

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішенням ННЦ розвитку
персоналу та лідерства
від «9» лютого 2024 р. (протокол № 3)

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
науково-педагогічних працівників
Психологічна витривалість в умовах життєвої турбулентності

1.1. Загальна інформація	
Повна назва структурного підрозділу Університету	Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Вид підвищення кваліфікації	Особистісна компетентність у рамках варіативної складової
Обсяг програми	30 годин
Форма підвищення кваліфікації	Очна
Місце виконання програми підвищення кваліфікації	м. Київ, вул. Левка Лук'яненка, 13-Б
Кількість учасників у групі:	- мінімальна 5 (учасники, які не перетинаються один із одним у виконанні своїх посадових функцій)
	- максимальна 12 (учасники, які не перетинаються один із одним у виконанні своїх посадових функцій)
Мова(и) викладання	українська
Тип документа про підвищення кваліфікації	Сертифікат про підвищення кваліфікації
Посилання на вебсайт, де розміщено опис програми підвищення кваліфікації	https://kubg.edu.ua/struktura/pidrozdili/nmts-rozvytku-kultury-liderstva/osnovni-napriamy-diialnosti.html
1.2. Мета програми підвищення кваліфікації	
Розвинути в учасників набір навичок, необхідних для ефективного пристосування та розвитку в ситуаціях невпевненості та стресу, які відіграють вирішальну роль у досягненні професійних цілей та особистого добробуту.	
1.3. Характеристика програми підвищення кваліфікації	
Зміст програми: Розширення компетенцій, які є критично важливими для адаптації до турбулентності умов сучасного життєвого середовища та зміцнення психологічної витривалості. У даному контексті, турбулентність визначається як динаміка ситуативних змін, що вимагає оперативного	Заняття 1: Розуміння психологічної витривалості 1. Визначення психологічної витривалості. Вплив витривалості на якість життя та успіх. 2. Особистісні детермінанти витривалості. Ознайомлення з поняттями “внутрішніх” та “зовнішніх опор”. Визначення власних сильних та слабких сторін. Інструменти для самоаналізу та саморегуляції. 3. Розкриття понять “стрес”, “еустрес”, дистрес”. Розпізнавання та управління стресом. Ключовий напрям: Усвідомлення та розширення уявлень про психологічну витривалість, включаючи її вплив на особистісний розвиток та досягнення успіху, а також ідентифікацію індивідуальних ресурсів для її зміцнення. Заняття 2: Вдосконалення комунікативних навичок і емпатії 1. Екологічне спілкування, як засіб ефективної взаємодії з

<p>реагування, тоді як психологічна витривалість описує здатність індивіда ефективно опиратися викликам, ефективно відновлюватися після стресових подій та продовжувати прогресувати в умовах невизначеності.</p>	<p>оточуючими. Принципи екологічного спілкування. Важливість активного слухання.</p> <p>2. Емпатія та її роль у психологічній витривалості. Розвиток емпатійного реагування на стреси інших. Вправи на відображення та розуміння емоцій інших.</p> <p>3. Взаємодія та підтримка у групі. Роль соціальної підтримки у формуванні витривалості. Вправи на зміцнення командного духу. Стратегії побудови підтримуючих відносин.</p> <p>Ключовий напрям: Вдосконалення комунікативних навичок та емпатії, як фундаменту для ефективної взаємодії та мобілізації соціальної підтримки в складних ситуаціях.</p> <p>Заняття 3: Розвиток критичного мислення та креативності</p> <p>1. Основи критичного мислення та його застосування. Вправи на розвиток критичного оцінювання ситуацій.</p> <p>2. Креативність, як інструмент адаптації. Знайомство з техніками, що сприяють генерації нових ідей.</p> <p>3. Адаптація до змін та невизначеності. Огляд ефективних підходів до адаптації в непередбачуваних умовах. Ознайомлення з методами підвищення власної адаптивності та готовності до нових викликів.</p> <p>Ключовий напрям: Формування та розвиток критичного мислення та креативності, що сприяють адаптації до змін, виявленню інноваційних рішень та вирішенню проблем.</p>
<p>Розподіл годин за видами діяльності</p>	<p>Аудиторна робота: 21 год Самостійна робота: 7 год Підсумкова атестація: рефлексія досвіду – 2 год</p>
<p>Оцінювання та атестація</p>	<p>Атестація (зараховано/незараховано)</p>
<p align="center">1.4. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться</p>	
<p>Загальні:</p> <p>ЗК.02. Володіння навичками критичного мислення.</p> <p>ЗК.03. Володіння комунікативними навичками, здатність проявляти емпатію.</p> <p>ЗК.06. Здатність до особистісного і професійного розвитку.</p> <p>ЗК.10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК.12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>Професійні (відповідно до профілю викладача Університету):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Побудова креативних процесів. • Використання різних прийомів та технік постановки цілей. • Аналіз наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів для досягнення цілей. • Прояв толерантності до невизначеного. • Практика ненасильницької комунікації та рефлексивного слухання. • Високий рівень розвитку емоційного інтелекту 	
<p align="center">1.5. Результати навчання (РН)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток навичок самоаналізу та саморегуляції в контексті психоемоційного благополуччя. • Застосування технік критичного мислення для реалізації творчого потенціалу в різноманітних сферах життя. • Підвищення толерантності до ситуацій невизначеності та здатності адаптуватися до змін. 	

- Оволодіння навичками конструктивної взаємодії та надання обґрунтованого зворотного зв'язку.
- Застосування принципів ненасильницької комунікації для побудови конструктивних відносин.
- Розвиток емоційного інтелекту, здатності розуміти власні емоції та емоції інших, ефективно керувати ними в соціальних взаємодіях.

1.6. Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Наталія Лісова – медичний психолог, сертифікований тренер, профайлер, викладач кафедри практичної психології
Матеріально-технічне забезпечення	Навчальна аудиторія, проектор, фліпчарт, бейджики, блокноти для учасників, ручки
Інформаційне та навчально- методичне забезпечення	Роздатковий матеріал, презентації до тем курсу, перелік рекомендованої літератури

Завідувач ННЦ розвитку персоналу та лідерства



Світлана ВАСИЛЕНКО

Погоджено:

Проректор з наукової роботи



Наталія ВІННИКОВА

