

**1. Опис навчальної дисципліни**

«Тренінг особистісного зростання»

|  |
| --- |
| **Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь** |
| Освітній ступінь | Магістр |
| Спеціальність | 053 Психологія та інші  |
| Освітня програма | Психологія та інші |
| **Характеристика навчальної дисципліни** |
| Вид | Вибіркова |
| Загальна кількість годин  | \_\_120\_ |
| Кількість кредитів ECTS  | \_\_\_4\_\_\_ |
| Кількість змістових модулів | \_\_\_2\_\_\_ |
| Курсовий проект (робота) (якщо є в робочому навчальному плані) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(назва) |
| Форма контролю | Залік |
| **Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання** |
|  | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Рік підготовки | 1 | 1 |
| Семестр | 1 | 1 |
| Лекційні заняття |  15 год. | 8 год. |
| Практичні, семінарські заняття |  15 год.  | 6 год. |
| Лабораторні заняття |   |  |
| Самостійна робота |  90 год. | 106 год. |
| Індивідуальні завдання |  |  |
| Кількість тижневих годин для денної форми навчання:аудиторних  |  4 год. |  |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» – є формування у студентів системи навичок міжособистісної взаємодії – soft skills, важливих для забезпечення ефективності професійної діяльності майбутніх фахівців.

Завдання курсу: ознайомити з техніками ефективної комунікації та прийомами саморегуляції, їх психологічним підґрунтям, сприяти самопізнанню та саморозвитку, мотивувати до особистісного розвитку.

***Набуття компетентностей:***

інтегральна компетентність (ІК): здатність до саморозвитку, до безконфліктної взаємодії з іншими, до ефективної самопрезентації, до саморегуляції, до роботи в команді, структурувати та організовувати свій час, бути креативним;

загальні компетентності (ЗК):

–  здатність застосовувати отримані знання у практичних ситуаціях (ЗК1),

–  здатність генерувати нові ідеї, проявляти креативність у професійній сфері (ЗК3),

–  цінування та повага різноманітності та мультикультурності зі збереженням власної ідентичності (ЗК5),

–  здатність діяти на основі етичних міркувань (ЗК6),

–  здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК7),

–  здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК9),

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

–  здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову) (ФК4),

–  здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах (ФК6).

***Програмні результати навчання (ПРН):***

–  здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ПРН 1),

–  здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, оцінювати їх ефективність (ПРН 10).

**3.** **Програма та структура навчальної дисципліни**

 повного терміну денної та заочної форми навчання:

|  |  |
| --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |
| денна форма | Заочна форма |
| тижні | усього  | у тому числі | усього  | у тому числі |
| л. | пр. | лаб | інд. | ср. | л. | пр. | лаб. | інд. | ср. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Змістовий модуль 1.** Особистість у соціальній взаємодії |
| Тема 1. Особиістість у міжособистісній та професійній взаємодії | 1-2 | 15 | 2 | 2 |  |  | 11 | 15 | 2 |  |  |  | 13 |
| Тема 2. Чинники ефективної комунікації між людьми | 3-4 | 15 | 2 | 2 |  |  | 11 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| Тема 3. Соціальний інтелект та його складові | 5-6 | 15 | 2 | 2 |  |  | 11 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| Тема 4. Робота в команді | 7-8 | 14 | 2 | 2 |  |  | 10 | 14 |  |  |  |  | 14 |
| Проміжний контроль |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Разом за змістовим модулем 1 |  | 60 | 8 | 8 |  |  | 44 | 60 | 2 |  |  |  | 58 |
| **Змістовий модуль 2.** Психологія окремих характеристик особистості |
| Тема 1. Психічні стани та управління ними | 9-10 | 16 | 2 | 2 |  |  | 12 | 16 | 2 | 2 |  |  | 12 |
| Тема 2. Креативність особистості | 11-12 | 16 | 2 | 2 |  |  | 12 | 16 | 2 | 2 |  |  | 12 |
| Тема 3. Тайм-менеджмент | 13-14 | 16 | 2 | 2 |  |  | 12 | 16 | 2 | 1 |  |  | 13 |
| Тема 4. Готовність до саморозвитку | 15 | 11 | 1 | 1 |  |  | 9 | 11 |  | 1 |  |  | 10 |
| Проміжний контроль |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Разом за змістовим модулем 2 |  | 60 | 7 | 7 |  |  | 46 | 60 | 6 | 6 |  |  | 48 |
| **Усього годин** |  | 120 | 30 | 30 |  |  | 90 | 120 | 8 | 6 |  |  | 106 |

**4. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин |
| 1 | Тренінг позитивного самоставлення | 2 |
| 2 | Тренінг комунікативних навичок | 2 |
| 3 | Тренінг уміння розуміти інших за їх поведінкою | 2 |
| 4 | Тренінг командотворення | 2 |
| 5 | Тренінг регуляції емоційних станів | 2 |
| 6 | Тренінг креативності | 2 |
| 7 | Таймменеджмент | 2 |
| 8 | Тренінг готовності до саморозвитку | 1 |

**5. Теми самостійної роботи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин |
| 1 | Чинники успішної адаптації молодого фахівця на робочому місці. Профілактика професійного вигоряння. Професійна деформація особистості. Маніпуляція як явище у міжособистісній взаємодії. | 11 |
| 2 | Психологія сприймання людьми один одного. Засоби комунікації. Бар’єри комунікативного процесу. Менеджмент комунікацій. | 11 |
| 3 | [Емпатія](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292643&displayformat=dictionary" \o "Глосарій: Емпатія) як механізм розуміння інших. [Мотивація](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292646&displayformat=dictionary" \o "Глосарій: Мотивація) вчинків людей. Почуття гумору та його значення у спілкуванні. Уміння пояснювати та переконувати інших.  | 11 |
| 4 | Конструктивне та деструктивне спілкування. Етапи розвитку команди. Види [конфлікт](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292645&displayformat=dictionary)ів у малій групі та їх подолання. Культура ведення дискусії.  | 10 |
|  | Проміжний контроль | 1 |
| 5 | [Стрес](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292669&displayformat=dictionary" \o "Глосарій: Стрес) як психічний стан. Ауто[тренінг](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=264961&displayformat=dictionary) як метод регуляції психічного стану. Психологічне значення сну для людини. Профілактика негативний психічних станів у професійній діяльності молодого фахівця. | 12 |
| 6 | Теорії творчого мислення людини. Чинники творчого потенціалу особистості. Геніальність і божевілля: взаємозв’язок і розмежування. [Самоактуалізація](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292690&displayformat=dictionary" \o "Глосарій: Самоактуалізація) і [творчість](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292678&displayformat=dictionary) особистості. | 12 |
| 7 | Мобільні додатки для [тайм-менеджмент](https://elearn.nubip.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=292686&displayformat=dictionary)у. Планування особистої кар’єри. Явище прокрастинації та боротьба з ним. Корпоративний тайм-менеджмент. | 12 |
| 8 | Бар’єри професійного саморозвитку особистості. Самопрогнозування особистості. Особистісна зрілість. Життєтворчість особистості.  | 9 |
|  | Проміжний контроль | 1 |

**6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

**Контрольні питання**

1.    Сутність міжособистісної взаємодії.

2.    Види міжособистісної взаємодії.

3.    Чинники ефективної міжособистісної взаємодії.

4.    Етапи професійного розвитку особистості.

5.    Сутність самооцінки та її види.

6.    Негативні явища у процесі професійного розвитку особистості.

7.    Ознаки маніпуляції у міжособистісній взаємодії.

8.    Поняття комунікації.

9.    Чинники ефективної комунікації.

10. Вербальні засоби комунікації.

11. Невербальні засоби комунікації.

12. Ефекти, що виникають сприйманні людьми один одного.

13. Сутність комунікативних бар’єрів.

14. Моделі комунікацій.

15. Поняття соціального інтелекту.

16. Значення соціального інтелекту.

17. Складові соціального інтелекту.

18. Види емоцій.

19. Види психічних станів.

20. Роль емпатії в розумінні інших.

21. Мотивація поведінки людини.

22. Поняття команди.

23. Етапи розвитку команди.

24. Чинники ефективного командоутворення.

25. Показники здатності працювати в команді

26. Командні ролі.

27. Сутність конструктивного спілкування.

28. Ознаки деструктивного спілкування.

29. Види конфліктів у малій групі.

30. Способи подолання конфліктів у малих групах.

31. Поняття про психічний стан людини.

32. Типові психічні стани людини.

33. Чинники психічних станів.

34. Прояви психічних станів.

35. Способи регуляції психічних станів.

36. Поняття про аутотренінг.

37. Етапи розвитку стресу.

38. Ознаки творчої діяльності.

39. Структура творчої діяльності.

40. Стадії творчої діяльності.

41. Сутність творчого мислення.

42. Поняття про творчий потенціал особистості.

43. Властивості творчої особистості.

44. Психологічні умови прояву та розвитку творчого потенціалу особистості.

45. Сприймання людиною часу.

46. Значення уміння управляти часом.

47. Поняття про «тайм-менеджмент».

48. Способи управління часом.

49. Складові планування свого часу.

50. Причини труднощів людини в управлінні часом.

51. Поняття про корпоративний тайм-менеджмент.

52. Поняття саморозвитку.

53. Значення готовності до саморозвитку.

54. Психологічні механізми саморозвитку.

55. Бар’єри професійного саморозвитку.

56. Поняття самопрогнозування особистості.

57. Сутність особистісної зрілості.

58. Ознаки особистісної зрілості.

59. Поняття життєтворчості особистості.

60. Психологічна характеристика особистості, здатної до життєтворчості.

**Форма № Н-5.05**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

Освітній ступінь Магістр

Спеціальність 053 «Психологія» та інші

Форма навчання

Семестр, курс 2 семестр, курс 1

Навчальна дисципліна Тренінг особистісного зростання

**Затверджено на засіданні кафедри** психології

 (назва кафедри)

Протокол № 13 від «30» травня 2023 р.

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мартинюк І. А..

 (підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мартинюк І. А.

 (підпис) (прізвище та ініціали)

|  |
| --- |
| **НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ** |
| **ОС \_\_\_магістр\_\_\_\_****спеціальність \_\_****\_053 \_\_«Психологія»** | **Кафедра****\_психології \_****2023-2024 н. р.** | **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ****БІЛЕТ № \_\_\_1\_\_\_****із дисципліни****\_\_тренінг особистісного зростання\_** | **Затверджую****В.о. зав. кафедри****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_Мартинюк І. А.\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 р.\_** |
| ***Тестові завдання різних типів*** |
| **1. Вставте пропущене слово у реченні: «Чим вищий рівень соціального інтелекту людей, тим легше вони налагоджують містки один із одним, тим легше їм синхронно працювати і спілкуватись».**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **2. Скільки зусиль за В. Паретто, треба вкласти у «ключові завдання», щоб отримати максимум результату?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 10% |
| 2 | 20% |
| 3 | 30% |
| 4 | 40% |

 |
| **3. Розведіть характеристики людей з високим та низьким рівнем соціального інтелекту:**

|  |  |
| --- | --- |
| А. ВисокийБ. Низький | 1. Наполегливість2. Здатність слухати3. Володіння своїми емоціями4. Побоювання потрапити у незручну ситуацію5. Нездатність розгледіти суперечності6. Асоціальна поведінка |

 |
| **4. Установіть відповідність між фазою стресу та її характеристикою:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Фаза тривоги | А. Відбувається мобілізація захисних сил і можливостей організму |
| 2. Стадія опору | Б. Виснажуються захисні можливості організму |
| 3. Стадія стабілізації стану | В. Підвищується стійкість організму до різних впливів |

 |
| **5. Установіть відповідність між потребою у міжособистісній взаємодії та її характеристикою:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Потреба у приєднанні | **А.**Намагання знати усе про інших |
| 2. Потреба у контролі | **Б.**Потреба встановлювати соціальні зв’язки |
| 3. Потреба у відкритості | **В.**Бажання перебувати в центрі взаємодії |
| 4. Потреба в афіліації | **Г.**Потреба в налагодженні близьких емоційних стосунків з іншими людьми |

 |
| **6.  Яким терміном позначають здатність людини до конструктивного, нестандартного мислення і поведінки, а також до усвідомлення і розвитку свого досвіду?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | креативність |
| 2 | творчість |
| 3 | інтелект |
| 4 | самоактуалізація |

 |
| **7. Про який психічний стан іде мова:****це функціональний стан організму, що виникає під впливом значних за силою чи тривалістю несприятливих впливів?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | стрес |
| 2 | фрустрація |
| 3 | афект |
| 4 | гнів |

 |
| **8. Установіть відповідність між психічним станом людини та його характеристикою:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Релаксація | А. Стан заспокоєння, розслаблення і відновлення. Виникає внаслідок зняття напруження, після сильних переживань та фізичних зусиль. |
| 2. Оптимальний робочий стан | Б. Функціональний стан, що виникає періодично, із специфічними поведінковими проявами у вегетативній і моторній сферах. |
| 3. Втома | В. Це стан, у якому людина діє найбільш ефективно, це стан комфорту. |
| 4. Сон | Г. Характеризується тимчасовим зниженням працездатності, виникає під дією тривалого навантаження, внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів індивіда і «роззгодження» у роботі систем організму та особистості. |

 |
| **9. Яким терміном позначають психічні явища, що відображають особливості функціонування нервової системи і психіки людини у певний період часу чи адаптаційного процесу?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | психічні стани |
| 2 | психічні процеси |
| 3 | психічні властивості |
| 4 | психічні феномени |

 |
| **10. Чи вірно, що ефективна комунікація завжди дещо емоційна?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ні; |
| 2 | так. |

 |
| **11. Як називають інтелект, що є здатністю вбачати та вловлювати складні відношення та залежності в соціальній сфері?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
|  **12. Про прояв якого рівня психофізіологічного стану іде мова у наведеному прикладі:****Після побаченого П. відчував сильну тривогу, його думки розбігались, важко було сконцетруватись на обдумуванні рішення ?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | фізіологічний |
| 2 | психічний |
| 3 | поведінковий |

 |
| **13. Для якої нормативної вікової кризи характерна потреба підтвердження професійних досягнень?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | «кризи народження професіонала» |
| 2 |  «кризи 30 років» |
| 3 | «кризи середини життя» |
| 4 | передпенсійної кризи |

 |
| **14. Які позиції мають займати співробітники у діловому спілкуванні?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Батько – Дитина» |
| 2 | «Дитина – Батько» |
| 3 | «Дорослий – Дорослий» |
| 4 | «Батько – Дорослий» |

 |
| **15.**Хто з психологів вважав джерелом творчості людини підсвідомість, несвідомі творчі процеси?

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | З. Фройд |
| 2 | Дж. Келлі |
| 3 | А. Адлер |
| 4 | А. Маслоу |

 |
| **16. Складовими творчого потенціалу особистості є:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | пасивна життєва позиція |
| 2 | гармонійність |
| 3 | високий рівень розвитку естетичних почуттів |
| 4 | гнучкість розуму |

 |
| **17. Ефективній комунікації сприяють такі невербальні засоби:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | охайний зовнішній вигляд |
| 2 | нейтрально-позитивний вираз обличчя |
| 3 | віддзеркалення положення тіла співрозмовника |
| 4 | віддзеркалення положення тіла співрозмовника |
| 5 | схрещені руки і ноги |
| 6 | схрещені руки і ноги |

 |
| **18. Соціальний інтелект містить такі складові:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | здатність розуміти поведінку інших |
| 2 | здатність розуміти свою власну поведінку |
| 3 | здатність діяти за обставинами |
| 4 | здатність до навчання |
| 5 | здатність до творчого опанування діяльності |
| 6 | здатність до вироблення умінь |

 |
| **19. До ознак команди належать:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Цілі діяльності спільні для усіх |
| 2 | Взаємодія ґрунтується на принципах партнерства |
| 3 | Цілі команди не є значущими для усіх |
| 4 | Рольова структура задається зсередини |
| 5 | Відсутня система зворотнього зв’язку |
| 6 | Керівник не є лідером |

 |
| **20. Як називають нечисленне об’єднання людей (від кількох до декількох десятків), якому властива висока продуктивність праці та конструктивність взаємин?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **21. Як Р. Белбін назвав командну роль, що передбачає уточнення цілей і просування рішень ?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **22. Яким терміном позначають планування і заповнення часу найбільш раціональним способом для досягнення цілей?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **23. Яким терміном позначають процес передачі інформації від одних людей до інших?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **24. Що дає можливість виявити матриця Ейзенхауера для оптимізації таймменеджменту?**

|  |
| --- |
| *(у бланку відповідей подати одним словом)* |

 |
| **25. Чи впливає на ефективність розмови та її результат чітка структура викладу інформації?**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |
| **26. Чи може стрес призводити до розвитку психосоматичного захворювання?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ні |
| 2 | так |

 |
| **27**. **Чи впливає на час виконання роботи спосіб роботи?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ні |
| 2 | так |

 |
| **28. Чи вірним є твердження: Чим виий рівень інтелекту, тим вищий рівень креативності особистості?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ні |
| 2 | так |

 |
| **29. Чи впливає взаємодія на формування «Я» людини?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ні |  |
| 2 | так |  |

 |
| **30. Чи наявні можливості особистісного зростання у командах?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | ні |
| 2 | так |

 |

**7. Методи навчання**

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),

- пояснення (основних термінів, причинно-наслідкових зв’язків у психічних явищах та поведінці людей під час практичних занять),

- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),

- бесіда (репродуктивна – на початку кожного практичного заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та практичних занять, евристична – на початку лекційних та практичних занять),

- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшою підготовкою презентацій),

- дискусії (під час практичних занять в ході аналізу теоретичних питань),

- написання есе (під час виконання завдань самостійної роботи).

2. Наочні:

- ілюстрування (тексти-описи закономірностей психічної діяльності та поведінки людини під час практичних занять),

- демонстрування (показ особливостей застосування набутих знань у професійній практиці під час практичних занять),

- самостійне спостереження (апеляція до життєвого досвіду студентів, що стосується матеріалу лекційних та практичних занять).

3. Практичні:

- психотренінгові вправи (під час практичних занять),

- тести (виконання завдань, що перевіряють розуміння навчального матеріалу).

**8. Форми контролю**

1. Поточний контроль (усне опитування, перевірка виконання завдань самостійної роботи на ЕНК),
2. Проміжний контроль у межах кожного модуля (перевірка виконання тестів на ЕНК, колоквіум),
3. Підсумковий контроль (екзамен).

**9. Розподіл балів, які отримують студенти**

Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» зі змінами від 26.04.2023 р. протокол № 10 табл. 1.

|  |  |
| --- | --- |
| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка національна за результати складання |
| екзаменів | заліків |
| 90 – 100 | Відмінно | Зараховано |
| 74 – 89 | Добре |
| 60 – 73 | Задовільно |
| 0 – 59 | Незадовільно | Не зараховано |

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни R ДИС (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації R АТ (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи R НР (до 70 балів): R ДИС = R НР + R АТ.

**10. Методичне забезпечення**

1. Мартинюк І. А. Тренінг особистісного зростання: ЕНК [для магістрантів різних спеціальностей]. URL:

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=634>

**11. Рекомендовані джерела інформації**

**Основні**

1. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підр. К.: Альма-Матер, 2005. 448 с. URL: <https://pidru4niki.com/1584072039084/psihologiya/sotsialna_psihologiya> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
3. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
4. Курова А. В. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. … Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
5. Маліновська О. Я. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Особистий, корпоративний та публічний тайм-менеджмент». Львів, 2018. 112 с. URL: <https://cutt.ly/kOD8qTB> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
6. Маралів В. Р. Психологія саморозвитку. 2018. URL: <https://stud.com.ua/154295/psihologiya/psihologiya_samorozvitku> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).

**Допоміжні**

1. Барановська Л. В., Глушаниця Н. В. Психологія ділового спілкування: навч. посіб. К.: НАУ, 2016. 248 с. URL: <https://cutt.ly/dODJwgQ> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).
2. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Ґоулман Д. Соціальний інтелект. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 400 с.
4. Нохріна Л. А. Кравець О. М. Ефективні комунікації: навч. посіб. Х.: ХНАМГ, 2012. 263 с. URL: <https://cutt.ly/wODJagZ> (Дата звернення: 05.02.2023 р.).

**Інформаційні ресурси**

1. Курс «Психологія стресу та способи боротьби з ним». URL: [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014\_T1](https://prometheus.org.ua/course/course-v1%3AKUBG%2BPsy101%2B2014_T1) (Дата звернення: 25.05.2023 р.).
2. Курс «Креативне мислення». URL: <https://vumonline.ua/course/creative-thinking/> (Дата звернення: 25.05.2023 р.).
3. Курс «Стратегічне мислення». URL: <https://vumonline.ua/course/strategic-thinking/> (Дата звернення: 25.05.2023 р.).