

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОЇ ВПЕВНЕНОСТІ

Кафедра психології та соціальної роботи

Компетентності	Програмні результати навчання	Форми освітнього процесу	Види навчальних занять	Види навчальної діяльності	Методи, технології викладання навчання	Засоби навчання	Методи та критерії оцінювання
1	2	3	4	5	6	7	8
-Здатність виявляти і вирішувати професійні проблеми та задачі. -Здатність працювати в команді -Здатність генерувати нові ідеї (креативність). -Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу. -Здатність працювати автономно. -Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти на засадах партнерства та підтримки. -Здатність керувати своїми емоційними станами, усвідомлювати особисті відчуття та потреби, здійснювати моніторинг якості професійної діяльності та визначати траєкторію особистісного розвитку. -Здатність до змістово-функціонального моделювання та управління професійною діяльністю, прогнозування перспектив власною діяльністю, визначення умов і ресурсів професійного розвитку впродовж життя. -Здатність до особистісної відповідальності за прийняті рішення.	-Знати основні стратегії та умови формування позитивної мотивації до професійного зростання. -Вміти застосовувати технології розвитку критичного мислення (розуміння себе, своїх цінностей та потреб, здатності до осмислення власних рішень та їх наслідків, навичок рефлексії). -Вміти застосовувати на практиці навички самоуправління, самопрезентації, самоаналізу, саморозвитку, самореалізації. -Самостійно ефективно розкривати власний професійно-особистісний потенціал.	Навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи.	Лабораторні заняття	Опрацювання навчальних матеріалів, підготовка до рольових ігор, аналіз конкретних ситуацій, участь у дискусіях, колективно-групове навчання, технології ситуативного моделювання	Пояснювально-ілюстративний, проблемно-пошуковий, частково-пошуковий, репродуктивний, метод проблемного викладу, дослідницький.	Навчальна література, інноваційні методики навчання, тренінгові технології, інтерактивні методи, групова робота, мозковий штурм, імітаційні ігри.	Поточне оцінювання успішності здійснюється в процесі викладання навчальної дисципліни на основі визначення міри засвоєння практичних вмінь, запланованого на кожне практичне заняття. Критерії: правильність, , цілісність, повнота, логічність обґрунтованість відповіді; осмисленість, обсяг, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість знань; самостійність оцінних суджень.

Навчально-науковий інститут педагогіки, психології,
підготовки фахівців вищої кваліфікації
Кафедра психології та соціальної роботи

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОЇ ВПЕВНЕНOSTI



Вінниця - 2022

	Невпевнена людина	Впевнена людина
Погляд	Відводить погляд, уникає прямого контакту	Погляд прямий, зацікавлений
Поза	Плечі опущені, намагається зайняти менше місця, сидить на краю стільчика	Природня поза, яка відповідає ситуації
Жести	Жести дрібні, метушливі або уповільнені, ніби незавершені, може перебирати щось пальцями	Жести спокійні, плавні, немає зайвих рухів
Голос	Голос тихий, інтонації ніби «дитячі»	Голос спокійний, інтонації доброзичливі
Особливості мови	Просить, намагається розчулити	Висловлює серйозні аргументи, наводить факти

**Все розпочинається з
твоїх думок!!!**



Я належу собі, а значить, я можу будувати себе.
Я – це Я, і Я – це надзвичайно.

Якого кольору ваше
« Я ». Чому ?



Якби ви були
книгою, то
якою

Якби ви були цукеркою, то якою?

За літературними даними виділяють три основні розуміння
термінів впевненості в собі, кожне з яких відображає різні
теоретичні підходи і має своє власне конотативне значення:

- 1) любов до себе,
- 2) самоприйняття,
- 3) почуття компетентності.



**Самопізнання є необхідною
умовою саморозвитку
особистості**



- Людина так влаштована, що постійно себе оцінює. Чи думаємо ми про це свідомо, чи дозволяємо виконувати цю роботу підсвідомості, неважливо. Вчинення помилок, отримання критики — це і багато іншого може істотно впливати на нашу самооцінку. І що ще гірше — це порочне коло, тому що якщо вона низька, ми допускаємо помилки, а оскільки допускаємо їх, то і самооцінка падає.