення своїх професійних можливостей, визначення шляхів професійного зростання. При цьому важливого значення надається формуванню особистих психологічних якостей майбутнього фахівця, рис, які відповідають вимогам професії, а також умінь контактувати, вести перемовини, захищати інтереси клієнтів, співпрацювати з представниками суміжних професій, бути формальним і неформальним лідером.

2.2. Завдання вивчення дисципліни зводяться до чотирьох визначальних складових її спроектованого інноваційного змісту:

з н а т и – теорію, методологію та історію формування професійної ідентичності фахівців з перемовин та медіації, розуміти зміст системи її категорій, положень та принципів;

в м і т и – вирішувати проблемні професійні ситуації на засадах поваги, любові, добра, справедливості;

н о р м у в а т и – привласнені наукові знання, набуті соціальні вміння і навички задля гуманізації взаємовідносин найближчого оточення і соціуму, всебічного гармонійного розвитку і саморозвитку індивіда як особистості, індивідуальності;

ц і н у в а т и – “життєвий світ” та особистісний досвід кожної людини, поширення духовності у просторі буття особи за принципом “тут-тепер-повно”.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ФК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

ФК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

ФК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

ФК11. Здатність до психологічного аналізу переваг та слабких позицій кожної зі сторін перемовин, враховуючи наявні й потенційні загрози, альтернативні джерела інформації, реальну конкурентоспроможність сторін у процесі ведення перемовин.

ФК12. Здатність до стресостійкості, адаптивності, довільної саморегуляції та ефективних дій в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час ведення перемовин на основі аналітичного розрахунку, планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності.

ФК13. Здатність використовувати сучасні медіаційні техніки та прийоми спрямованого впливу на свідомість і поведінку в процесі міжособистісної взаємодії, передбачаючи ризики та беручи на себе відповідальність за хід медіації при вирішенні конфлікту.

ФК14. Здатність своєчасно приймати складні рішення, ефективно відпрацьовувати декілька проблем або завдань одночасно, а також демонструвати гнучкість та відкритість до нових структур, процедур і технологій ведення й перебігу процесу медіації під час вирішення конфлікту із використанням психологічних засобів.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше: Професійна психологія, Психолого-педагогічне консультування

2.5. Результати навчання.

ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПРН13. Вести протоколи переговорного процесу, оформлювати результати переговорів, аналізувати хід та процедури переговорів в умовах територіальної віддаленості сторін.

3. Програма навчальної дисципліни: «Тренінгові психотехнології»

Освітня компонента є практико-орієнтованою, тому всі заняття відбуваються у формі тренінгів, з метою створення максимально інтерактивного, розвиваючого середовища для кожного учасника. Основна мета таких занять – активація рефлексивних внутрішніх процесів майбутніх фахівців з перемовин та медіації.

Змістовий модуль 1. Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик

Тренінг 1.

Тема: «Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик»

Мета: самоусвідомлення та самовизначення учасників тренінгового заняття стосовно власних особистісних характеристик, розуміння ситуації «туті тепер» та творення планів і прогнозів на майбутнє.

Змістовий модуль 2. Дослідження власних професійних компетентностей

Тренінг 2

Тема: «Дослідження власних професійних компетентностей»

Мета: самоусвідомлення та самовизначення учасників тренінгового заняття стосовно володіння та мірою розвитку професійних компетенцій перемовника та медіатора .

Змістовий модуль 3. Відпрацювання навичок роботи в команді

Тренінг 3

Тема: «Відпрацювання навичок роботи в команді»

Мета: розвиток у майбутніх перемовників та медіаторів навичок роботи у команді фахівців .

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Тренінгові психотехнології» денна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин		
	Практичні	СРС	Контрольні заходи
Змістовий модуль I. Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик			
Тренінг «Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик»	30	40	Портфоліо, есе
Змістовий модуль №2. Дослідження власних професійних компетентностей			
Тренінг «Дослідження власних професійних компетентностей»	30	40	Портфоліо, есе
Змістовий модуль №3. Відпрацювання навичок роботи в команді			
Тренінг «Відпрацювання навичок роботи в команді»	30	40	Портфоліо, есе
Разом	90	120	

заочна форма навчання

Теми	Кількість годин	
	Практичні	Самостійна робота
Тренінг «Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик»	4	66
Тренінг «Дослідження власних професійних компетентностей»	4	66
Тренінг «Відпрацювання навичок роботи в команді»	4	66
Разом	12	198

5. Тематика практичних занять.

Програма тренінгу 1

Тема: «Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик»

Мета: самоусвідомлення та самовизначення учасників тренінгового заняття стосовно власних особистісних характеристик, розуміння ситуації «туті тепер» та творення планів і прогнозів на майбутнє.

Методи, що використовуються під час тренінгу: брейнстормінг, метод «метафора», інтерактивна міні-лекція, мозковий штурм, рольові та ділові ігри, апікаційні форми, вправи на усвідомлення, групова робота (у мікрогрупах), проблемні ситуації.

Тривалість тренінгу: 30 год.

Ресурсне забезпечення: фліпчарт, аркуші А 4, фломастери, ручки, олівці, бейджі, роздатковий матеріал для ігор.

План тренінгу

Вступна частина (4 год): привітання тренера; знайомство з учасниками; інформування про тему, мету, завдання, зміст і кінцевий результат тренінгу; оголошення (обговорення) регламенту і правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікувань учасників, використання вправ на встановлення сприятливого соціально-психологічного клімату в тренінговій групі.

Вправа. Привітання.

На столі розкладені МАК «Лялічки» - відкриті, кожен вибирає собі одну: «вибиріть те зображення, яке найбільше вам відгукнулось і максимально схоже на вас», всі сідають в колу: кожен представляється, ім'я може бути реальне, або вигадане і розповідає про себе, свого героя, показуючи карту: Хто я?, Що я хочу? Який у мене настрій? Що я очікую від тренінгу?.

Основна частина (20 год):

Міні-лекція «Імідж. Як сформуват свій бренд»

Вправа. Створюємо візитку.

Міні-лекція. Емоційний інтелект

- ❖ Складові емоційного інтелекту:
- ❖ 1. Самосвідомість
- ❖ Її можна назвати фундаментом емоційного інтелекту. Це здатність людини усвідомлювати свої емоції, вміння аналізувати і правильно їх тлумачити.
- ❖ Що я відчуваю тут і зараз?
- ❖ Де це відчуття живе в тілі?
- ❖ Чому в мене зараз присутня така емоція?
- ❖ 2. Володіння собою (самоконтроль)

- ❖ Уміння зберігати емоційний баланс, особливо в критичних ситуаціях. Володіти емоціями не означає пригнічувати їх у собі. Важливо відчутти і усвідомити свій емоційний стан і діяти відповідно до нього.
- ❖ Рахуємо слонів! Прощаємось із образою! емоція права півкуля – 6 секунд – ліва півкуля - раціоналізація

❖ 3. Соціальна свідомість

- ❖ Простими словами, це – вміння розуміти оточуючих людей. Допомогати їм з урахуванням їх емоційного стану.

❖ 4. Управління взаємовідносинами

- ❖ Це здатність будувати контакти та взаємодіяти з оточуючими людьми, враховуючи емоційний стан не окремо взятої людини, а цілого колективу.

Картки з емоціями, картки із ситуаціями, его-стани та Я-фокус, спрямованість та фокус Я співрозмовника.

Вправа «Карусель»

Призначення:

- формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми;
- розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Прокрастинація (від [лат.](#) *procrastinare*) — психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

- прокрастинатори — люди, схильні відтерміновувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану, або лише під натхненням чи за настання дедлайну. Тому вони є неефективними членами у команді.
- Як подолати прокрастинацію
- Принцип Ейзенхауера передбачає поділ завдань на чотири групи:
 - термінові (важливі), які потрібно виконати самому і негайно;
 - термінові (важливі), які, незважаючи на терміновість, необхідно делегувати іншим, за умови, що рішення визначених завдань не вимагають спеціальних знань і навичок;
 - нетермінові (важливі), які необхідно вирішувати самому, у жодному випадку не допускаючи, щоб вони ставали терміновими;
 - нетермінові (неважливі), від яких доцільно відмовитись взагалі.

Методи тайм-менеджменту:

- «Помідорний» метод - один з найоригінальніших у тайм-менеджменті.

Придумав його італійський студент Франческо Чирилло.

- Метод «жаби»,
- Метод слона
- Метод швейцарського сиру
- Метод канбан-дошки,

Вправа. Наскільки я зайнятий (пишемо і рахуємо час)

Прийняття рішення, квадрат Декарта

Міні-лекція. «Асертивність»

Тест на асертивність

Правила асертивної поведінки.

Завершальна частина (6 год): підведення підсумків тренінгу; відповіді на запитання; оцінка досягнення цілей тренінгу, очікувань.

Самодіагностика «Асоціація на вислів «Я-перемовник, медіатор»

Впродовж 10 хвилин Вам необхідно розкрити тему використовуйте для цього 20 слів або речень. Не намагайтеся відібрати правильні або неправильні, головні або другорядні відповіді. Пишіть їх так, як вони приходять Вам у голову. Ви ж самі розумієте – правильних чи неправильних відповідей бути не може.

Питання для обговорення:

- Чи легко було передавати на папір власні асоціації?
- Чого більше гарного чи поганого?
- Скільки слів та речень ви встигли записати за 10 хв.?

Тепер ще раз подивіться на свої відповіді. Зеленим кольором відмітьте ті асоціації, які на вашу думку допомагають вам, є ресурсними. Червоним – ті які заважають, жовтим – які не впливають на вашу роботу.

Яких відповідей у Вас більше? Зелених? Червоних? Жовтих?

Той колір, якого більше характеризує Ваше уявлення про власні можливості.

Зелений – Ви бажаєте домогтися більшого, впевнені у власних здібностях та успіху.

Червоний – на Вашу упевненість у собі негативно впливає думка інших та страх невдачі.

Жовтий – бажання досягти більшого на роботі має таку ж силу, як і страх невдачі.

Змістовий модуль 2. Дослідження власних професійних компетентностей

Програма тренінгу 2

Тема: «Дослідження власних професійних компетентностей»

Мета: самоусвідомлення та самовизначення учасників тренінгового заняття стосовно володіння та мірою розвитку професійних компетенцій перемовника та медіатора .

Методи, що використовуються під час тренінгу: брейнстормінг, метод «метафора», інтерактивна міні-лекція, мозковий штурм, рольові та ділові ігри, апікаційні форми, вправи на усвідомлення, групова робота (у мікрогрупах), проблемні ситуації.

Тривалість тренінгу: 30 год.

Ресурсне забезпечення: фліпчарт, аркуші А 4, фломастери, ручки, олівці, бейджі, роздатковий матеріал для ігор.

План тренінгу

Вступна частина (4 год): привітання тренера; знайомство з учасниками; інформування про тему, мету, завдання, зміст і кінцевий результат тренінгу; оголошення (обговорення) регламенту і правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікувань учасників, використання вправ на встановлення сприятливого соціально-психологічного клімату в тренінговій групі.

Вправа. Привітання

Написати кожному своє ім'я на бейжі і вчепити його. Кожен по колу називає своє ім'я, повідомляє про свій настрій.

Вправа . Очікування від тренінгу, кожен учасник записує і чіпляє на дошці.

Основна частина (20 год).

Вправа. Група ділиться на чотири підгрупи. Обговорення кожна група на фліпчарті записує відповідно знання, уміння, норми, цінності, якими на їхню думку має володіти перемовник і медіатор. Представник з кожної групи представляє результати, вся група може їх доповнювати і всі разом мають їх прийняти.

Відбувається групове обговорення отриманих результатів. Які компоненти і в якій мірі мають бути присутні в особистості перемовника і медіатора.

Кожна наступна вправа присвячена компетентностям перемовника та медіатора, традиційно виокремлюють такі: конфліктологічна, комунікативна, процедурна, правова, психологічно-рефлексивна.

Конфліктологічна компетентність.

Вправа. Курка.

Вправа. Розподіл майна

Міні-лекція. Психологічне айкідо.

Для того щоб ваша комунікація відбувалась ефективно ми вам пропонуємо декілька прийомів із психологічного айкідо. Айкідо – це східний вид боротьби, який ми покажемо як здійснити в психологічній площині.

Намалюйте на листочку вертикальну лінію. Верх цієї лінії – це північний полюс (на ньому живуть самі розумні люди планети Земля), низ цієї лінії – це південний полюс (на ньому живуть самі нерозумні люди планет Земля). Тепер поселіть себе на цій лінії. (традиційно – люди себе розміщують ближче до середини лінії)

Висновок з цього такий, для кожної людини, саме головна – це вона сама (я сама), тому при ефективній комунікації ми маємо зберегти це враження людину про себе і при цьому зберегти самого себе.

Коли незвична ситуація, ми починаємо хвилюватися, починати показувати себе краще, але для вашого партнера – головні не ви, а він для себе самого, тому, він хоче отримати щось для себе. Психологічне айкідо – мета залишатись в комунікації, не втратити свою особистість, зберегти особистість партнера, залишитись в комунікації і перейти на інший рівень. Якщо нам далі не треба комунікувати, вийти з контакту екологічно для себе і для оточення.

Для того щоб зберегти себе в комунікації, треба спочатку попрацювати над собою і бути впевненим в самому собі для цього ви маєте сказати собі 4 так (так ви станете більш впевненішими)

1 так світу, він без емоцій, тому ми його приймаємо таким як він є, якщо ти його не приймаєш то будеш жити в страху (позбавляємося страху)

2 так життю – яке існує у всьому різнобарв'ї, в ній місце всьому (притча у селянина китайця був кінь, хтось за нього радів, а хтось йому заздрих, а селянин був спокійний так в мене є кінь і мені його треба годувати, кінь втік – хтось співчував, а хтось зловтішався, а селянин був спокійний – мені сьогодні не треба годувати коня, потім кінь повернувся та й ще привів лоша, хтось радів, а хтось йому заздрих, а селянин був спокійний – доведеться двох коней годувати, син виліз на коня, впав з нього і зламав ногу, хтось співчував, а хтось йому зловтішався, а селянин був спокійний – викликали лікаря, а потім прийшли рекрути, в армію забирали молодих юнаків, природно його сина в армію не взяли, хтось радів, а хтось йому заздрих, а селянин був спокійний) ті події, які ми оцінюємо негативно, не завжди є поганим (позбавляємося негативізму)

3 так сказати собі, прийняти себе таким яким я є (якщо людина сама себе не приймає, вона, або замикається, або щось з себе показує) (починає любити самого себе)

4 так своєму життю і почати жити вже, тут і тепер, не через тиждень, не коли в мене щось буде, я щось здобуду (даємо собі дозвіл на щастя)

Для екологічної взаємодії з співрозмовником, можна використати такі прийоми айкідо.

Зі всім погоджуватись (прийом амортизації). Ви самодостатні, самі себе прийняли, тому що вам не говорять ви зі всім погоджуєтесь. Співрозмовник вважає себе розумним, то і ви його таким сприймайте, з повагою

Так ви цілком обеззброюєте партнера. Ви екологічно виходите із контакту. Навіть якщо він вам говорить щось образливе. Ти дура- дякую за відкриття. Лише наймудріша людина може вміло здаватися дурнем. *Не бійтесь виглядати ідіотом, бійтись бути ним! Якщо вас назвали дурнем ви на правильному шляху*, задавайте питання так, щоб в ньому була відповідь, яка вам потрібна

2 прийом повертаємося до сьогоднішнього дня, коли вам починають згадувати щось, що ви там колись робили, ви максимально повертаєтесь до тут і тепер - **а зараз це мені ти для чого говориш?**

Щоб володіти психологічним айкідо – треба тренуватись.

Комунікативна компетентність.

Вправа «Бобер».

Характеризується наскільки точно відображено те, що було запропоноване.

Запитуємо, що відбулося, як втрачалась інформація. Чому так відбулося?

Згадати про те, що словесно людина запам'ятовує лише 10 % інформації, також ще важливо як людина відтворює, що вона передає.

Питання: Що відбулося з інформ повідомленням?

Ви розповідали, щоб вас почули, для співрозмовника, чи для того, щоб якісно виконати самому завдання?

Що треба, щоб інформація максимально точно передавалась?

Куб Блума Класифікація питань

Прийом розвитку критичного мислення “Куб Блума” унікальний тим, що дозволяє формулювати питання самого різного характеру.

- **Назви.** Передбачає відтворення знань. Це найпростіші питання.
- **Чому.** Це блок питань дозволяє сформулювати причинно-наслідкові зв'язки, тобто описати процеси, які відбуваються з зазначеним предметом, явищем.
- **Поясни.** Це питання уточнюючі. Вони допомагають побачити проблему в різних аспектах і сфокусувати увагу на всіх сторонах заданої проблеми.
- **Придумай** – це питання творчі, які містять в собі елемент припущення, вигадки .
- **Запропонуй.** запропонувати свою варіанти дій, які дозволили б змінити ту чи іншу ситуацію, або запропонувати своє бачення проблеми, свої ідеї.
- **Поділися** – питання цього блоку призначені для активації розумової діяльності учнів, вчать їх аналізувати, виділяти факти і слідства, оцінювати значимість отриманих відомостей, акцентувати увагу на їх оцінці. Питанням цього блоку бажано додавати емоційне забарвлення. Іншими словами – сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях учня, його емоціях, які викликані названою темою.

Метод прес

допомагає студентам навчитися знаходити вагомі аргументи, формулювати свої думки стосовно проблемного питання, формулювати їх у вигляді чіткої та логічної структури.

Етапи використання методу студентами:

- 1) Висловити свою думку одним реченням: «Я вважаю...»
- 2) Пояснити причину такої думки: «Тому що...»
- 3) Навести приклади аргументів на підтримку своєї позиції «Наприклад...»
- 4) Узагальнити і сформулювати висновки: «Отже...»

Сутність діалогічної взаємодії у методі «Прес»

Питання	Відповідь
Смисл	Розуміння

Міні-лекція

Для того щоб вас добре чули і розуміли, важливо знати:

Про що ви говорите (зміст)

Для чого ви це говорите (мотивація, сенс)

І як ви це говорите (як подаєте, наскільки це смачно та естетично)

Про що ви говорите (зміст)

Мовлення – це складний психічний процес, який формується у нашому головному мозку.

Права півкуля – відповідає за те, як я говорю, як мене сприймають, ліва – зміст, що я говорю, в нас працює або одна, або друга півкуля, а мають працювати дві півкулі одночасно. Для того щоб було все гарно, треба заделегіть продумати, що, як і **для чого** я буду це говорити. Починаємо із змісту промови. Що я хочу повідомити в змістовому контексті, що я хочу в результаті повідомити, а тоді відштовхуючись від цього продумуємо, що буду говорити на початку, як до цього підійду, як буду вітатись і т. д. Ключове питання – для чого я це буду говорити – кінцева мета комунікація. Так ми поінформуємо ліву сатину головного мозку і вона буде нас супроводжувати впродовж всього комунікативного процесу. Якщо втратили мету, - зробіть маленьку паузу, мозок сам вам підкаже.

Для чого ви це говорите (мотивація, сенс)

Життя – це комунікація, а комунікація – це конфлікт, який настає після перших моментів знайомства, контакту, все добре на поверхнісному рівні, а потім відбувається перехід на глибинний рівень, де відбувається неспівпадіння цінностей – саме тоді констатується конфлікт.

В комунікації важливо визначити, чи вона нам потрібна, якщо ні – безконфліктно та екологічно виходимо із комунікації. Якщо ж потрібна – продовжуємо взаємодіяти.

Завдання: створіть та виголосіть промову на обрану вами тему, відповідно до вказівок, які Ви щойно чули

Процедурна і правова компетентність.

Групове обговорення результатів інтерв'язійних зустрічей.

Завершальна частина (6 год): підведення підсумків тренінгу; відповіді на запитання; оцінка досягнення цілей тренінгу, очікувань.

Вправа. Матриця морфологічного аналізу

A1	A2	A3	A4	A5
B1	B2	B3	B4	B5
B1	B2	B3	B3	B5
Г1	Г2	Г3	Г4	Г5

Основна ідея методу: за допомогою комбінаторики отримати всі можливі варіанти створення об'єкта з необхідними функціями, заради яких створюється цей об'єкт: А1-В2-В3-Г4. Для цього аналізують будову (морфологію) досліджуваного об'єкта, виділяючи важливі елементи. Завдання: **Виведіть формулу ідеальної постаті пееермовника, медіатора, який володіє майстерністю ведення пееермовин, за ознаками:**

А-стиль спілкування

Б-організація роботи слухачів

В-джерела власної підготовки д

Змістовий модуль 3. Відпрацювання навичок роботи в команді

Програма тренінгу 3

Тема: «Відпрацювання навичок роботи в команді»

Мета: розвиток у майбутніх перемовників та медіаторів навичок роботи у команді фахівців .

Методи, що використовуються під час тренінгу: брейнстормінг, метод «метафора», інтерактивна міні-лекція, мозковий штурм, рольові та ділові ігри, апікаційні форми, вправи на усвідомлення, групова робота (у мікрогрупах), проблемні ситуації.

Тривалість тренінгу: 30 год.

Ресурсне забезпечення: фліпчарт, аркуші А 4, фломастери, ручки, олівці, бейджі, роздатковий матеріал для ігор

Вступна частина (4 год): привітання тренера; знайомство з учасниками; інформування про тему, мету, завдання, зміст і кінцевий результат тренінгу; оголошення (обговорення) регламенту і правил роботи; визначення рівня поінформованості та очікувань учасників, використання вправ на встановлення сприятливого соціально-психологічного клімату в тренінговій групі.

Вправа «Привітатися з компліментом»

Вправа . Очікування від тренінгу, кожен учасник записує і чіпляє на дошці.

Основна частина (20 год).

Вправа Вежа

Вправа «Переставляємо предмети»

Вправа «Джованні»

Вправа «Патентне бюро»

Вправа «Сліпий та поводитир»

Вправа. «Прибирання офісу»

Обговорення після кожної вправи, що вдалось, а що ні, що допомагало а що заважало.

Міні-лекція. Здорові кордони

- коли ми цінуємо власну думку;
- дотримуємося власної системи цінностей;
- помірковано ставимося до особистої інформації;
- завжди чітко знаємо чого хочемо, і готові заявити про свої бажання;
- вміємо відмовляти самі і без образ приймаємо "ні" від інших.

Як вибудувати власні кордони

- визначити їх межі (коли ми розуміємо себе, любимо себе, піклуємося про себе);
- пропрацювати свої травми та установки (разом із психологом чи психотерапевтом);
- цінувати свій час;
- присікати будь-яку критику на свою адресу ;
- не давати поради іншим, коли вас про це не просять і точно знати, що потрібно саме вам;
- не дозволяти підглядання і нишпоріння телефонів, переписок, пліток та неповаги до себе та інших.

Техніка для роботи з особистими межами «Долоня»

Вас не чують? Не бачать? Чи не поважають?

Це означає, що ви відповідаєте тим же, але комусь іншому!

Інвентар:

аркуш паперу і олівець (ручка)

алгоритм:

Частина 1

1. Подивіться уважно на свою долоню ведучої руки
2. Запам'ятайте, як вона виглядає
3. Приберіть ведучу руку під стіл або стисніть її в кулак
4. Намалуйте по пам'яті обриси ведучої руки рукою не ведучою
5. Подивіться на малюнок. І дайте відповідь на питання:
 - Як ви думаєте, малюнок вийшов більше або менше вашої руки?
 - Наскільки схожі обриси малюнка на реальні обриси вашої руки?
 - Чи дотримано реальні пропорції (співвідношення висоти і ширини пальців)?

Частина 2

1. Прикладіть вашу реальну ведучу руку до малюнка.
2. Оцініть, чи збіглися ваші відповіді на питання з реальністю?
3. Дайте відповідь на питання:
 - Що саме збіглося і що не співпало?
 - Як це пов'язано з вашим життям?
 - Як часто, насправді ви порушуєте чужі кордони?

Домашнє завдання:

1. Згадайте людей, чії кордони ви порушували будь-коли.
2. Складіть список (таблицю) осіб і порушень
3. Як можна було вчинити інакше, не порушуючи чужих кордонів?

Завершальна частина (6 год): підведення підсумків тренінгу; відповіді на запитання; оцінка досягнення цілей тренінгу, очікувань.

Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо»

Вправа. Психічне здоров'я

Тіло, діяльність, комунікація, сенси (пошук ресурсів)

Вправа «Мотиваційні картки» +Нейрографіка.

Примітка. Кожен день тренінгових занять розпочинається із повідомлення та обговорення психоемоційного настрою кожного учасника, готовністю кожного до роботи, з'ясуванням, чи ніякі ситуації чи обставини не заважають роботі.

Завершення кожного дня тренінгу відбувається через групову рефлексію.

Кожна вправа завершується груповим обговоренням та рефлексією.

Між тренінговими заняттями перерва 15 хв

6. Самостійна робота студентів

Теми	Кількість годин	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Змістовий модуль 1 «Самодослідження власних особистісних якостей та характеристик»	40	66
Змістовий модуль 2 «Дослідження власних професійних компетентностей»	40	66
Змістовий модуль 3 «Відпрацювання навичок роботи в команді»	40	66
Всього	120	198

За результатами самостійної роботи студент має представити портфоліо, яка має містити 3 розділи, відповідно до змісту модулів.

1 розділ. Моя професія!(Чому обрали? В чому особливості Вашої майбутньої професії) Як бачу її я? Як її сприймає і бачить суспільство?

2 розділ. Сфери залучення перемовника, медіатора – кваліфікація і ризики Компетентності перемовника, медіатора + м'які навички. Участь в інтерв'їзійних групах, що вдалось, що ні.

3 розділ. Я у контакті і в груповій роботі з колегами. Дайте відповідь в довільній формі на запитання: що спільного і чим відрізняються мої реальні (або уявні) стосунки з «важкими» та «легкими» клієнтами. Що спільного і чим відрізняються мої продуктивні і не продуктивні стосунки з колегами.

Враховуючи результати участі в тренінгах за сферами Я-особистість, Я-фахівець створіть есе, в якому опишіть, що вдалося побачити, відкрити протягом тренінгів, сформулюйте висновки та прогноз на майбутнє стосовно власного саморозвитку (професійна та особистісна готовність). Спробуйте самооцінити власні компетенції щодо майбутньої професійної діяльності.

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Тренінгові психотехнології» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- портфоліо
- есе.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Тренінгові психотехнології» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2 (ректорська контрольна робота)
50%	50%
Портфоліо за трьома змістовими модулями, кожен з яких оцінюється у 30 балів + протоколи інтерв'їзійних зустрічей 10 балів	Есе за результатами участі в тренінгах, оцінюється у 70 балів +30 балів активність у тренінгових заняттях

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	Незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування
1.	Програмне забезпечення Microsoft Power Point, AIMP, Moodle
2.	Технічне забезпечення: ноутбук, проектор

Азаренкова Г.М. та ін. Тренінгові технології навчання у практичній підготовці студентів (ділові та рольові ігри): Навчально-методичний посібник // За ред. д.е.н., доц. Г.М. Азаренкової, доц. Н.М. Самородової – Львів: Новий Світ – 2000, 2020. 200 с.

Вовк, М. П.; Ходаківська, С. В. Тренінг у неформальній освіті дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2022. Серія 21. Історико-педагогічні студії. Випуск 13-14*

Довгалюк, О. В. Медіація як інструмент вирішення конфліктів: теоретичні та прикладні аспекти. Київ: Вид-во НУ «Львівська політехніка». 2022. 124 с.

Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора [тренінговий комплекс] / за заг. ред. В. О. Мельман. Харків, 2018. 97 с. URL:

http://unicon.org.ua/wpcontent/uploads/2018/03/Trenyngovyj_Kompleks_UNYKON_GIZ1.pdf

Жавнерчик О.В. Психологія управління: Конспект лекцій. Одеса: ОДЕКУ, 2020. 161с.

Молоді лідери в управлінні конфліктами. URL: <http://uhrf.org/download/53.pdf>

Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич, 2015. – 78 с.

Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: [метод. посіб.]. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 280 с.

Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.]. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 224 с.

Матійків І. Медіація як шлях до порозуміння і примирення. Методичні рекомендації з проведення процесу медіації. URL:

https://pfp.lviv.ua/mediatsiya_shlyah_do_porozuminnya_ta_primirennya/1/

Bush, R. A., & Folger, J. P. The promise of mediation: Responding to conflict through empowerment and recognition. San Francisco: Jossey-Bass. 2022. 89 p.

Goldberg, S. B. The mediation handbook: Effective strategies for resolving conflicts. San Francisco: Jossey-Bass. 2023.

Kanfer, R. Work motivation: Theory, research, and applications. New York: Springer. 2023. 246 p.

Kovach, J. A. The mediation handbook: A practical guide for resolving conflicts. San Francisco: Jossey-Bass. 2023. 256 p.