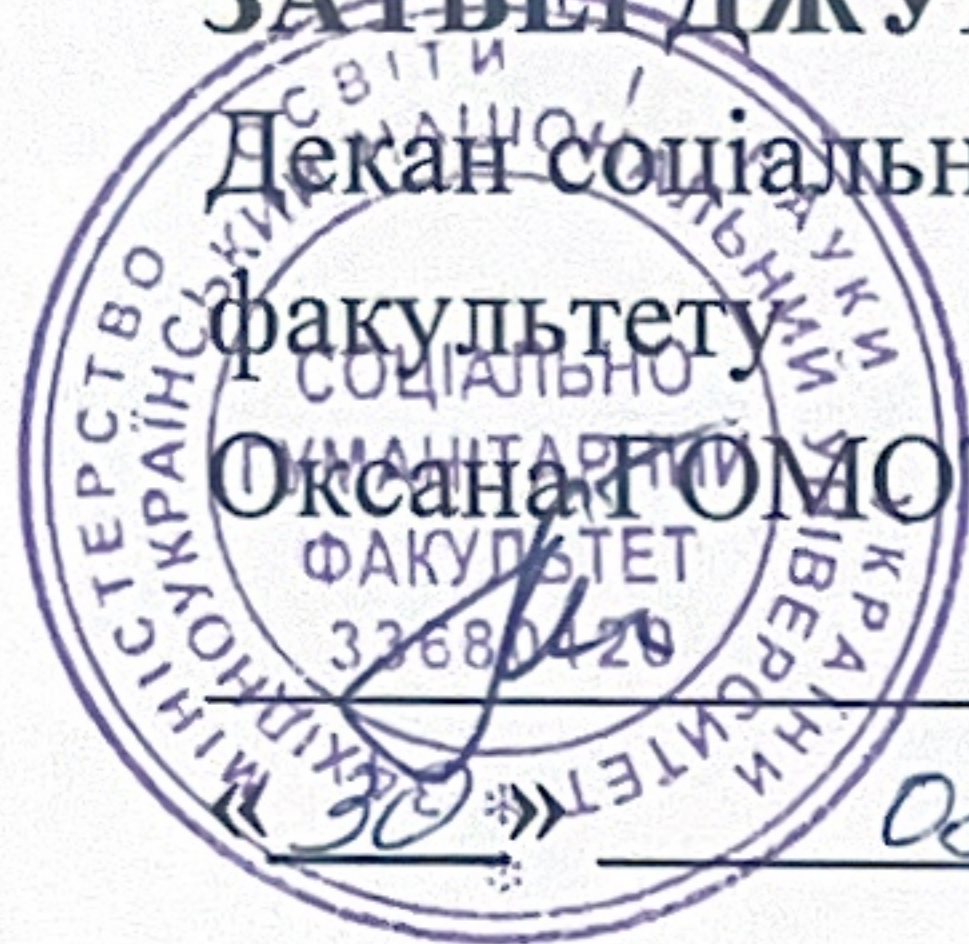


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК



2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ



2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ПРАКТИКУМ З РОЗВИТКУ ГНУЧКИХ НАВИЧОК»

ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність 014.028 Середня освіта (Польська мова і
література)
освітньо-професійна програма «Польська мова і література.
Українська мова і література»

кафедра інформаційної та соціокультурної діяльності

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	2	4	32	14	3	6	95	150	4

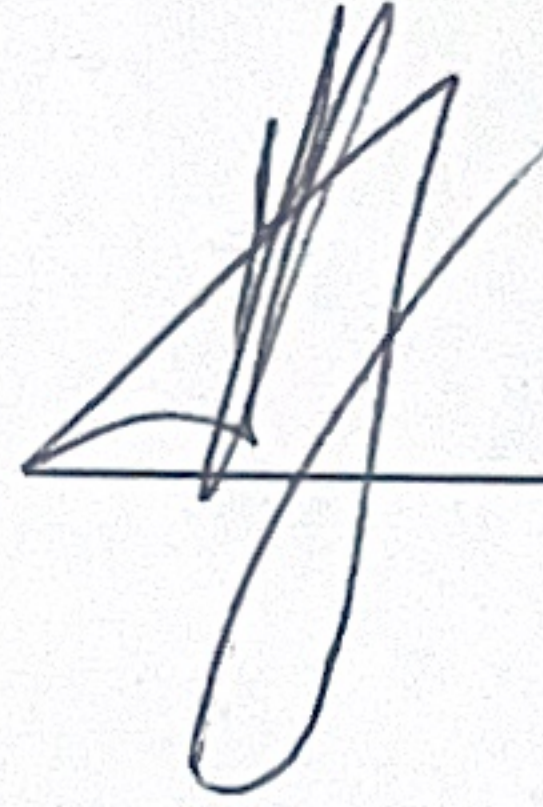
Зав. кафедрою

Тернопіль – ЗУНУ
2024

Робочу програму розробила канд. іст. наук, доцент кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності Олена СТЕФАНІШИН

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри інформаційної та соціокультурної діяльності (протокол № 2 від 30.08.2024 р.)

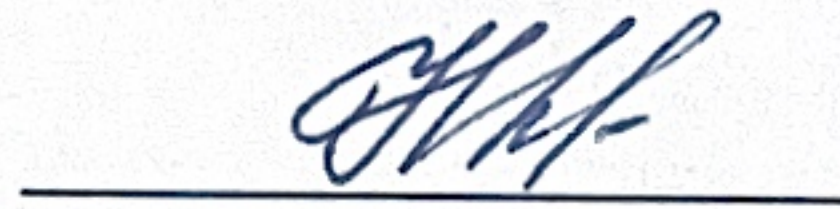
Завідувач кафедри, к. іст. н., доц.



Ірина НЕДОШИТКО

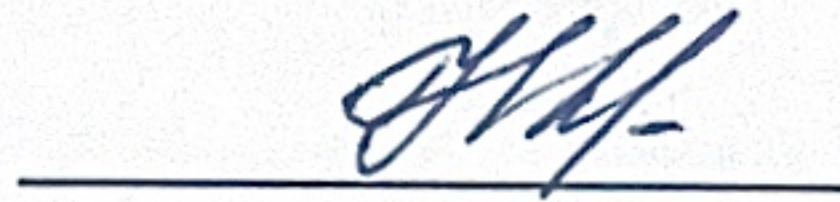
Розглянуто та схвалено ГЗС «Середня освіта (Польська мова і література)», протокол № 2 від 30.08 2024 р.

Керівник ГЗС, к. філол. н, доц.



Наталія ЛІЦИНСЬКА

Гарант ОПП, к. філол. н, доц.



Наталія ЛІЦИНСЬКА

**СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПРАКТИКУМ З РОЗВИТКУ ГНУЧКИХ НАВИЧОК»**

1. Опис дисципліни «Практикум з розвитку гнучких навичок»

Дисципліна «Практикум з розвитку гнучких навичок»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни <i>вибіркова</i> Мова навчання <i>українська</i>
Кількість залікових модулів – 3	спеціальність 014.028 Середня освіта (Польська мова і література)	Рік підготовки: <i>Денна – 2</i> <i>Заочна – 2</i> Семестр: <i>Денна – 4</i> <i>Заочна – 4</i>
Кількість змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма «Польська мова і література. Українська мова і література»	Лекції: <i>Денна – 32 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 14 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин – 150	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Самостійна робота: <i>Денна – 95 год.</i> <i>Тренінг – 6 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота: <i>Денна – 3 год.</i>
Тижневих годин – 19, з них аудиторних – 6		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання дисципліни «Практикум з розвитку гнучких навичок»

2.1. Мета вивчення дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Практикум з розвитку гнучких навичок» формуванню та розвитку у студентів комплексу гнучких навичок (soft skills), необхідних для їх успішної професійної діяльності в сучасному світі, підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці та забезпечення ефективної взаємодії в професійному середовищі.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати розуміння важливості гнучких навичок у професійному та особистому розвитку;
- розвинути практичні навички ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії;
- навчитися методам управління часом, проектами та особистою ефективністю;
- розвинути лідерські якості та навички командної роботи;
- сформувати навички критичного та креативного мислення;
- підвищити емоційний інтелект та адаптивність.

2.3. Вимоги до знань і вмінь

У результаті вивчення дисципліни **студент повинен знати:**

- основні концепції та компоненти гнучких навичок;
- принципи ефективної комунікації та презентації;
- методи розвитку критичного та креативного мислення;
- техніки управління часом та проектами;
- основи емоційного інтелекту та лідерства;
- принципи командної роботи та вирішення конфліктів;
- особливості міжкультурної комунікації;
- методи планування професійного розвитку.

Студент повинен вміти:

- ефективно комунікувати в різних професійних контекстах;
- аналізувати інформацію та прийняти обґрунтоване рішення;
- генерувати креативні ідеї та рішення;
- управляти власним часом та перевагами;
- працювати в команді та проявляти лідерські якості;
- вести переговори та вирішувати конфлікти;
- створювати та проводити ефективні презентації;
- розвивати власний особистий бренд;
- адаптуватися до змін та працювати в умовах невизначеності;
- планувати та реалізовувати професійний розвиток;
- працювати в мультикультурному середовищі;
- управляти проектами та досягати поставлених цілей.

3. Програма навчальної дисципліни «Вступ до фаху»

Змістовий модуль 1. Особистісна ефективність та самоорганізація

Тема 1. Вступ до «Практикуму з розвитку гнучких навичок»

Мета та завдання курсу «Практикуму з розвитку гнучких навичок». Його структура, предмет та зміст, система оцінювання. Поняття «soft skills». Групи гнучких навичок. Методи оцінки власних гнучких навичок.

Тема 2. Емоційний інтелект

Емоційний інтелект та його компоненти. Розпізнавання та керування власними емоціями. Методи розвитку емпатії. Практики для покращення емоційного самоконтролю. Вплив емоційного інтелекту на професійні відносини

Тема 3. Ефективна комунікація

Вербальна та невербальна комунікація. Активне слухання та його техніка. Структурування та передача інформації. Подолання комунікаційних бар'єрів. Особливості онлайн-комунікації.

Тема 4. Критичне мислення

Основні принципи критичного мислення. Методи аналізу інформації та прийняття рішень. Виявлення логічних помилок. Техніка перевірки достовірності інформації. Розвиток аналітичних здібностей

Тема 5. Креативне мислення

Поняття креативності та творчості. Техніка генерації ідей. Методи подолання творчих блоків. Інструменти для розвитку творчого потенціалу. Застосування креативного мислення в роботі.

Тема 6. Проєктне мислення

Основи проєктного підходу. Планування та організація проєктів. Управління ресурсами та ризиками. Моніторинг та оцінка результатів. Гнучкі методології управління проєктами.

Тема 7. Тайм-менеджмент

Принципи ефективного управління часом. Методи пріоритетизації завдань. Інструменти планування та організації часу. Боротьба з прокрастинацією. Створення балансу між роботою та особистим життям

Тема 8. Професійний розвиток та кар'єрне планування

Створення плану професійного розвитку. Визначення кар'єрних цілей. Управління власним навчанням. Пошук можливостей для розвитку. Побудова довгострокової кар'єрної стратегії

Змістовий модуль 2. Міжособистісна взаємодія та комунікація

Тема 9. Командна робота

Принципи ефективної командної взаємодії. Ролі в команді та їх значення. Побудова довіри та взаєморозуміння. Вирішення конфліктів у команді. Віртуальні команди: особливості роботи.

Тема 10. Лідерство

Сучасні концепції лідерства. Стили лідерства та їх застосування. Розвиток лідерських якостей. Мотивація та натхнення команди. Делегування та контроль

Тема 11. Адаптивність та гнучкість

Управління змінами. Розвиток адаптивності в умовах невизначеності. Подолання страху перед змінами. Формування гнучкого мислення. Стресостійкість у мінливому середовищі.

Тема 12. Презентаційні навички

Структура ефективної презентації. Техніка публічних виступів. Візуалізація інформації. Взаємодія з аудиторією. Подолання страху публічних виступів.

Тема 13. Переговори та вирішення конфліктів

Стратегії ведення переговорів. Техніки медіації. Управління складними розмовами. Пошук безпрограшних рішень. Крос-культурні особливості переговорів.

Тема 14. Особистий бренд

Поняття особистого бренду. Створення професійного іміджу. Управління онлайн-репутацією. Нетворкінг та побудова професійних зв'язків. Розвиток професійної присутності в соціальних мережах

Тема 15. Самоорганізація та самомотивація

Техніка самомотивації. Постановка та досягнення цілей. Формування корисних звичок. Подолання внутрішніх бар'єрів. Розвиток самодисципліни.

Тема 16. Міжкультурна комунікація

Розуміння культурних відмінностей. Подолання культурних бар'єрів. Особливості комунікації в міжнародному середовищі. Розвиток культурної чутливості. Робота в мультикультурних командах

**4. Структура залікового кредиту з дисципліни
«Практикум з розвитку гнучких навичок»
Структура залікового кредиту**

(денна форма навчання)

	<i>Кількість годин</i>					
	Лекції	Практичні заняття	Індивідуальна робота	Тренінг	Самостійна робота	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Особистісна ефективність та самоорганізація						
Тема 1. Вступ до «Практикуму з розвитку гнучких навичок»	2		1	3	6	Поточне опитування
Тема 2. Емоційний інтелект	2	2			6	Поточне опитування
Тема 3. Ефективна комунікація	2	2			6	Поточне опитування
Тема 4. Критичне мислення	2				6	Поточне опитування
Тема 5. Креативне мислення	2	2			5	Поточне опитування
Тема 6. Проєктне мислення	2				6	Поточне опитування
Тема 7. Тайм-менеджмент	2				6	Поточне опитування
Тема 8. Професійний розвиток та кар'єрне планування	2	2			6	Поточне опитування
Змістовий модуль 2. Міжособистісна взаємодія та комунікація						
Тема 9. Командна робота	2	2	2	3	6	Поточне опитування
Тема 10. Лідерство	2				6	Поточне опитування
Тема 11. Адаптивність та гнучкість	2				6	Поточне опитування
Тема 12. Презентаційні навички	2	2			6	Поточне опитування
Тема 13. Переговори та вирішення конфліктів	2				6	Поточне опитування
Тема 14. Особистий бренд	2				6	Поточне опитування
Тема 15. Самоорганізація та самомотивація	2	2			6	Поточне опитування
Тема 16. Міжкультурна комунікація	2				6	Поточне опитування
Разом	32	14	3	6	95	Залік

(заочна форма навчання)

Тема	Кількість годин			
	Лекції	Практичні заняття	Сам. робота	Контрольні заходи
Тема 1. Вступ до «Практикуму з розвитку гнучких навичок»	2		9	Поточне опитування, практичні завдання
Тема 2. Емоційний інтелект			8	
Тема 3. Ефективна комунікація			9	
Тема 4. Критичне мислення			9	
Тема 5. Креативне мислення			8	
Тема 6. Проектне мислення			9	
Тема 7. Тайм-менеджмент			9	
Тема 8. Професійний розвиток та кар'єрне планування	2	2	8	
Тема 9. Командна робота	2		9	
Тема 10. Лідерство			9	
Тема 11. Адаптивність та гнучкість			8	
Тема 12. Презентаційні навички			9	
Тема 13. Переговори та вирішення конфліктів			9	
Тема 14. Особистий бренд	2	2	8	
Тема 15. Самоорганізація та самомотивація			9	
Тема 16. Міжкультурна комунікація			8	
Підсумковий контроль	8	4	138	Залік

5. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Емоційний інтелект

Мета: ознайомитися з компонентами емоційного інтелекту

Питання для обговорення:

1. Емоційний інтелект та його компоненти.
2. Розпізнавання та керування власними емоціями.
3. Методи розвитку емпатії.
4. Практики для покращення емоційного самоконтролю.
5. Вплив емоційного інтелекту на професійні відносини.

Практичне заняття № 2

Тема: Ефективна комунікація

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Питання для обговорення:

1. Вербальна та невербальна комунікація.
2. Активне слухання та його техніка.
3. Структурування та передача інформації.
4. Подолання комунікаційних бар'єрів.
5. Особливості онлайн-комунікації.

Практичне заняття № 3

Тема: Креативне мислення

Мета: формування креативного мислення

Питання для обговорення:

1. Поняття креативності та творчості.
2. Техніка генерації ідей.
3. Методи подолання творчих блоків
4. Інструменти для розвитку творчого потенціалу.
5. Застосування креативного мислення в роботі.

Практичне заняття № 4

Тема: Професійний розвиток та кар'єрне планування

Мета: Планування особистого розвитку

Питання для обговорення:

1. Створення плану професійного розвитку.
2. Визначення кар'єрних цілей.
3. Управління власним навчанням.
4. Пошук можливостей для розвитку.
5. Побудова довгострокової кар'єрної стратегії

Практичне заняття № 5

Тема: Командна робота

Мета: Формування навичок роботи в команді

Питання для обговорення:

1. Принципи ефективної командної взаємодії.
2. Ролі в команді та їх значення.
3. Побудова довіри та взаєморозуміння.
4. Вирішення конфліктів у команді.
5. Віртуальні команди: особливості роботи.

Практичне заняття № 6

Тема: Презентаційні навички

Мета: формування презентаційних навичок

Питання для обговорення:

1. Структура ефективної презентації.
2. Техніка публічних виступів.
3. Візуалізація інформації.

4. Взаємодія з аудиторією.
5. Подолання страху публічних виступів.

Практичне заняття № 7

Тема: Самоорганізація та самомотивація

Мета: підвищення особистої ефективності

Питання для обговорення:

1. Техніка самомотивації.
2. Постановка та досягнення цілей.
3. Формування корисних звичок.
4. Подолання внутрішніх бар'єрів.
5. Розвиток самодисципліни.

6. Тренінг з дисципліни

Навчальний тренінг: вимоги та умови проведення.

Тренінг (training) – це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання поставлених завдань в одному із видів діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train – виховувати, навчати) – комплекс вправ для пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя.

Порядок проведення тренінгу

- a. **Вступна частина** проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття.
- b. **Організаційна частина** полягає у створенні робочого настрою у колективі студентів, визначенні правил у вигляді таблиць, бланків документів.
- c. **Практична частина** реалізується шляхом виконання завдань у групах студентів у кількості 3–5 осіб з певних проблемних питань теми тренінгового заняття.
- d. **Підведення підсумків.** Обговорюють результати виконаних завдань у групах. Обмін думками з питань, які виносили на тренінгові заняття.

Тематика тренінгів:

Тренінг 1: «Лідерство та командна взаємодія»

- Визначення лідерського стилю
- Практика делегування та контролю
- Симуляція командної роботи над проектом
- Вправи на побудову довіри в команді
- Розвиток навичок мотивації інших

Тренінг 2: «Управління конфліктами та переговорами»

- Аналіз конфліктних ситуацій
- Практика медіації

- Рольові ігри з веденням переговорів
- Відпрацювання технік аргументації
- Пошук компромісів у складних ситуаціях

7. Самостійна робота

Самостійна робота студентів є основним способом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових занять час. Головна мета проведення самостійної роботи полягає у необхідності більш детальнішого розгляду тематики курсу з використанням рекомендованих матеріалів і виконанням практичних завдань.

Обсяг і зміст самостійної роботи визначається робочою програмою та робочим планом в межах встановленого обсягу годин із навчальної дисципліни, методичними вказівками викладача. Навчальний матеріал з дисципліни, передбачений для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні навчальним заняттям.

Самостійна робота студентів із дисципліни «Практикум з розвитку гнучких навичок» передбачає:

1. активний діалог між викладачем та студентом у процесі навчальної діяльності;
2. опрацювання навчальної літератури з курсу;
3. самостійне вивчення окремих питань з дисципліни;
4. виконання практичних завдань;
5. підготовка письмових повідомлень (рефератів, повідомлень, доповідей статей, тез тощо) та електронних презентацій;
6. виконання творчих завдань (складання кросвордів, кроссенсів, тестів, кейсів та ін.)

Завдання для самостійної роботи

1. Індивідуальні проєкти:

- Створення особистого бренд-буку
- Розробка плану професійного розвитку на 5 років
- Підготовка відеопрезентації про власні soft skills
- Ведення щоденника емоційного інтелекту
- Створення портфоліо креативних проєктів

2. Практичні завдання:

- Проведення SWOT-аналізу власних гнучких навичок
- Розробка системи тайм-менеджменту
- Створення карти емпатії для цільової аудиторії
- Аналіз та рішення бізнес-кейсів
- Підготовка презентацій у різних форматах

3. Групові проєкти:

- Організація онлайн-заходу з розвитку soft skills
- Створення навчального відеоконтенту

- Розробка тренінгового модуля
- Проведення дослідження ринку праці
- Створення рекомендацій з крос-культурної комунікації

4. Рефлексивні практики:

- Ведення щоденника саморозвитку
- Регулярний аналіз власного прогресу
- Створення майндмеп особистісного зростання
- Написання рефлексивних есе
- Підготовка самоаналізу розвитку компетенцій

5. Дослідницькі завдання:

- Аналіз успішних практик розвитку soft skills
- Дослідження вимог роботодавців
- Вивчення крос-культурних особливостей комунікації
- Аналіз тенденцій у розвитку гнучких навичок
- Підготовка кейс-стаді успішних професіоналів

6. Онлайн-активності:

- Участь у професійних онлайн-спільнотах
- Створення контенту для соціальної мережі
- Ведення професійного блогу
- Участь у вебінарах та онлайн-конференціях
- Нетворкінг у професійних онлайн-мережах

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Практикум з розвитку гнучких навичок» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- оцінювання результатів самостійної роботи;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- модульні контрольні роботи;

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин,

воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

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

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40%	40%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Середнє арифметичне з поточних оцінок, отриманих під час занять (не менше 4 оцінок)	Тестування у комунікаційній навчальній платформі Moodle – 25 тестів по 4 бали – максимально – 100 балів	Середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час тренінгу	Оцінка, отримана за самостійну роботу (есе, презентаційні матеріали)

Шкала оцінювання

За шкалою університету	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)

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

№	Найменування	Номер теми
1.	Мультимедійний проектор	1–16
2.	Проекційний екран	1-16
3.	Наявність доступу до мережі Інтернет (за необхідності)	1-16
4.	Ноутбук	1-16

5.	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі онлайн (за необхідності)	1-16
6.	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-16
7.	Інструменти Microsoft Office (PowerPoint і т.ін.)	1-16

11. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Богдан Ж. Б. Теоретичне обґрунтування моделі гнучких навичок особистості сучасного фахівця. Науковий вісник ХДУ. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-3>
2. Зайцева, І. SOFT SKILLS – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті. «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті» - 2020: Збірник тез доповідей міжвузівського науково-методичного семінару (м. Київ, 21 лютого 2020 року), (с. 34–37). Київ: КНТЕУ.
3. Кругляк М.І. Критичне мислення. Матеріали III частини онлайн-курсу «Логіка, аргументація, критичне мислення». Київ, 2021. 193 с. URL: <https://criticalthinkerua.wordpress.com>.
4. Піддячий В. Розвиток гнучких навичок фахівців в умовах змін ринку праці. Молодь і ринок № 7–8 (205–206), 2022
5. Полонська Т.К. Розвиток навичок майбутнього (soft skills) – нові виклики перед українською школою. II Міжнародна науково-практична конференція «The combination of theory and practice, experience and perspectives». Амстердам. 2021. С. 36–38. URL: <https://eu-conf.com>.
6. Черушева Г. Б. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (28). 2-23 DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.13>
7. Appleby D.C. The soft skills college students need to succeed now and in the future. Transferable skills for success in college and the workplace. American Psychological Association. 2017. URL: <https://www.apa.org/ed/precollege/psn/2017/09/soft-skills>
8. Chaudhari T. Soft Skills: Types, Characteristics and Importance. Journal of Commerce & Trade. 2022. URL: <https://doi.org/10.26703/JCT.v16i2-2.9-12>.
9. Ferragina R. The HR challenge ahead: skills certification as a strategic source of comparative advantage. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy. 2015.
10. Robles M.M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today’s workplace. Business Communication Quarterly, 2022. Vol. 75(4) P. 453–465. URL:
11. Škuškovnik D. Modern reality – soft skills. Interdisciplinary skills for

cooperation and conflict management. Turiba University, 2022. Vol. 1. P. 17–31. URL: <https://www.turiba.lv/storage/files/discom-www.pdf>.