

Сучасна вища освіта спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців, у яких сформовані не лише фахові компетенції, а й особистісні навички, які сприятимуть якісному та креативному вирішенню професійних завдань. Одним з ефективних методів такої діяльності є тренінг особистісного зростання. В посібнику наведено основні теоретичні підходи до здійснення психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, представлено програму тренінгу особистісного зростання, який спрямований на комплексний розвиток особистості майбутніх фахівців, їх самоактуалізацію, розкриття власного потенціалу та формування у них навичок успішної людини. Видання стане в нагоді практичним психологам, бізнес-тренерам та тренерам особистісного зростання, викладачам закладів вищої освіти, студентам-практикантам спеціальності 053 Психологія та кожному, хто прагне до самовдосконалення.



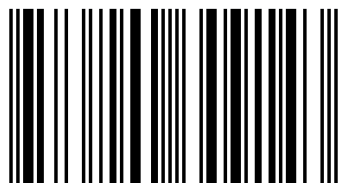
Марина Радіонова



Марина Сергіївна Радіонова – практичний психолог, спеціаліст з роботи з метафоричними асоціативними картами, завідувач навчальної психолого-консультативної лабораторії Бердянського державного педагогічного університету. Автор понад 40 наукових публікацій в сфері прикладної та практичної психології.

Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти

Навчально-методичний посібник



978-620-0-30914-3

Радіонова

LAP
LAMBERT
Academic Publishing

Марина Радіонова

Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

Марина Радіонова

**Тренінг особистісного зростання
здобувачів вищої освіти**

Навчально-методичний посібник

FOR AUTHOR USE ONLY

LAP LAMBERT Academic Publishing

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

LAP LAMBERT Academic Publishing

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-0-30914-3

Copyright © Марина Радіюнова

Copyright © 2019 International Book Market Service Ltd., member of
OmniScriptum Publishing Group

FOR AUTHOR USE ONLY

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	8
1.1. Психологічний супровід освітнього процесу у закладах вищої освіти	8
1.2. Феномен особистісного зростання	18
1.3. Поняття про тренінг особистісного зростання	25
1.4. Види тренінгів особистісного зростання	28
1.5. Технологія проведення тренінгів особистісного зростання у закладах вищої освіти	31
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ «УСПІХ ВЖЕ СЬОГОДНІ!»	35
2.1. Пояснювальна записка до тренінгу	35
2.2. Блок I. Самопізнання	42
Заняття 1. «Хто Я?»	43
Заняття 2. «Який я насправді?»	48
Заняття 3. «Любіть мене справжнього»	52
2.3. Блок II. Самопрезентація	58
Заняття 4. «Давайте знайомитися»	58
Заняття 5. «Я – ефективна особистість!»	64
2.4. Блок III. Цілепокладання	70
Заняття 6. «Мету бачу, в себе – вірю»	70
Заняття 7. «Мети досягають щасливі»	77
2.5. Блок IV. Тайм-менеджмент	82
Заняття 8. «Що для мене важливо?»	82
Заняття 9. «Встигнути все!»	88

2.6.	Блок V. Стресостійкість	95
	Заняття 10. «Чи є в моєму житті місце стресу?»	95
	Заняття 11. «Стрес-менеджмент для початківців»	104
2.7.	Блок VI. Мотивація	113
	Заняття 12. «Тільки вперед!»	113
	Заняття 13. «Я можу все!»	121
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	130
	ДОДАТКИ	136

FOR AUTHOR USE ONLY

ВСТУП

В період інтенсивного темпу життя та різноманіття вимог до компетентності конкурентоспроможних фахівців, перед закладами вищої освіти постає завдання створити умови, які сприятимуть як оволодінню професійними компетентностями, так і гармонійному розвитку особистості здобувачів освіти. Саме тому, одним з найбільш актуальних завдань сучасної вищої освіти є підготовка кваліфікованих спеціалістів, у яких сформовані не лише фахові компетенції, а й особистісні навички, які сприятимуть ефективному, якісному та креативному вирішенню професійних завдань. Зважаючи на це, успішна професійна підготовка здобувачів освіти залежить не лише від рівня оволодіння професійними знаннями та вміннями, вона обумовлена такими особистісними параметрами як стійка система ставлень здобувачів освіти до навколишнього світу та до власної особистості. Саме тому, освітній процес в закладах вищої освіти має створювати умови для становлення цієї системи, особистісного зростання здобувачів, формування їх соціальної зрілості тощо.

Дане питання останнім часом опинилося в центрі уваги багатьох вітчизняних дослідників, серед яких можна виділити роботи О.Ф. Бондаренка, А.В. Вихруща, В.В. Власенка, С.В. Васьківської, П.П. Горностая, Т.В. Говорун, Н.І. Пов'якель, Н.В.Чепелевої, Т.С. Яценко в яких робиться акцент на важливість особистісного зростання здобувачів освіти процесі професійної підготовки, використання активних методів навчання та новітніх методик для оптимізації даного процесу. Центром уваги багатьох українських дослідників стали самоактуалізація особистості здобувача освіти, професійна ідентифікація, професійні самопізнання та самовизначення, свідомість та мислення, мотивація, креативність, рефлексія як компоненти саме професійної підготовки майбутніх фахівців (Т.М. Буякас, М.Ю. Варбан, С.А. Грищенко, Ю.Г. Долинська, Н.А. Кучеровська, Г.Ю. Любімова, М.В. Молоканов, Г.Д. Суходубова, Л.П. Шумакова) [18].

Відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України, затвердженого наказом МОН від 22.05.2018 №509, практичний психолог в закладах освіти має здійснювати психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів освіти; спрямовувати власну діяльність на формування у них цінностей, компетентностей і готовності, необхідних для успішної самореалізації, сприяти профільному та професійному самовизначенню, формуванню життєвої компетентності [25].

Зважаючи на це, освітній процес у закладі вищої освіти має бути спрямований на формування у здобувачів освіти професійної ідентичності, в основі якої лежать такі складові особистості як прагнення до особистісного зростання та самоактуалізації, професійна свідомість, професійне мислення, креативність, критичне мислення. Основою формування даних характеристик на думку Міненко О.О. є здатність майбутніх фахівців до переживання досвіду особистісного змінювання, що формує готовність до постійного розширення та перегляду особистісної та професійної моделі реальності, уміння до дії в нестандартних та стресових умовах [21].

Саме тому, в закладах вищої освіти має здійснюватися компетентний психологічний супровід особистісного зростання здобувачів освіти, спрямований на реалізацію їх потенціалу, формування навичок свідомого самовдосконалення та створення умов для їх самоактуалізації. Таку функцію має виконувати практичний психолог або кваліфікований працівник психологічної служби ЗВО.

Міненко О.О. робить акцент на необхідності супроводу особистісного зростання майбутнього спеціаліста як стрижня психологічної готовності до професійної діяльності, що передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення її до найповнішого вияву та розвитку своїх можливостей і здібностей [21].

Поруч з професійною компетентністю розглядається таке поняття як «психологічна компетентність», формування якої зумовлює комплексне

становлення особистості майбутнього фахівця. Так, Андронova Н.В. у структурі психологічної компетентності виділяє два основних блоки: інтелектуальний (когнітивний) – психологічні знання і психологічне мислення та практичний (дієвий) – психологічні уміння та навички [18]

Лук'янова М.І як основні складові психологічної компетентності виділяє три блоки: психолого-педагогічна грамотність (знання, які називають загально-професійними); психолого-педагогічні уміння (здатність використовувати свої знання в професійній діяльності, в організації взаємодії); професійно важливі особистісні якості, які відображаються в професійній діяльності, забезпечують своєрідність зовнішньої реалізації знань та умінь [18].

Щербакова Т.М. наголошує, що психологічна компетентність є інтегральною акмеологічною характеристикою майбутнього фахівця, яка забезпечує конструктивне вирішення завдань професійної діяльності, спілкування і саморозвитку. Дана характеристика дозволяє здобувачам освіти доцільно використовувати особистісні ресурси, мінімізувати витрати, актуалізувати приховані можливості інших, конструювати продуктивні моделі саморозвитку [18].

Поняття особистісного зростання розглядається в сучасній психологічній науці як процес формування індивідуальних рис особистості, які сприяють її успішному особистісному та професійному становленню, самореалізації та підвищення якості життя. Зокрема, відповідно до гуманістичного напрямку, саме особистісне зростання рушійною силою розвитку та самоактуалізації особистості, що є найвищою потребою людини.

Значущою складовою особистісного зростання в юнацькому віці і в період ранньої дорослості є професійне становлення. Саме тому, освітній процес має передбачати не лише формування професійних компетентностей, а й створювати умови для пізнання здобувачами освіти власної особистості, підвищення мотивації, розвитку самосвідомості та самопрезентації, цілеспрямованості, навичок планування та успішного досягнення бажаних результатів. Адже, в період здобуття вищої освіти та оволодіння майбутнього

професією, усвідомлення власного потенціалу та розвиток навичок особистісної ефективності зумовлює успішність подальшого професійного становлення та конкурентоспроможності майбутнього фахівця. Таким чином, психологічний супровід особистісного зростання здобувачів вищої освіти є важливим компонентом їх професійної підготовки.

Зважаючи на це, психологічний супровід особистісного зростання здобувачів вищої освіти має здійснюватися в декількох напрямках роботи психологічної служби ЗВО: діагностика (визначення індивідуально-типологічних особливостей здобувачів освіти, їх потенційних можливостей та здібностей); профілактика (активізація пізнавальної активності всіх учасників освітнього процесу, зниження психоемоційної напруги, психологічна підтримка у вирішенні життєвих ситуацій, мотивація на досягнення поставлених цілей, профілактика та попередження емоційного вигорання); індивідуальне консультування відповідно до запитів; навчальна діяльність (науково-практичні гуртки та факультативні заняття, спрямованні на детальне вивчення професійних питань) тощо.

Окремої уваги заслуговує корекційно-розвивальна робота, яка може здійснюватися у форматі соціально-психологічних тренінгів, тренінгів особистісного зростання та майстер-класів. Тематика такої роботи має бути різнобічною, охоплювати професійну спрямованість особистості, розвиток особистісних якостей та рис характеру, а також підвищення самооцінки, впевненості у собі, особистісної ефективності та мотивації. Компетентно розроблені тренінгові заняття завдяки застосуванню технікам та вправам мають сприяти підвищенню психологічної культури здобувачів освіти, формуванню в них навичок ефективної постановки та досягнення цілей, міжособистісної взаємодії та самопрезентації, планування власного життя та окремих справ, раціонального розподілу часу та використання внутрішніх та зовнішніх особистісних ресурсів, тощо.

Також, враховуючи взаємозв'язок професійного становлення з особистісним зростанням, тренінгові заняття мають бути спрямовані на

усвідомлення власного покликання; визначення бажань та цілей, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю; підвищення професійної мотивації; адаптацію до вибраної професії тощо.

Відповідно, виникає нагальна потреба в розробці та впровадженні методів освіти, які сприятимуть досягненню даної освітньої мети. Одним з таких форм навчання є тренінг особистісного зростання.

В даному посібнику наведено основні теоретичні підходи до здійснення психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, а також представлено розроблений та апробований нами тренінг особистісного зростання, який спрямований на комплексний розвиток особистості здобувачів освіти, їх самоактуалізацію, розкриття власного потенціалу та формування у них навичок успішної людини. Це, в свою чергу, дозволить майбутнім фахівцям якісно здійснювати свою професійну діяльність, ефективно взаємодіяти із суспільством, досягати поставлених професійних та особистих цілей, реалізовуватися в різних сферах життя.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Психологічний супровід освітнього процесу у закладах вищої освіти

Відповідно до вимог сучасного ринку праці, головним завданням закладів вищої освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, здатних до саморозвитку, самовдосконалення професійних та особистісних навичок, продуктивної діяльності, якісного та ефективного виконання професійних обов'язків, креативного вирішення поставлених завдань. Зважаючи на це, перспективним напрямом розвитку освіти в Україні є здійснення компетентного психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти

Таку думку підтримує Черепехіна О.А., яка зазначає, що сучасному суспільству потрібен не просто дипломований фахівець, а професіонал, який здатний вміло, конгруентно, гнучко застосовувати набуті знання та вміння у професійній діяльності відповідно до запитів сьогодення, а також самостійно вибудовувати підходи до її організації. Авторка вважає, що дієвим інструментом формування професіоналізму у таких фахівців може бути психолого-педагогічний супровід здобувачів вищої освіти у процесі їх допрофесійного самовиявлення. Так, у своїй статті, Черепехіна О.А. зазначає, що однією з ефективних організаційних моделей такого супроводу є функціонування у закладі вищої освіти психологічної (соціально-психологічної) служби. Результатом її діяльності в цьому напрямі є підвищення психологічної компетентності усіх учасників освітнього процесу. Це, в свою чергу, забезпечить у майбутньому оптимізацію та активізацію допрофесійної самореалізації майбутніх професіоналів.

На думку авторки, в таких умовах функціонування закладів вищої освіти робота психолога зі здобувачами освіти набуває цілісності, системності та впорядкованості. Одним із ключових завдань такої діяльності є планування індивідуальної траєкторії розвитку майбутнього професіонала з психології, корекції і розвитку окремих компонентів його особистості або професійно важливих якостей. Рішення такого завдання можливе при реалізації діагностичних, корекційних та розвивальних заходів психологічного супроводу вже на етапі професійного визначення та адаптації (Черепехіна О.А. пропонує застосовувати адаптаційно-мотиваційний тренінг). Далі, психологічної службою закладу вищої освіти має здійснюватися психологічна підтримка здобувачів освіти. На прикладі студентів-психологів, авторка зазначає, що такий формат психолого-педагогічного супроводу на етапі професійної ідентифікації забезпечить формування у майбутніх фахівців психологічної готовності до професійної діяльності, професійного образу мислення, професійної свідомості, професійної ідентичності, тобто тих явищ, які створюють умови для подальшого професійного та особистісного саморозвитку професіонала [41].

Зважаючи на вищесказане, можна зробити висновок, що психологічний супровід здобувачів освіти є багатовимірним процесом, який зосереджений на освітніх і розвивальних потребах студентів, їх позитивних сторонах і перевагах, що, в свою чергу, сприяє розвитку впевненості у власних можливостях, підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих зовнішніх внутрішніх факторів, підвищенню мотивації та гнучкості.

Таким чином, психологічний супровід – це галузь і спосіб діяльності, які призначені для сприяння людині та суспільству у вирішенні широкого кола проблем, породжених життям людини у соціумі [3].

Бабак К.В. підтверджує важливість здійснення психологічного супроводу освітнього процесу власними емпіричними дослідженнями, проведеними на базі педагогічного коледжу. Так, автор дотримується думки, що метою психологічного супроводу здобувачів вищої освіти має бути забезпечення

оптимізації процесу особистісного розвитку як підґрунтя професійного становлення, створення умов для набуття ними статусу суб'єктності у проявах власної життєтворчості.

Він зазначає, що психологічний супровід, у такому випадку, повинен мати цілісний та системний характер й бути спрямованим на забезпечення соціально-психологічних умов для успішного професійного навчання, підготовки до майбутньої професії, комунікації, особистісного та професійного зростання на підставі саморозвитку та самореалізації як індивіда, особистості, суб'єкта власної професійної діяльності та життєтворчості. До напрямів такої роботи автор відносить моніторинг динаміки особливостей розвитку здобувачів освіти (перший компонент психологічного супроводу); просвітницька робота, психологічна освіта, робота з викладацьким складом та батьками студентів, оптимізація міжособистісних стосунків в академічній групі та психологічного клімату в педколективі, профілактика особистісних та професійних девіацій тощо (другий компонент); психологічна допомога, спрямована на подолання нормативних та ненормативних криз, стагнацій, відхилень у розвитку та ускладнень будь-якого змісту (третій компонент) [2].

На думку Черепехіної О.А., головними умовами ефективності психологічного супроводу здобувачів освіти: системність і цілеспрямованість психологічної підтримки, полісуб'єктність та особистісне орієнтування на формування ситуації розвитку особистості, спрямованість психологічної підтримки на персоналізацію студентів та осіб, які надають допомогу [41].

Авторка погоджується з думкою Савицької О.В., стосовно того, що психологічний супровід є системою заходів психолога, спрямованих на створення умов для успішного навчання, діяльності та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу, результатом впровадження якої є повноцінна реалізація психологічного потенціалу особистості, формування психологічної компетентності щодо здійснення вибору та подолання труднощів особистого та професійного життя. Як зазначають дослідниці, важливість психологічного супроводу в період студентського життя також пояснюється можливістю

запуску механізмів допрофесійного саморозвитку, активізації власних ресурсів здобувачів освіти, розкриття перспектив особистісного й професійного зростання [41].

Як зазначають автори (Черепехіна О.А., Савицька О.В.), сучасний здобувач вищої освіти має володіти такими компетентностями: гнучко адаптуватись до життєвих ситуацій, самостійно та критично мислити, бачити та формулювати проблему, знаходити шляхи її раціонального вирішення, усвідомлювати способи застосування здобутих знань, творчо мислити, грамотно працювати з інформацією, робити аргументовані висновки, використовувати їх для вирішення нових проблем, бути комунікабельним, контактним у різних соціальних групах, уміти працювати в колективі, у будь-яких конфліктних ситуаціях, самостійно працювати над розвитком особистісної моралі, інтелекту та підвищенням культурного рівня [41].

Таким чином, сучасний освітній процес має бути спрямований на оволодіння здобувачами вищої освіти не лише фаховими компетентностями, а й на формування у них навичок високоефективної особистості, здатної до успішної та ефективної життєдіяльності.

Так, на думку Блинові О.Є., запорукою розширення й зміцнення сучасного освітнього простору є розвиток академічної мобільності здобувачів освіти, яка ґрунтується на інтеріоризованих соціокультурних та професійних знаннях, сформованих навичках та вміннях, творче застосування яких сприятиме їх адаптації до умов, що постійно змінюються. Як зазначає авторка, розвинена особистісна мобільність характеризується такими якостями як активність, пластичність, відкритість та прагнення до самоактуалізації [4].

Зважаючи на актуальність та важливість компетентного та своєчасного здійснення психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти, наступним етапом є визначення пріоритетних напрямів такої діяльності. Адже, готуючи перспективний план роботи на навчальний рік, практичний психолог закладу вищої освіти має чітко усвідомлювати, які перед ним постають завдання та на що необхідно орієнтуватися при підборі

професійного інструментарію. Так, існує безліч підходів до виділення професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця.

Зокрема, Блинова О.Є. зазначає, що необхідність розвитку у здобувачів освіти такої інтегративної якості як особистісна мобільність вимагає детального розгляду її структури. У розділі колективної монографії «соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості» авторка навела структуру особистісної мобільності за Т.Б. Котмаковою та охарактеризувала її компоненти: особистісно-розвивальний (активність особистості, готовність до саморозвитку та рефлексія); когнітивно-креативний (мотивація до отримання нового знання, яка активізує пізнавальні дії та визначає творче ставлення до діяльності); комунікативно-поведінковий (характеризує особистість у практичному аспекті) [4].

Т. Б Сергєєва мобільність пов'язує з саморозвитком особистості. Авторка визначає мобільність як один зі способів саморегуляції людини, що сприяє її само актуалізації, саморозвитку, здійсненню смистійного вибору, адекватного потребам рівня життєзабезпечення. Саморозвиток та самоактуалізація виступають динамічними процесами та пов'язані з розкриттям особистістю власного потенціалу, з усвідомленим прагненням до самовтілення та самовираження. При цьому, здатність до саморозвитку здобувачів освіти лише відносно залежить від рівня засвоєння ними академічних знань [31].

Саме тому, розвиток особистості в даному контексті має здійснюватися невід'ємно від оволодіння загальними та фаховими компетентностями. Адже, вміння швидко та гнучко пристосовуватися до нових умов професійної діяльності сприяє успішному професійному становленню майбутніх фахівців та відповідає вимогам сучасного ринку праці. Виходячи з цього, психологічний супровід здобувачів вищої освіти має бути спрямований на розвиток академічної мобільності як критерію гармонійного розвитку майбутнього фахівця.

Наступною якістю, яка цінується в сучасному суспільстві виступає асертивність особистості як гармонійне поєднання властивостей людини,

доцільний та етичний прояв її знань, умінь і навичок спілкування, прояв у формі конкретних дій світоглядної позиції позитивної спрямованості. Як визначено в психологічному словнику, асертивність – це здатність людини організовувати власну поведінку, вміння формулювати свої бажання і вимоги, домагатися їх задоволення, з повагою та любов'ю ставитися до себе. Виходячи з цього, асертивна поведінка проявляється у здатності людини вирішувати актуальні питання або проблеми, усвідомлюючи і розуміючи інших людей, не обмежуючи їх ділові інтереси, при цьому розумно і вміло захищати власні інтереси [5].

У соціально-психологічному словнику асертивність розглядається як якість особистості, що виявляється в самоствердженні, свідомому прийнятті вимог інших людей без власного страху, невпевненості, напруги та іронії. Таким особам властиві позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка [10].

Досліджуючи особливості формування асертивної поведінки особистості, В. В. Мойсеєнко розглядає ще й таке поняття як «впевненість в собі», зазначаючи, що в психологічній науці дослідники ототожнюють ці поняття (Ю. Шильцова, А. Ланж, П. Якубовський, А. Прихожан.). Проаналізувавши підходи до розуміння асертивної поведінки особистості, В. В. Мойсеєнко зазначає, що вона проявляється в умінні: вислухати співрозмовника і зрозуміти його почуття і потреби; оголосити про свої наміри і сприяти їх реалізації; приймати критику і гідно, аргументовано на неї реагувати, відкидати судження співрозмовника, якщо вони неприйнятні, але, не переходячи на оцінку його особистості.

При цьому, дослідниця вважає, що студентський вік сприяє формуванню асертивності в силу своєї сенситивності (є найсприятливішим для завершення формування як психофізичних, так і особистісних якостей. Асертивність як риса особистості допомагає молодій людині зайняти певну ціннісну позицію стосовно самої себе, інших і, виходячи з цієї позиції, досягти своїх цілей, – будувати життєву стратегію [22].

Зважаючи на вищесказане, здійснення психологічного супроводу здобувачів освіти з метою підвищення їх впевненості у собі та формування асертивної поведінки є наступним важливим завданням психологічної служби закладу вищої освіти.

Збереження психічного здоров'я особистості в інтенсивному ритмі сьогодення також є запорукою успіху майбутнього фахівця. Адже психофізичний та емоційний стан особистості безпосередньо впливає на продуктивність та якість результату її професійної або освітньої діяльності. Л. В. Пляка виділяє такі критерії психічного здоров'я студентів: відсутність порушення психічних функцій, почуття сталості та ідентичності переживань в однакових ситуаціях та максимальна відповідність суб'єктивних образів реальності. Також автор акцентує увагу на основні критерії психічного здоров'я студентів, які виділяє В. В. Шапарь: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакції – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віковий рівень зрілості особистісної емоційно-вольової та пізнавальної сфери; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність особистості до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності і їхньому досягненні [26].

О. Царькова та О. Капурова критерії психологічного здоров'я студентів розглядають у трьох напрямках. Згідно першого, серед властивостей особистості критеріями дослідниці визначають: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог та домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ, відповідальність, незалежність.

Згідно другого – психічні стани – такими критеріями є: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба та інші), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття.

Згідно третього – психічні процеси – це стосується адекватного сприйняття себе, здатності до логічної обробки інформації, критичності мислення, креативності, знань про себе тощо [40].

Таким чином, здійснюючи психологічний супровід особистісного зростання здобувачів освіти, психологічна служба сприяє не лише збереженню цілісності особистості студента, гармонізації його психофізичних станів, а й розвитку навичок високоефективної особистості.

Деякі дослідники (Н. В. Гайова, С. Ф. Кудін, О. В. Саванова, Г. В. Полулях, С. П. Ревенко) звертають увагу на те, що психічне здоров'я людини тісно пов'язане із наявністю і збереженням психологічної стійкості. Проблеми психологічної стійкості, як зазначає С. П. Ревенко, мають велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє індивіда від особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій.

До складових психологічної стійкості автори відносять:

- 1) здатність до особистісного зростання з адекватним розв'язанням внутрішньоособистісних конфліктів;
- 2) відносно стабільність емоційного стану і сприятливого настрою;
- 3) розвинене вольове регулювання.

Таким чином, як зазначає С. П. Ревенко, у зв'язку зі змінами в суспільстві й темпу життя, інтелектуальним перенавантаженням та стресами вивчення психологічного здоров'я й психологічного благополуччя особистості є необхідним для подальшого визначення шляхів покращення розвитку та становлення особистості майбутнього фахівця. Відтак, психологічний супровід здобувачів вищої освіти має бути спрямований не лише на розвиток у них нових навичок, а й на збереження їх психічного здоров'я [28].

Наступним показником успішної особистості виступає її ефективна самопрезентація. Як зазначає Даукша Л. М., самопрезентація виступає важливим засобом досягнення високих рівнів майстерності, самореалізації особистості в діяльності, важливою умовою успішної міжособистісної

взаємодії. Під самопрезентацією в сучасній соціальній психології розуміється процес свідомого або несвідомого, цілеспрямованого або стихійного представлення оточуючим окремих аспектів власної особистості при безпосередній взаємодії з ними.

У своїх працях автор досліджує поняття «асертивна самопрезентація» яка, згідно А. Шутц, передбачає активні спроби сформувати сприятливе враження про себе. В процесі асертивної самопрезентації люди демонструють лише бажані риси. Тому, асертивна самопрезентація, згідно положенням аавтора, включає стратегії самовисунення, зразкової поведінки, демонстрацію сили й влади тощо [12].

Ставицька О.Г. та Д.О. Ставицький, досліджуючи психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери сучасних студентів-психологів, акцентує увагу на важливості здійснення психологічного супроводу її формування, що виступає психологічною характеристикою зрілої особистості. Як зазначають автори, ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. А отже, це також треба враховувати при роботі зі здобувачами вищої освіти, зокрема, в процесі їх психологічного супроводу [34].

Наступною важливою якістю високоефективної особистості, на нашу думку є емоційна саморегуляція. Так, Гринців М., досліджуючи дане питання, зазначає, що опанування здобувачами вищої освіти навичками психічної саморегуляції регулювання визначає необхідність введення в систему їх психологічного супроводу психотехнік, які забезпечують засвоєння прогресивних прийомів саморегуляції. Саме тому, психологічна служба закладу вищої освіти повинна спрямувати свої зусилля на ознайомлення здобувачів освіти з сучасною науковою інформацією щодо закономірностей та механізмів функціонування їх психіки; розуміння ними сутності психічних проявів, їх індивідуальної специфіки; усвідомлення необхідності психофізіологічної корекції, оптимізації свого особистого психічного стану, нейтралізації стресових станів; формування умінь психічного самовпливу, оволодіння

методами та прийомами психокорекції, формування навичок особистої психогігієни. Вирішення цих завдань в системі психологічного супроводу дає змогу здобувачам освіти визначити реальні й ефективні шляхи свідомого та цілеспрямованого використання можливостей своєї психіки [11].

Як зазначає Федорчук В.М., стимулом до максимального самовдосконалення майбутніх фахівців може стати тренінг особистісного зростання – певна психологічна дія, заснована на активних методах групової роботи. Це форма спеціально організованого спілкування з людьми, надання психологічної допомоги і підтримки, що дозволяють позбуватися поведінкових стереотипів та вирішувати особисті проблеми учасників [38].

Отже, зважаючи на результати досліджень сучасних науковців та власний досвід практичної роботи, можна зробити висновок, що здійснення психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти є важливим питанням сьогодення. Він має носити комплексний характер та охоплювати різні грані особистості майбутніх фахівців: самооцінка, асертивність, ціннісно-смыслові орієнтації, емоційна саморегуляція, особистісна мобільність, гнучкість та креативність, цілеспрямованість тощо. Одним з ефективних методів такої діяльності є тренінг особистісного зростання.

Проте, як зазначає Артемова Л.В., увага викладачів в основному зосереджена на освітньому процесі, зокрема – на загальних та фахових компетентностей як основи професійної компетенції майбутніх фахівців. Такі ж життєво важливі проблеми, як особистісне зростання і розвиток здобувачів освіти в процесі фахової підготовки, цілеспрямовано не вирішуються. Як наслідок, втрачається мотивація студентів до якості здобутих знань і вмінь. Пріоритетною стає оцінка й диплом. Соціальну активність студент спрямовує на їх отримання, а не на власний рівень підготовленості як фахівця. Зрештою, в статусі студента втрачається соціальна відповідальність за достатній і високий рівень підготовленості у вищому навчальному закладі до майбутньої професії [1].

Такий стан речей підтверджує нашу думку необхідність організації та здійснення психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти, зокрема, засобами тренінгу.

1.2. Феномен особистісного зростання

Розпочинати роботу над розробкою системи психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти варто з вивчення основних понять. Так, існує багато підходів до розуміння терміну «особистісного зростання». Переважно, дана дефініція розглядалася представниками гуманістичної психології в контексті самоактуалізації та особистісної зрілості.

Так, в основному, трактування поняття «особистісне зростання» зводяться до природного процесу розвитку особистості та окремих її аспектів. Разом з тим, в кожному визначенні увага приділяється формуванню індивідуальних рис, які сприяють успішному особистісному становленню людини, її реалізації та задоволеності якістю життя. Найбільш повно поняття особистісного зростання розглядається в працях психологів гуманістичного напрямку, який пояснює, що саме прагнення до особистісного зростання, творчості й самодостатності є рушійною силою розвитку та формування особистості. Зокрема, А. Маслоу, розглядаючи систему потреб людини, визначає самоактуалізацію як прагнення до самоздійснення та актуалізацію потенційних можливостей [6].

Згідно його теорії, самоактуалізована особистість має такі психологічні особливості: 1) повне прийняття реальності та власного життя й адекватне ставлення до них; 2) прийняття інших і самого себе, відповідальності за власне життя; 3) професійна самодостатність (захопленість улюбленою справою, орієнтація на завдання); 4) автономність від соціального середовища та думок оточуючих; 5) розвинена емпатійність й доброзичливість; 6) готовність пізнавати нове, свіжість оцінок, відкритість досвіду; 7) досягнення мети лише конструктивними шляхами; 8) природність поведінки; 9) розвинене почуття

гумору; 10) постійний саморозвиток та креативність; 11) готовність до усвідомлення та вирішення, до розуміння власних можливостей [6].

В сучасній психологічній науці під особистісним зростанням розуміється процес усвідомленого, керованого особистістю розвитку, у якому формуються й розвиваються необхідні якості та здібності (Ф.Є. Василюк, Г.К. Селевко, В.В. Столін та ін.). Так, О.П. Щотка визначає даний феномен як повну реалізацію власного потенціалу особистості, досягнення якої можливе лише в процесі постійного пошуку шляхів самопізнання й самовдосконалення [33].

Як зазначає Булах І.С., аналіз теорій гуманістичної психології вказує на тісний взаємозв'язок понять «розвиток особистості» та «особистісне зростання». При цьому, дані поняття мають різне смислове значення. Так, розвиток особистості, за Маслоу А., це динамічний безперервний процес, під час якого, після задоволення базових потреб, пріоритету починає набувати «мотивація зростання», точніше відмічається активне особистісне зростання. Останнє фактично залежить від внутрішнього стану особистості [7].

На думку Роджерса К., в «Я-концепції» особистості зосереджена конструктивна «тенденція до самоактуалізації», що є головною рушійною силою життя людини. Особистісне зростання, при цьому, розуміється як прагнення перебудувати чи змінити власне «Я» і своє ставлення до життя, зробити його зрілим. На думку вченого, зростання особистості визначають зміни, які актуалізують здатність людини відчувати себе, розуміти і приймати себе такою, якою вона є. Тобто, особистісне зростання людини пов'язане зі зміною сприйняття власного внутрішнього світу [7].

Завдяки дослідженням Гавриловської К. П. та Климчук П. С. можна систематизувати підходи сучасних дослідників до трактування поняття «особистісне зростання», яке розглядається в контексті само актуалізації особистості. Так, О. Яремчук під самоактуалізацією розуміє своєрідну інтеграцію культурноісторичних символів, смислів та міфологем із власним «Я» особистості з метою вдосконалення її мотиваційного поля, пробудження потреби в творчості, реалізації сутнісної природи людини; Братиніч Б. та

Ільченко І. вважають самоактуалізацію основою цілепокладання освітньої діяльності; Максименко С. розглядає самоактуалізацію разом із феноменами саморозвитку, самоздійснення, самореалізації та індивідуації; Колісник О. основним чинником особистісного зростання визначає психічний механізм саморозвитку особистості, який здатний створювати своєрідну систему можливостей, що забезпечує перехід особистості з одного ступеня духовного розвитку на інший, вищий [9].

Булах І.С. зазначає, що психологічними механізмами особистісного зростання є:

- самопізнання (невпинний рух до повнішого знання про себе через самоспостереження, самоусвідомлювання, самоставлення, самоаналіз, самооцінку);
- самоспонування (використання внутрішніх прийомів спонукання себе до професійного та особистісного саморозвитку через самонакази, самозабов'язання, самопримуси);
- програмування (формулювання) цілей та завдань, визначення шляхів, засобів та методів діяльності з особистісного зростання; самореалізацію (здійснення програми особистісного зростання), осмислення і переосмислення життя [7].

Саннікова О.П., систематизувавши теоретичні та емпіричні дані психологів і психотерапевтів (Братченко С. Л., Міронова М. Р., Ясир А.) описала критерії повноцінного особистісного зростання (інтраперсональні та інтерперсональні). До інтраперсональних критеріїв особистісного зростання автори відносять:

- 1) прийняття і визнання себе (безумовна любов до себе, віра у власні здібності, сили і можливості; довіра до себе як до особистості, гідної пошани, здібної до самостійного вибору, довіра власній природі);
- 2) відвертість внутрішньому досвіду переживань (свобода від спотворюючого впливу психологічних захистів, усвідомлення внутрішньої

реальності і її ухвалення, свобода від впливу переживань минулих подій, життя в теперішньому часі);

3) розуміння себе (найбільш чітке і точне уявлення про себе і свій актуальний стан, про переживання, бажання, думки; здатність побачити і почути себе справжнього, крізь нашарування масок, ролей і захистів;

4) відповідальна свобода (усвідомлення і ухвалення своєї свободи, відповідальність за здійснення свого життя, за вибір цінностей і винесення оцінок, незалежність від тиску зовнішніх оцінок, відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності і самотності);

5) цілісність (взаємозв'язок всіх аспектів життя людини, розширення інтегрованості і взаємопов'язаності всіх аспектів життя людини, збереження і захист від дії зовнішніх чинників конгруентності і цілісності, якими людина володіє від природи);

6) динамічність (постійний, безперервний процес змін, динамічність, гнучкість, відкритість змінам і здатність, зберігаючи свою ідентичність, розвиватися) [30].

Серед інтерперсональних критеріїв особистісного зростання виділяються:

1) прийняття інших (здатність до прийняття інших людей такими, які вони є, зі всіма їх перевагами та недоліками; до поваги їх своєрідності і права бути собою, до визнання їх безумовної цінності і довіра до них);

2) розуміння інших (свобода від забобонів і стереотипів, здатність до адекватного, повного і диференційованого сприйняття навколишньої дійсності взагалі і особливо – інших людей; готовність вступати в міжособистісний контакт на основі глибокого і тонкого розуміння і співпереживання, емпатії);

3) соціалізованість (прагнення людини до конструктивних соціальних взаємин, відвертість і природність, реалістичність, гнучкість, товариськість, здатність компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя, здатність будувати стосунки з людьми на принципах гармонії);

4) творча адаптивність (уміння людини використовувати свої потенції внутрішні можливості, готовність рішуче долати життєві перешкоди) [30].

Як зазначають Булах І.С., Савчин М. та Василенко Л., особистісне зростання – це безперервний процес набуття людиною ціннісного досвіду: смислотворення, життєстійкості, повноцінної екзистенції, досвіду пристосування до умов життя, досвіду творчості, рефлексування, спілкування та взаємодії, організації свого часу життя, здатності керувати актуальними подіями, формувати щирі та відкриті стосунки з іншими людьми, мужньо та послідовно захищати свої погляди, сприймати життя у всій його повноті.

Результатом такого процесу є: розвиток відповідальності за свої дії; задоволення власних потреб без нанесення шкоди іншим (асертивність);

- досягнення успіху в діяльності, яка є сферою самовираження;
- енергійність та життєстійкість;
- відкритість до професійних змін та нового життєвого досвіду [7, 29].

Наслідком особистісного зростання є особистісна зрілість, яка проявляється в здатності людини виходити за межі соціальних стереотипів, шаблонів; протистояти сильному тиску негативних соціальних сил; використовувати, перетворювати і створювати власний досвід; знаходити своє особливе місце у світі і свідомо чи несвідомо займати позицію активного творця свого життя та суб'єкта вдосконалення світу; встановлювати свій «поріг» задоволеності матеріальними потребами, розглядати їх лише як одну із умов життя, а основні свої життєві сили спрямовувати на інші, більш високі цілі та ідеали [7].

Отже, зріла особистість володіє здібностями творчо жити, що передбачає успішність оволодіння та подальшого використання засобів, механізмів та стратегій творчого планування, проектування та здійснення життя як індивідуального проекту [29].

Шаповалова Н.П. розглядає процес розкриття та розвитку особистісного потенціалу людини в контексті професійного зростання. Так, під професійним зростанням здобувачів світи авторка розуміє процес, що характеризує позитивну динаміку його професійного становлення на етапі навчання у закладі

вищої освіти та передбачає розкриття, розвиток, збагачення й актуалізацію особистісного потенціалу під час реалізації педагогічних умов, результатом чого є набуття професійної компетентності та сформованість готовності до професійної діяльності. При цьому, під особистісним потенціалом розуміється складне, інтегроване поняття, що містить природжені (генетичні) особливості людини (темперамент, гендерні особливості, тип особистості, особливості психіки, задатки, здібності, потреби нижчого рівня, мотиви, особистісні якості) і набутий досвід (знання, навички, уміння, звички, професійно важливі якості, потреби вищого рівня, мотиви, світогляд) [43].

Згідно з дослідницею, однією з передумов успішної самореалізації особистості здобувачів освіти в майбутній професійній діяльності в сучасних умовах може виступати індивідуальна система його внутрішніх ресурсів, затребуваних у професійній діяльності – особистісний потенціал, визначення, неперервний розвиток, поповнення і актуалізація якого є важливим завданням сучасних закладів вищої освіти.

Таким чином, поняття «особистісне зростання» включає в себе саморозвиток, самоактуалізацію, самозміну, самоудосконалення, та самореалізацію особистості, а розробка ефективних методів його психологічного супроводу є однією з найбільш актуальних проблем освітнього процесу сьогодення. А, отже, здійснення компетентного психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти є невід’ємною складовою їх професійного становлення та реалізації особистісного потенціалу.

Також Шаповалова Н.П. акцентує увагу на необхідності застосування компетентісного підходу, який поєднує знання та досвід й є підґрунтям для виникнення в свідомості особистості узагальненого способу діяльності. Практичне втілення компетентісного підходу авторка вбачає у взаємодії трьох основних складових: можливостей освітнього процесу (його форм, методів, засобів), вимог сучасного ринку праці та особистісного потенціалу здобувачів освіти. Таким чином розгортається така послідовність: як база – особистісний потенціал студента, його розкриття й активізація; далі – формування досвіду

діяльності та професійно значущих якостей на засадах компетентісного підходу з застосуванням відповідних форм і методів навчання, і, як результат цього процесу – компетентний фахівець певного напрямку діяльності [42].

Артемова Л.В. вважає, що особистісне зростання студентів у процесі професійного навчання є невід’ємним складником правильно організованого освітнього процесу, спрямованого на підготовку висококваліфікованих спеціалістів з глибоким усвідомленням власної соціальної значущості та соціальної відповідальності [1].

Авторка вказує, що резервами позитивного впливу освітнього процесу на професійне становлення та особистісне зростання здобувачів вищої освіти є:

- особистісно-діяльнісна спрямованість змісту, методики, організації освітнього процесу, формування професійних установок;
- концептуальна єдність і наступність змісту, форм і методів навчання;
- проблемно-методологічний, розвивальний характер викладання;
- теоретично обґрунтований прагматизм, індивідуалізація та диференціація навчального процесу;

співробітництво викладачів зі студентами як колегами, суб’єкт – суб’єктні стосунки (діалог) Проте, як зазначає Артемова Л.В., увага викладачів в основному зосереджена на освітньому процесі, зокрема – на загальних та фахових компетентностей як основи професійної компетенції майбутніх фахівців. Такі ж життєво важливі проблеми, як особистісне зростання і розвиток здобувачів освіти в процесі фахової підготовки, цілеспрямовано не вирішуються. Як наслідок, втрачається мотивація студентів до якості здобутих знань і вмінь. Пріоритетною стає оцінка й диплом. Соціальну активність студент спрямовує на їх отримання, а не на власний рівень підготовленості як фахівця. Зрештою соціальне самовизначення прогнозується переважно більшістю поза соціальною цінністю як майбутнього професіонала. Воно спрямоване на добре оплачувану роботу, навіть нехтуючи особистими нахилами, інтересами, професійною самореалізацією. Урешті в статусі студента

втрачається соціальна відповідальність за достатній і високий рівень підготовленості у вищому навчальному закладі до майбутньої професії [1].

Разом з тим, як зазначає Корват Л.В., досягнення ефективного результату особистісного зростання здобувачів вищої освіти можливе лише при досконалій технології навчання та педагогічній майстерності викладача. Значна роль, при цьому, має відводитися психодіагностиці та психологічному консультуванню як методам вивчення особистості студента з метою надання йому необхідної допомоги в усвідомленні своїх індивідуально-психологічних особливостей для оптимізації освітньої діяльності, взаємовідносин з людьми, формування індивідуального стилю професійної діяльності тощо [16].

Як вказує автор, важливою формою організації навчання, що сприяє особистісному зростанню здобувачів освіти, є тренінги, метою яких є формування вмінь та навичок самопізнання, розвитку певних індивідуально-психологічних якостей, оптимізація спілкування та взаємодії з людьми. Тренінги добре застосовувати як з метою діагностики та вдосконалення якостей особистості — пізнавальної, мотиваційної, емоційно-вольової сфер, так і з метою формування спеціальних комунікативних навичок та соціально-психологічних аспектів особистості та групи [16].

Таким чином, особистісне зростання здобувачів вищої освіти є запорукою їх успішного професійного становлення, адже гармонійно розвинена особистість має високі показники суб'єктивного благополуччя та якості життя й, як наслідок, здатна до продуктивної професійної діяльності в умовах інтенсивного сьогодення. Зважаючи на це, ми вважаємо, що впровадження в освітній процес закладів вищої освіти тренінгу особистісного зростання здобувачів сприятиме формуванню у майбутніх фахівців якостей високоефективної особистості XXI століття.

1.3. Поняття про тренінг особистісного зростання

Оскільки більшість сучасних психологів визначають тренінг найбільш ефективним методом особистісного зростання здобувачів вищої освіти,

вважаємо за потрібне розглянути поняття, види та специфіку даного методу психологічного супроводу.

Як зазначає Федорчук В.М., тренінг – це одна із групових форм роботи з розвитку особистості, , що набуває неабиякої популярності в сучасному суспільстві. Така значущість психологічного тренінгу як методу активного соціально-психологічного навчання полягає в тому, що він дозволяє вирішувати завдання, пов'язані із розвитком навичок спілкування й взаємодії з оточуючими та управління власними емоційними станами; самопізнанням та само прийняттям; особистісним зростанням; розкриттям власного потенціалу; досягненням успіху в різних сферах діяльності. Таким чином, тренінг – це метод активного навчання, тренування, це поглиблення знань, напрацювання навичок, умінь і соціальних установок [38].

Карвасарський Б.Д надав найбільш повне визначення, охарактеризувавши тренінг як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, навчання і між персональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [14].

Як зазначає Федорчук В.М., основне завдання тренінгу особистісного зростання полягає у гармонізації особистості, подоланні внутрішніх перешкод, що заважають ефективному самовизначенню, використанню внутрішніх ресурсів, розвитку спонтанності й розкриттю творчого потенціалу людини [38].

Як зазначає Харченко С.В., у тренінговій практиці найчастіше виокремлюють наступні етапи розвитку групи:

1. Знайомство, перший контакт, народження групи (включає організацію групи і знайомство з групою).
2. Емоційне притирання (стадія індивідуальних цілей), стадія приєднання (на цій стадії метою у кожного учасника є справити враження).
3. Стадія агресії/регресії, конфронтації, усвідомлення групової цілі.
4. Конструктивна робота, цілісність, гармонія (на цьому етапі починається конструктивна діяльність, формується єдина групова мета).

5. Завершення, прощання, завдання на новий етап.

6. Рефлексія/спогад, накопичення інформації [39].

Ефективність тренінгів особистісного зростання зумовлена низкою чинників впливу на особистість кожного учасника. Зокрема, Харченко С.В., виділяє наступні: розкриття особистості кожного учасника перед групою; зворотний зв'язок, наявність інформації про те, як сприймають учасника, його вчинки інші члени групи; переживання сильних емоцій; переживання приналежності до групи; можливість допомагати іншим, альтруїзм; можливість спостерігати досвід чужих переживань та взаємодій; виявлення схожості власної ситуації з досвідом інших членів групи; можливість експериментувати, випробовувати себе в нових формах взаємодії; зародження нових сподівань; когнітивні чинники (зміна уявлень про себе і навколишній світ) [39].

Авторка зазначає, що завдяки переживанню нового досвіду та сильних емоцій, тренінг особистісного зростання і будь-якому разі матиме позитивний результат – тренінговий ефект, який проявляється одразу або через деякий час у формі нових патернів поведінки та мислення.

Прикладом такої ефективної роботи є дослідження Євдокимової Н.О. та Арутюнян Е.А., які працювали над підвищенням самооцінки здобувачів вищої освіти засобами тренінгових занять. Після проведеного порівняльного аналізу, авторами було встановлено, що мету впровадження програми соціально-психологічного тренінгу з підвищення та адекватизації самооцінки було досягнуто. Як зазначають дослідники, такий результат досягнуто завдяки здійсненню заходів щодо корекції самооцінювального компоненту особистості через формування впевненості у собі та вироблення позитивної Я-концепції; створення умов для глибшого самопізнання, та встановлення власних меж. Таким чином, отримані та описані результати дають підставу говорити про ефективність проведення психокорекційної роботи зі здобувачами вищої освіти засобами соціально-психологічного тренінгу [13].

Мороз Л.І. вважає, що тренінг професійно-психологічного спрямування може виступати засобом розвитку професійно значущих та особистісних

якостей людини за умов наявності моделі особистості професіонала, створеної на підставі структурно-функціонального аналізу професійної діяльності, визначення головних та другорядних якостей, їх ієрархії та логіки організації тренінгу. Тому, тренінг особистісного зростання має передбачати насамперед усвідомлення та розвиток найбільш загальних якостей особистості та інтеграцію в її надра субособистості «професіонала», у тому числі й за рахунок включення в неї окремих спеціальних якостей [24].

Таким чином, впровадження тренінгу особистісного зростання в освітній процес закладів вищої освіти гарантує вирішення поставлених завдань: розвиток навичок високоефективної особистості, сприяння гармонійному розвитку кожного здобувача вищої освіти, мотивація на досягнення успіху та високого професіоналізму тощо. Разом з тим, успішність психокорекційної та розвивальної роботи залежить від таких факторів як компетентність психолога, рівень мотивації та зацікавленості здобувачів освіти, ефективність та доцільність обраних вправ та методів тренінгового впливу тощо.

1.4. Види тренінгів особистісного зростання

Тренінг особистісного розвитку – вид психокорекційного тренінгу, спрямованого на вдосконалення особистісних якостей і самосвідомості людини, що призведе до оптимізації поведінки та самореалізації [5].

Він складається з занять, спрямованих на вдосконалення індивідуальних якостей особистості, що сприяють її успіху. Завдяки вправам, які використовують в процесі таких занять, людина здатна змінювати небажані риси характеру на більш позитивні, позбавлятися від негативних установок та переконань, розвивати нові навички, властиві успішній особистості.

Єдиної класифікації тренінгів особистісного зростання не існує. Іні автори виділяють різні групи тренінгів відповідно до форми їх проведення, мети або вибраних форм роботи.

Так, Вачков І.В. виділяє чотири парадигми тренінгу:

— тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формують потрібні патерни поведінки;

— тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки;

— тренінг як форма активного навчання, метою якого є передача психологічних знань та розвиток певних умінь і навичок;

— тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів розв'язання власних психологічних проблем [8].

Сидоренко О.В., порівнюючи різні назви тренінгів, запропонувала власну класифікацію:

— бізнес-тренінг – це тренінг психологічної взаємодії, спрямований на підвищення ефективності людей в бізнесі;

— психологічний тренінг – тренінг психологічної взаємодії, спрямований на підвищення індивідуальної ефективності людей у різних сферах життя;

— метою інструктивного тренінгу є передача знань, інформування, формулювання і пояснення правил тощо [32].

В публіцистичних електронних джерелах можна зустріти розподіл тренінгів особистісного зростання на наступні види:

— тренінг розвитку особистості (застосовується для освоєння загальних знань, потрібних для орієнтування у великому колі потенційних ситуацій – розвиток навичок ефективної взаємодії, впевненої поведінки, самоконтролю тощо);

— психотерапевтичні тренінги (проводяться з метою удосконалення якості життя; включають в себе спеціальні процедури, техніки, методи і вправи, за допомогою яких здійснюється засвоєння способів поведінки в життєвих і особистісних труднощах);

— тренінги станів (це особливий вид тренінгів, спрямований на формування навичок подолання негативних емоційних станів, внутрішніх бар'єрів тощо);

— тренінги дослідження (спрямовані на самопізнання та усвідомлення глибинних причин виникнення негативних ситуацій та життєвих труднощів);

— трансформаційні (орієнтовані на базові (глибинні) переконання людини, їх усвідомлення, трансформацію та вироблення нових поведінкових чи мисленнєвих патернів) [36].

Федорчук В.М., узагальнюючи підходи до класифікації тренінгів у сучасній практичній психології, наводить п'ять основних груп:

1) тренінги, спрямовані на підвищення ефективності роботи команди і організації в цілому: побудова команди, ефективні комунікації;

2) тренінги з розвитку навичок, пов'язаних з конкретними бізнес-процесами: управління проектами; навички продаж; продажі телефоном; маркетинг; фінанси; підбір персоналу;

3) тренінги, спрямовані на підвищення особистісної ефективності менеджерів і співробітників: навички особистої ефективності; управління часом, стресом, командою, мотивацією, конфліктами; лідерство; навички проведення ефективних зборів; навички публічного виступу;

4) тренінги з розвитку персоналу: тренінг для тренерів; наставництво (коучинг); навички передачі повноважень (делегування);

5) тренінги особистісного зростання; емпатійності, креативності, сенситивності тощо [38].

Проте, зважаючи на результати попереднього аналізу поняття «особистісне зростання» у своїй тренінговій діяльності ми схильні об'єднувати третю та п'яту групи, оскільки вважаємо, що тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти повинен мати комплексний характер, всебічно розкривати та розвивати особистість майбутніх фахівців.

Отже, тренінг особистісного зростання виступає ефективним методом розвитку особистості, який необхідно застосовувати в освітньому процесі

закладів вищої освіти з метою формування у здобувачів освіти професійної та психологічної компетентностей.

1.5. Технологія проведення тренінгів особистісного зростання у закладах вищої освіти

Впровадження тренінгу особистісного зростання в освітній процес закладів вищої освіти – нове та перспективне завдання системи освіти України. Відтак, постає нагальна потреба в розробці ефективної моделі організації психологічного супроводу гармонійного розвитку сучасних студентів, створенні відповідних умов та, як наслідок, модернізації існуючих освітніх та освітньо-професійних програм.

Загалом, проведення тренінгу особистісного зростання здобувачів вищої освіти ґрунтується на загальних вимогах до проведення психокорекційних занять з особами юнацького віку. Добираючи вправи та методи тренінгового впливу, важливо враховувати вікові та особистісні особливості студентів, а також специфіку спеціальності, за якою вони навчаються. Адже ефективність особистісного зростання безпосередньо пов'язана з професійним становленням здобувачів.

Зважаючи на особливості організації освітнього процесу в закладах вищої освіти та обмеженість в часі, тренінгове заняття в середньому має тривати 90 хвилин (дві академічні години) та проводитися один раз на тиждень. Відвідування занять є обов'язковим, адже тренінг особистісного зростання передбачає комплексний та систематичний підхід до гармонійного розвитку особистості здобувачів вищої освіти.

Окремої уваги заслуговує етична сторона психологічного супроводу особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Так, при проведенні будь-якого соціально-психологічного тренінгу психолог має дотримуватися суворих етичних норм. Тренінг особистісного зростання, впроваджений в освітній процес закладу вищої освіти не є виключенням. Адже, окрім психологічного

кабінету, здобувачів освіти та психолога можуть об'єднувати відносини на рівні «викладач-студент». Тому тренер має діяти відповідно до принципів Етичного кодексу психолога, затвердженого 20 лютого 1990 року, за будь-яких умов зберігати конфіденційність (окрім випадків, передбачених кодексом) та створювати доброзичливу атмосферу, яка буде сприяти зняттю бар'єрів та відкритості учасників тренінгу.

Також, специфіка тренінгу особистісного зростання здобувачів вищої освіти зумовлюється важливістю створення та збереження комфортних умов взаємодії. Жодна вправа або обговорення не повинні створювати психологічний дискомфорт та фруструвати учасників. Психолог повинен вміти ефективно згаджувати конфліктні ситуації, не допускати критики чи оцінкового ставлення в групі.

Отже, принцип Етичного кодексу психолога «не нашкодь» у тренінгу особистісного зростання здобувачів вищої освіти є основою подальшої роботи.

Для досягнення максимального тренінгового ефекту тренінги особистісного зростання мають проводитися в тренінгових кабінетах, спеціально обладнаних всім необхідним для проведення групових зустрічей: зручні переносні стільці, мультимедійна дошка або телевізор, аудіоапаратура, фліп-чарт тощо. Також тренінговий кабінет має бути забезпечений необхідною канцелярією (в достатній кількості), іграшками, карематами тощо відповідно до запланованих вправ. Разом з тим, кабінет має бути досить просторим для вільного переміщення учасників та ефективної інтерактивної взаємодії.

Учасники повинні сидіти на стільцях по колу, кожен повинен мати можливість спілкуватися з сусідами праворуч і ліворуч і, крім того, бачити всіх інших і тренера. Крім цього, потрібні місця, де можна було б працювати парами або групами по три-чотири людини.

Сучасні практичні психологи зазначають, що оптимальна тренінгова група має складатися з 10-15 осіб, максимум – 20. Проте, власний практичний досвід дає підстави зробити висновок, що в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти, кількість здобувачів освіти не має перевищувати 10 осіб. Така група є

найбільш комфортною для ефективного досягнення мети тренінгу, оскільки в умовах обмеженого часу більша кількість буде негативно впливати на якість виконання вправ та глибину рефлексії.

Обов'язковою умовою ефективного впровадження тренінгу особистісного зростання здобувачів вищої освіти є професійний кейс практичного психолога, який складатиметься з перевіреного та надійного інструментарію: роздаткові матеріали, метафоричні асоціативні карти, розминки та рольові ігри на різних етапах тренінгу. Адже, не дивлячись на завчасно розроблену тренінгову програму, психолог має бути гнучким та вміти врегулювати різні ситуації, що можуть виникнути під час заняття.

Як і кожне психокорекційне заняття, тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти має регулюватися правилами, які обговорюються та затверджуються учасниками разом з психологом на першому занятті. Рамендік Д.М. наводить такі:

- Будь активним, дій, говори.
- Думай і говори тільки про те, що відбувається «тут і тепер».
- Дій і говори тільки від свого імені.
- Пропонуй, пробуй, експериментуй, що не критикуй.
- Кожен вартий поваги, поважай інших – будуть поважати тебе.
- Постарайся зрозуміти себе та інших. Розкажи, що зрозумів і відчув тощо [27].

Структура кожного тренінгового заняття має відповідати загальним вимогам та меті тренінгу, містити різні форми роботи та враховувати специфіку закладу вищої освіти. Кожне звичайне тренінгове заняття має починатися з невеликої вправи-розминки для зняття психофізичного напруження. Найбільш ефективним буде поєднання інформаційних повідомлень з інтерактивними вправами, чергування вправ, спрямованих на глибинне усвідомлення або переживання з розминками, індивідуальну роботу з роботою в парах тощо.

Тематика занять та відповідні вправи визначаються самим психологом відповідно до того, нащо спрямований конкретний тренінг, які очікувані результати та яка його тривалість.

Рамендік Д.М. рекомендує розпочинати тренінг особистісного зростання з розуміння проблем особистості, потім плавно перейти до питань про впевненість в собі і розвитку комунікативних навичок. Федорчук В.М., навпаки, вважає за потрібне при підготовці майбутніх фахівців першим проводити тренінг комунікативної компетентності. Однак, скільки саме часу присвячувати кожній темі, на чому загострити особливу увагу – багато в чому залежить від конкретної групи: від особистісних проблем здобувачів вищої освіти, від рівня їхньої активності, від ступеня доброзичливості або напруженості відносин у групі тощо. Все це психологові важливо враховувати при розробці та впровадженні тренінгу, якщо метою є не формальне проведення тренінгу, а дійсно особистісне та професійне зростання майбутніх спеціалістів [27, 38].

В даному посібнику наводиться програма тренінгу особистісного зростання «Успіх вже сьогодні», яка розроблена автором спеціально для здобувачів вищої освіти та апробована на базі Бердянського державного педагогічного університету протягом 2018-2019 навчального року. Наведена програма є робочим варіантом та готова до впровадження в освітній процес закладів вищої освіти України. Разом з тим, зважаючи на перелічені вище особливості та індивідуальний підхід кожного психолога до власної роботи, вона не має бути стандартом. Адже тренерська майстерність полягає в умінні компетентно та гнучко регулювати психокорекційний процес.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ «УСПІХ ВЖЕ СЬОГОДНІ!»

2.1. Пояснювальна записка до тренінгу

Зважаючи на актуальність здійснення психологічного супроводу освітнього процесу з метою гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти та формування у них компетентностей високоефективної особистості, нами було розроблено програму тренінгу особистісного зростання «Успіх вже сьогодні!». Дана тренінгова програма включає наступні блоки:

- самопізнання, розкриття глибинних переживань, підвищення впевненості в собі та самооцінки, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості;
- вивчення власних недоліків та переваг, формування навичок успішної самопрезентації;
- формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент);
- розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії;
- розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції;
- підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

Кожен блок передбачає проведення декількох тематичних занять тривалістю 2 години. Загалом програма охоплює 13 занять, які доцільно проводити 1 раз на тиждень. Тобто, даний тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти реалізовується протягом одного навчального семестру.

Розроблені заняття розраховані на студентську аудиторію віком від 18 до 22 років. Вправи, наведені у програмі, можуть бути замінені відповідно до потреб здобувачів освіти та компетентності ведучого. Також даний тренінг можна адаптувати до роботи зі старшими підлітками (14-16 років).

Щоб забезпечити більшу ефективність даного тренінгу, після кожного заняття здобувачам освіти можна пропонувати виконувати домашнє завдання відповідно до теми пройденого заняття. В такому разі, ведучий має заздалегідь виділити час на наступному занятті для перевірки виконаної роботи.

Рекомендована кількість учасників – 8-10 осіб. Зважаючи на результати впровадження тренінгу, така кількість здобувачів освіти є оптимальною, оскільки кожне заняття передбачає глибинні роздуми, групове обговорення та обмежене часовими рамками.

Пропонований нами тренінг особистісного зростання (див. таблицю 1) може бути впроваджений у освітній процес закладу вищої освіти як спецкурс чи факультатив, але обов'язковою умовою є добровільна участь здобувачів освіти. Адже лише усвідомлене прагнення до успіху та відповідальне ставлення до занять може гарантувати ефективність здійсненої роботи.

Таблиця 1

**Тематичний план тренінгу особистісного зростання
здобувачів вищої освіти «Успіх вже сьогодні!»**

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
Блок І. Самопізнання		
Заняття 1. «Хто Я?»		
Мета заняття: формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток; формування навичок практичного самопізнання; подолання психологічних бар'єрів, які заважають ефективному самовираженню; самодіагностика та саморозкриття учасників групи; розвиток креативності; згурпування учасників; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.		
1.	Представлення ведучого, оголошення назви та мети тренінгу	5
2.	Вправа «Три слова про себе»	15
3.	Прийняття правил групи	10

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
4.	Вправа «Поміняйтеся місцями ті, хто...»	5
5.	Вправа «Інтерв'ю»	15
6.	Вправа «Комісійна крамниця»	20
7.	Вправа «Знайомство з самим собою»	40
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Заняття 2. «Який я насправді?»		
Мета заняття: глибинне пізнання власної особистості, усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, аналіз особливостей самосприйняття, розвиток навичок самоприйняття, підвищення самооцінки, формування навичок самопрезентації.		
1.	Вправа «Ім'я як аббревіатура»	10
2.	Вправа «Привітання»	10
3.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
4.	Вправа «Мій настрій»	20
5.	Вправа «Позиція»	5
6.	Вправа «Ландшафт моєї душі»	50
7.	Вправа «Я – подарунок людству»	10
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Заняття 3. «Любіть мене справжнього»		
Мета заняття: формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів; зняття психоемоційної напруги; усвідомлення власних тілесних та поведінкових патернів; розвиток креативності та спонтанності.		
1.	Вправа «Ліктики»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Пори року»	15
4.	Вправа «Я реальне», «Я ідеальне», «Я соціальне»	20
5.	Вправа «Створення маски»	40
6.	Вправа «Діалог масок»	10
7.	Вправа «Без маски»	10
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
Блок II. Самопрезентація		
Заняття 4. «Давайте знайомитися»		
Мета заняття: усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим.		
1.	Гра «Презентація»	20
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «У дитинстві я хотів бути...»	20
4.	Вправа «Мій образ»	20
5.	Інформаційне повідомлення «Що таке самопрезентація?»	10
6.	Вправа «Формули успішної самопрезентації»	35
7.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Заняття 5. «Я – ефективна особистість!»		
Мета заняття: підвищення особистої ефективності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання навичок успішної самопрезентації та налагодження конструктивних стосунків з оточуючими.		
1.	Вправа «Привітання»	5
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Човен ефективності»	15
4.	Вправа «Хто я?»	30
5.	Вправа «Постава та посмішка»	10
6.	Вправа «Ода собі»	40
7.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	15
Блок III. Цілепокладання		
Заняття 6. «Мету бачу, в себе – вірю»		
Мета заняття: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей.		
1.	Вправа «Вінегрет»	5
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа-роздум «Бажання-мрія-мета»	10
4.	Вправа «Золота рибка»	10
5.	Вправа «Проста коучингова техніка»	20

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
6.	Вправа «SMART»	20
7.	Вправа «Сходинки досягнення мети»	30
8.	Вправа «Лист з майбутнього»	10
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Заняття 7. «Мети досягають щасливі»		
Мета заняття: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.		
1.	Вправа «Молекули»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Колесо, яке везе до мети»	30
4.	Медитація «Шлях до мети»	40
5.	Вправа «Джерело ресурсу»	25
6.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Блок IV. Тайм-менеджмент		
Заняття 8. «Що для мене важливо?»		
Мета заняття: усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей.		
1.	Вправа «Невербальне привітання»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Інформаційне повідомлення «Що таке тайм-менеджмент?»	5
4.	Вправа-роздум «Навіщо нам потрібен облік часу?»	15
5.	Вправа «Розвіюємо міфи»	15
6.	Діагностична вправа «Персональне відчуття часу»	5
7.	Вправа «Пиріг часу»	25
8.	Вправа «Цінності та пріоритети»	30
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
Заняття 9. «Встигнути все»		
Мета заняття: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.		
1.	Вправа «Доміно»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Піраміда цінностей»	30
4.	Вправа «Поглиначі часу»	15
5.	Вправа «Коридор»	10
6.	Вправа «Жорсткі та гнучкі»	10
7.	Вправа «Матриця Ейзенхауера»	20
8.	Вправа «Золоті правила тайм-менеджменту»	10
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Блок V. Стресостійкість		
Заняття 10. «Чи є в моєму житті місце стресу?»		
Мета заняття: діагностика психічного та емоційного стану, інформування про причини та наслідки стресових станів, усвідомлення актуальних емоційних станів, визначення особливостей переживання фрустраційних та стресових ситуацій, розвиток навичок позитивного мислення, зниження емоційної та психофізичної напруги.		
1.	Вправа «Тут сидить»	5
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Інформаційне повідомлення «Стрес у житті людини»	5
4.	Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу»	10
5.	Вправа «Я і стрес»	35
6.	Вправа «Розірви ланцюг»	5
7.	Вправа «Позбудься своїх проблем»	30
8.	Вправа «Реклама «Ліки від стресу»	15
9.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
Заняття 11. «Стрес-менеджмент для початківців»		
Мета заняття: усвідомлення впливу негативного мислення на емоційні стани, вироблення стратегій ефективної поведінки в емоційно напружених ситуаціях, розвиток власної впевненості в ситуаціях стресу, визначення особистісних ресурсів та розвиток вміння використовувати їх в емоційно напружених ситуаціях, формування навичок розпізнавання власних емоційних станів та емоцій інших, навчання технікам емоційної саморегуляції, усвідомлення ресурсів стресостійкості та їх закріплення.		
1.	Вправа «Я сьогодні ось такий...»	5
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Інвентаризація стресів»	30
4.	Вправа «Стежка емоцій»	15
5.	Інформаційне повідомлення «Методи емоційної саморегуляції»	5
6.	Вправа «Ганчіркова лялька»	5
7.	Вправа «Вішалка»	5
8.	Вправа «Нижнє дихання»	5
9.	Вправа «Контроль дихання»	10
10.	Вправа «Ресурсна редакція»	15
11.	Вправа «Портрет стресостійкої людини»	10
12.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10
Блок VI. Мотивація		
Заняття 12. «Тільки вперед!»		
Мета заняття: підвищення професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення.		
1.	Вправа «Привітання»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Продовж фразу...»	10
4.	Діагностична методика «Я – Інший – Кар'єра – Справа»	20
5.	Вправа «Мої судження»	20
6.	Вправа «Моє призначення»	40
7.	Вправа «Я зростаю!»	5
8.	Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»	10

№ з/п	Назва вправи	Тривалість (хв.)
Заняття 13. «Я можу все!»		
Мета заняття: підвищення особистісної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.		
1.	Вправа «Павутиння»	10
2.	Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи	5
3.	Вправа «Актуальні потреби»	10
4.	Вправа «Незакінчені речення...»	10
5.	Вправа «Щит»	10
6.	Вправа «Веселка»	10
7.	Вправа «Талант у землю не зарити...»	30
8.	Вправа «Святкування успіху»	10
9.	Вправа «Карусель»	5
10.	Заключний шерінг	20

Очікуваними результатами впровадження тренінгу «Успіх вже сьогодні!» є підвищення особистої ефективності здобувачів вищої освіти; сформованість навичок постановки та досягнення мети в форматі отримання найкращого результату; усвідомлення власних цінностей, потреб і особистісних цілей; оволодіння техніками планування, тайм-менеджменту, самомотивації, самопрезентації, емоційної саморегуляції, готовності здійснювати постійний саморозвиток тощо.

Примітка. При розробці тренінгу використовувалися вправи, взяті з різних друкованих та електронних джерел (зокрема, з мережі Інтернет). В окремих випадках поряд з назвою вправи вказано її автора.

2.2. Блок І. Самопізнання

Мета: самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг та недоліків, підвищення впевненості в собі та самооцінки, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості.

Заняття 1. «Хто Я?»

Мета: формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток; формування навичок практичного самопізнання; подолання психологічних бар'єрів, які заважають ефективному самовираженню; самодіагностика та саморозкриття учасників групи; розвиток креативності; згрупування учасників; встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: клейкий папір, бейджи, фліп-чарт, маркери, ручки, мікрофони, картки з паперу розміром 8х5 см, сюжетні та портретні колоди метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Представлення ведучого, оголошення назви та мети тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

2. Вправа «Три слова про себе»

Мета: знайомство учасників групи, встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: клейкий папір, бейджи, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я (справжнє або вигадане – те, яким його буде називати група), записати його на бейджі та охарактеризувати себе трьома словами, відповідаючи на питання «Який я «тут і зараз»?».

Потім – написати на клейкому папері свої очікування від тренінгу в форматі «знання, вміння, емоції» й три слова-характеристики, якими вони хочуть бути в кінці тренінгу. Для цього можна використовувати папір різного кольору та розподілити усі відповіді на чотири групи. Усі відповіді фіксуються на фліп-чарті чи дошці.

3. Прийняття правил групи

Мета: регулювання відносин у групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Правила роботи групи:

1) правило конфіденційності – уся почута про інших учасників інформація актуальна лише в рамках даного тренінгу; за межами тренінгової кімнати забороняється розголошувати інформацію стосовно результатів та переживань інших учасників;

2) правило «Я-висловлювання» – висловлювати лише власні думки та враження стосовно теми, що обговорюється «Я вважаю...», «Мені здається...», «Я відчуваю...», «Мені хотілося б...» тощо);

3) правило «тут і тепер» - під час тренінгу обговорення стосується лише актуальних переживань та думок;

4) правило «Стоп» - якщо учаснику занадто складно говорити про певні висновки чи переживання, учасник може використати правило «Стоп» та не ділитися своїми думками (але важливо обговорити обмеження – одному учаснику дозволяється використовувати дане правило один раз протягом одного заняття);

5) правило безоцінкового ставлення – усі присутні (учасники та ведучий) приймають один одного такими як є, не критикуючи та не оцінюючи їх вчинки або висловлювання;

6) правило «Мікрофон» (взаємна повага) – коли один учасник говорить, всі присутні його уважно слухають та не перебивають;

7) правило «піднятої руки» – поважаючи дин одного, висловлюватися поза чергою дозволяється лише за умови піднятої руки;

8) правило «піднятої ноги» – якщо протягом заняття в учасника виникає нагальна потреба вийти з аудиторії – він виходить без попередження, не заважаючи іншим;

9) правило раціонального використання часу;

10) правило «Offline» - на час проведення тренінгового заняття важливо не відволікатися на гаджети, тому їх рекомендується вимкнути або вимкнути гучність на мобільному телефоні.

Примітка. За бажанням групи чи ведучого можна приймати додаткові правила та покарання за їх недотримання. Усі правила записуються на фліп-чарті та знаходяться в полі зору учасників протягом усього тренінгу.

4. Вправа «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

Мета: встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату, знаття психофізичної напруги.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: стільці, розставлені по колу (внутрішньому або зовнішньому).

Хід вправи:

Усі учасники сидять по колу. Ведучий (без стільця, в центрі кола) дає команду «Поміняйтеся місцями ті, хто...» та називає певну якість, а учасники, для яких ця риса властива, повинні швидко помінятися місцями.

Якості для обміну можуть бути різні, наприклад:

- любить розмовляти по телефону;
- хто любить червоний колір;
- хто любить морозиво;
- у кого є вдома собака (кішка);
- хто любить ходити в кіно.
- хто любить співати;
- хто любить танцювати;
- хто перший раз бере участь в тренінгу;
- любить читати фентезі;
- любить дивитися телесеріали тощо.

5. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: підкреслити унікальність та індивідуальність кожного учасника, усвідомлення власної цінності; усвідомлення важливості ефективної самопрезентації при знайомстві з іншими людьми.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: мікрофони (відповідно до кількості пар).

Хід вправи:

Учасники діляться на пари довільним способом (бажано, щоб у парі були малознайомі або незнайомі люди). Далі ведучий дає наступну інструкцію:

«Уявіть, що один з вас – журналіст відомого та популярного журналу. Візьміть інтерв'ю у вашого партнера, спробуйте дізнатися про нього якомога більше, при цьому задати можна лише 3 питання. Завдання партнера – дати змістовну та цікаву відповідь, не відхилюючись від питання».

Потім партнери змінюють ролі.

Рефлексія:

- Як Ви себе почували в ролі журналіста? А в ролі інтерв'юера?
- Що нового Ви дізналися про свого партнера по вправі? А про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що Ви відчували, коли відповідали на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вистачило Вам отриманої інформації для повноцінного знайомства з партнером?

6. Вправа «Комісійна крамниця»

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: картки з паперу (розмір: 8х5 см).

Хід вправи:

Учасникам тренінгу пропонується пограти в комісійну крамницю. Товари, які приймає продавець – це різні якості особистості (наприклад, доброта, щирість, відвертість тощо). Кожному учаснику роздається по 6 карток, на яких вони мають написати певні риси свого характеру (як позитивні так і негативні). Після цього їм пропонується поторгуватися, в процесі торгів кожен з учасників може позбавитися якоїсь неважливої для нього якості та набути якоїсь нової, необхідної.

Рефлексія:

- Яких якостей Вам вдалося позбутися? Чому саме ці риси?
- Яких якостей Вам вдалося набути? Чому саме ці риси?
- Що Ви відчували під час торгів?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

7. Вправа «Знайомство з самим собою»

Мета: пізнання власного «Я», усвідомлення недоліків та переваг, розкриття глибинних бар'єрів, захисних механізмів та «зон найближчого розвитку».

Тривалість: 40 хвилин.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна чи портретна колода або їх комбінація).

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується у відкриту вибрати 1 карту та пояснити власний вибір. Далі необхідно дати відповіді на наступні питання:

1. Що зображено на карті?
2. Які відчуття вона у вас викликає?
3. Чи подобається вам це відчуття? Чому?
4. Чи можете ви сказати «Це Я»?
5. Чи хочеться вам щось змінити в собі?
6. Що мені потрібно для цього зробити?
7. З чого варто розпочати?

Рефлексія:

- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що викликало у вас найсильніші емоції?
- Що Ви відчували, працюючи з вибраною картою?
- Що Ви відчували, коли відповідали на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 2. «Який я насправді?»

Мета: глибинне пізнання власної особистості, усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, аналіз особливостей самосприйняття, розвиток навичок самоприйняття, підвищення самооцінки, формування навичок самопрезентації.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: універсальна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Ім'я як аббревіатура»

Мета: продовження знайомства учасників, створення доброзичливої атмосфери.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується записати на аркуші той варіант свого імені, який вони вважають найбільш прийнятним для спілкування в даній тренінговій групі, а потім «розшифрувати» ім'я, сприйнявши його як аббревіатуру,

називаючи при цьому властиві собі характеристики. Якщо учасник називає себе на ім'я та по батькові, «розшифрувати» досить тільки ім'я (наприклад, ПРИНА: І – щира, Р – рішуча, І – ініціативна, Н – незалежна, А – альтруїстка).

Потім учасникам пропонується назвати своє ім'я, а також його «розшифровку».

2. Вправа «Привітання»

Мета: згуртування учасників групи; створення доброзичливої атмосфери; знання психофізичної напруги; розвиток емпатії.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам пропонується стати в коло, взятися за руки та, вербальним або невербальним шляхом, привітатися один з одним.

3. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

4. Вправа «Мій настрій»

Мета: актуалізація емоційних станів учасників, встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: будь-яка універсальна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується в закриту («обкладинкою» догори) взяти одну карту, яка повідомить про його актуальний емоційний стан. Після вибору учасники розглядають свої карти та, по черзі, розповідають про свій настрій, спираючись на карту.

5. Вправа «Позиція»

Мета: рефлексія взаємовідносин учасників тренінгової групи, встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники утворюють два кола: внутрішнє та зовнішнє. Зовнішнє коло рухається, внутрішнє залишається на місці. Учасники, що створюють зовнішнє коло, по-черзі висловлюють своє враження про партнера з внутрішнього кола, починаючи з будь-якої із наступних фраз: «Я бачу в тобі...», «Я хочу тобі сказати...», «Мені подобається в тобі...». Через 2 хвилини зовнішнє коло переміщується на одну особу.

6. Вправа «Ландшафт моєї душі» (автор – В. Назаревич)

Мета: глибинне пізнання власної особистості, усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, аналіз особливостей самосприйняття.

Тривалість: 50 хвилин.

Обладнання: аркуші білого паперу формату А4 або А3, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, вологі серветки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зобразити себе у вигляді ландшафту. На виконання завдання надається 15 хвилин. Робота здійснюється в абсолютній тиші. Після того, як усі учасники завершать творчий процес, проводиться обговорення результатів.

Рефлексія:

- Що ви зобразили на папері?
- Які форми та кольори містить малюнок?
- Які символи містить малюнок?
- Яка пора року зображена?
- Який час зображений на малюнку?
- Що ви відчували в процесі малювання?
- Які емоції та відчуття ви переживаєте?
- Чи подобається вам ваш творчий продукт?
- Чи виникали в процесі малювання труднощі і з чим вони пов'язані?

— Чи хотілося б вам щось змінити? Якщо так – у вас є така можливість.

Кожним учасником разом з ведучим проводиться інтерпретація творчого продукту. Оскільки метою вправи є глибинне самопізнання, в обговоренні важливо йти за учасником, не давити на нього питаннями та стимулювати його самого робити висновки.

7. Вправа «Я – подарунок людству»

Мета: самоприйняття, усвідомлення власної цінності, зняття психологічних бар'єрів, підвищення самооцінки, формування навичок самопрезентації.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам дається інструкція: *«Уявіть, що існує така номінація як «Я – подарунок людству!». Вам необхідно аргументувати та довести, чому саме ви гідні цієї номінації».*

Рефлексія:

- Що нового Ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що Ви відчували, коли презентували себе? З чим пов'язані такі емоції?
- Як Ви почуваетесь після виконання завдання?

8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...»

та «Сьогодні мені...». Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 3. «Любіть мене справжнього»

Мета: формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів; зняття психоемоційної напруги; усвідомлення власних тілесних та поведінкових патернів; розвиток креативності та спонтанності.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: папір (білий, кольоровий), суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери, метафоричні асоціативні карти, картон, ножиці, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок, картки з незакінченими фразами.

1. Вправа «Ліктики» [23]

Мета: встановлення контакту між учасниками тренінгу, позбавлення звичних стереотипів привітання, розвиток креативності та вміння розуміти позицію партнера в спілкуванні.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники розраховуються на «перший-другий-третій-четвертий». Перші номери складають руки за головою так, щоб їх лікті були спрямовані в різні сторони; учасники під другими номерами впираються руками в боки так, щоб лікті були спрямовані в різні сторони; учасники під третіми номерами кладуть ліву руку на ліве стегно, а праву – на праве коліно, лікті зігнуті та відведені в боки; учасники під четвертими номерами тримають руки, складені нахрест, при цьому лікті спрямовані в різні сторони.

Після розподілу «ролей» та сприйняття вихідного положення, ведучий пропонує по сигналу (хлопок, свисток тощо) привітатися з якомога більшою кількістю учасників, доторкнувшись один до одного ліктями.

Через 5 хвилин ведучий об'єднує учасників у 4 підгрупи та вітають один одного в межах кожної з них (перші номери вітаються з першими, другі з другими тощо).

Рефлексія:

- З якою групою учасників було найкомфортніше вітатися то чому?
- Хто несе відповідальність за емоційний клімат в групі?
- Які стратегії можуть допомогти в налагодженні стосунків у групі?

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Пори року»

Мета: розвиток творчих здібностей та комунікативних навичок учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші білого паперу, суха, воскова та масляна пастель, фарби, пензлики, фломастери, маркери.

Хід вправи:

Учасники діляться на підгрупи (відповідно до пори року, в яку народилися). Далі кожна команда повинна провести презентацію своєї пори року та довести, що вона найкраща. Для презентації можна підготувати плакат, вірш, пісню тощо. Головне завдання – яскрава та цікава презентація.

Після того, як кожна група презентувала свою пору року, за допомогою оплесків визначається найкраща презентація.

Рефлексія:

- Чи комфортно було працювати в підгрупах?
- Який Ваш особистий внесок у підготовку презентації?
- Що Ви відчували, беручи участь в підготовці презентації? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового Ви дізналися про своїх партнерів по вправі? А про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

4. Вправа «Я реальне», «Я ідеальне», «Я соціальне» (автор – О. Фролова)

Мета: усвідомлення особливостей самосприйняття та його відмінностей від образу, який бачать оточуючі.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (будь-яка сюжетна або портретна колода).

Хід вправи:

Спочатку учасникам пропонується в закриту вибрати 1 карту, яка буде характеризувати їх особистість; далі усі карти перемішуються та учасники у відкриту вибирають карту, яка їм подобається найбільше; третім етапом кожен учасник у відкриту вибирає по одній карті кожному присутньому відповідно до власних асоціацій.

Далі учасники по-черзі пояснюють, що вони бачать на першій карті, чому обрали другу карту та яким принципом керувалися на третьому етапі. Обов'язковим моментом є обмін картами, обраними для інших учасників із ґрунтовним поясненням.

Після того, як усі учасники висловилися стосовно вибраних карт, ведучий дає наступну інтерпретацію:

- перша карта символізує «Я реальне» - те, якою людина є насправді;
- друга карта – «Я ідеальне» – те, якою людина хоче бути, те, до чого вона прагне;
- третя карта – «Я соціальне» - те, як людину сприймають оточуючі.

Рефлексія:

- Що Ви відчували, обираючи карти для себе?
- Що Ви відчували, аналізуючи та інтерпретуючи карти? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Чим Ви керувалися при виборі карт для інших учасників – зовнішнім виглядом, рисами характеру чи емоціями?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Створення маски»

Мета: розвиток інтересу до власного «Я», усвідомлення власної багатогранності в системі відносин з оточуючими, прийняття різних сторін свого «Я», розвиток рефлексії, підвищення самооцінки, формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики.

Тривалість: 40 хвилин.

Обладнання: папір (білий, кольоровий), картон, ножиці, фарби, олівці, пензлики, клей, стрази, стрічки, гудзики, аудіопрогравач, спокійна музика, презентація або зображення масок.

Хід вправи:

Ведучий пропонує учасника створити (зобразити) маску, яка буде відображати те, що, на думку учасників, бачать в них оточуючі – позитивні і негативні сторони. Необхідно намалювати на аркуші овал обличчя, очі, рот і, використовуючи будь-які матеріали, зробити маску. Для створення творчого настрою можна увімкнути медитаційну музику.

Після того, як творча робота буде завершена, учасниками здійснюється самоаналіз маски, відповідаючи на наступні питання:

1. Що це за маска? Як би ви її назвали або охарактеризували?
2. Що бачать друзі, коли вони дивляться на цю маску?
3. Що маска їм показує?
4. Що їй хотілося б показати?
5. Чого маска не хоче показувати?
6. Чого маска боїться?
7. Яке найзаповітніше бажання у маски?

Рефлексія:

— Що Ви відчували, створюючи власну маску? З чим пов'язані такі емоції?

— Що Ви відчували, аналізуючи маску? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Вправа «Діалог масок»

Мета: оцінка себе та інших, самоприйняття, розвиток вміння бачити позитивне в інших людях.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: виготовлені учасниками маски, музичний програвач, музичні записи.

Хід вправи:

Звучить музика, учасники рухаються під музику. По закінченню музики всі учасники діляться на пари. Ведучий повідомляє, що на маскарадах є цікаві традиції. Одна з них – обмін масками. Учасникам пропонується помінятися масками в парах, які утворилися. Одягнувши на себе маску партнера, учаснику пропонується вислухати більш детальну розповідь господаря маски про неї (звички, особливості, цінності, все те, що відрізняє її від інших, у чому полягає її унікальність). «Господар» маски і її новий «носії» фіксують свої почуття і думки і висловлюють їх асоціативно за допомогою різнокольорових геометричних фігур на аркуші або просто запам'ятовують. Потім ті ж дії відбуваються з іншою маскою.

Виконання вправи зазвичай не обговорюється, тому що робота йде в парах. Проте, за бажанням учасників можливе обговорення в групі.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, працюючи в парах?

— Чи змінилося Ваше ставлення до власної маски, коли вона опинилася в руках партнера? З чим пов'язані такі емоції?

— Що Ви відчували, дивлячись на власну маску зі сторони? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Без маски»

Мета: зняття психофізичної напруги, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: картки з незакінченими фразами. Приблизний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, які мене оточують...», «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...», «Вірю, що я...», «Мені буває соромно, коли я...», «Особливо мене дратує, що я...» тощо.

Хід вправи:

Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Як підсумок – всі учасники «знімають маски».

Рефлексія:

— Що Ви відчували, знімаючи маску та відповідаючи щиро? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Блок II. Самопрезентація

Мета: усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим, підвищення впевненості в собі та особистісної ефективності, формування навичок високоефективної людини.

Заняття 4. «Давайте знайомитися»

Мета: усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель, ручки, фліп-чарт, маркери.

1. Гра «Презентація» [23]

Мета: розвиток партнерських стосунків, створення довірливої атмосфери, зняття психофізичної напруги.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Група ділиться на пари, кожна з яких, вибравши комфортне місце в кімнаті, протягом 10 хвилин проводять взаємне інтерв'ю (5+5). Далі пари повертаються в коло й кожен учасник презентує свого партнера. Після презентації можна запитати у того, кого презентують, чи хотів би він щось додати до сказаного чи відкоригувати почуту про себе інформацію.

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час проведення інтерв'ю? З чим пов'язані такі емоції?
- Що Ви відчували, коли Вас презентував партнер?
- Чи задоволені Ви тим, як Вас презентував партнер?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «У дитинстві я хотів бути...» [20]

Мета: створення у групі невимушеної атмосфери спілкування, доброзичливості, налаштування на співпрацю.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка.

Хід вправи:

Учасники сидять у колі. Починає вправу тренер. Він кидає м'яч одному з учасників, запитуючи «Ким ви хотіли бути в дитинстві та чому?». Піймавши м'яч, учасник відповідає на запитання, потім кидає м'яч комусь іншому. Процес триває, поки не представляться усі учасники.

Рефлексія:

- У кого здійснилася дитяча мрія?
- Як пов'язані дитячі мрії з реальністю?
- Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

4. Вправа «Мій образ» [35]

Мета: формування інтересу до роботи в групі, налаштування на роботу по темі заняття, підвищення активності учасників, розширення уявлень про себе та інших.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші білого паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи:

Учасникам дається наступна інструкція: *«Ми живемо в світі людей і в світі речей. І багато знаємо про якості речей, наприклад те, що кришталева ваза тендітна, може розбитися, а вовняна річ – м'яка і зігріває взимку. Світ людей не менш складний. А тому важливо знати як власні особливості, так і те, які якості мають інші люди.*

Тепер уявіть собі, що у вас є можливість потрапити на іншу планету. Але не в своєму тілі, а у вигляді предмета, рослини, тварини або птаха. В якості кого ви бачите себе на цій планеті, з якого матеріалу зроблені, в які кольори розфарбовані? Якими властивостями, якостями володієте? Яке ваше призначення?

Коли ви уявили свій новий образ, намалуйте його «.

Час виконання малюнка – 10 хвилин.

Після завершення творчого процесу ведучий просить членів групи показати один одному свої малюнки і розповісти про них від першої особи.

Рефлексія:

- Чи подобається вам ваш творчий продукт? З чим це пов'язано?
- Що Ви відчували під час зображення себе у вигляді предмету? З чим це пов'язано?
- Що Ви відчували, презентуючи свій малюнок? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

5. Інформаційне повідомлення «Що таке самопрезентація?»

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Самопрезентація – вміння формувати у інших сприятливе враження про себе.

Існує декілька інструментів самопрезентації:

1. Зовнішній вигляд (перше враження завжди залежить від того, як людина виглядає, тому одяг, взуття, аксесуари та макіяж мають бути доречними).

2. Мова тіла (невербальний засіб спілкування: пози, жести, міміка, які мало хто може контролювати).

3. Мовлення (гучність голосу, темп, манера мовлення, інтонація).

4. Сприятливий емоційний настрій, доброзичливість, почуття такту, співпереживання тощо.

5. Щирість (для успішної самопрезентації важливо залишатися собою та використовувати лише правдиві факти).

При кожній зустрічі для формування позитивного враження у співрозмовника важливо викликати 3 емоції: симпатія, довіра, інтерес.

1) Умови симпатії: посмішка, комплімент (але не на адресу зовнішності) – повинен бути щирим.

2) Довіра: чесність, відкритість.

3) Інтерес: зацікавленість (задавати відкриті питання).

Важливо вводити співрозмовника в позитивний та сприятливий емоційний стан.

Примітка. Найефективнішим буде обговорення у групі умов успішної сам презентатії та їх визначення методом «мозкового штурму».

6. Вправа «Формули успішної самопрезентації» (за Л. Харів)

Мета: усвідомлення власних переваг, відпрацювання навичок успішної самопрезентації.

Тривалість: 35 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Тренер поетапно повідомляє учасникам три формули успішної самопрезентації, занотовуючи ключові моменти на фліп-чарті.

1) Правило «21 секунди» – час, за який необхідно максимально точно повідомити необхідну інформацію, при цьому зацікавивши співрозмовника.

Дане правило базується на інтересі співрозмовника до особистості людини.

WOW-ефект = емоція + практичність

Для цього учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на три питання та скласти з них коротке резюме (1-2 речення):

1. Чим Ви допомагаєте людям, ваша сфера діяльності?
2. Чим Ви корисні?
3. За що Вам говорять «спасибі»?

Після цього здійснюється обговорення в групі: кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та корегуються (якщо група велика, можна запропонувати обговорення в парах, але тренер обов'язково слідкує за правильністю складеної презентації).

2) Презентація за 1 хвилину:

Учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на питання та скласти з них коротке резюме (1-2 речення):

1. Що Ви робили раніше?
2. Де Ви зараз?
3. Куди Ви прямуєте?

Після цього здійснюється обговорення в групі: кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та корегуються.

3) Правило «2 хвилин» (5 кроків):

Учасникам пропонується дати ґрунтовні відповіді на питання та скласти з них коротке резюме (3-5 речень):

1. Чим Ви допомагаєте людям (розповідь про себе з правила «21 секунди»)?

2. Для кого Ви це робите?

3. Труднощі, з якими Ви стикаєтеся?

4. Спосіб надання Вами послуги?

5. Команда, з якою Ви це робите?

Після цього здійснюється обговорення в групі: кожен учасник презентує себе, складені самопрезентації аналізуються та корегуються (якщо група велика, можна запропонувати обговорення в парах, але тренер обов'язково слідкує за правильністю складеної презентації).

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час проведення складання резюме? З чим пов'язані такі емоції?

— Що Ви відчували, коли презентували себе?

— Яка формула самопрезентації сподобалася вам найбільше? Чому?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі висловити свої враження від заняття шляхом продовження фрази «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 5. «Я – ефективна особистість!»

Мета заняття: підвищення особистої ефективності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання навичок успішної самопрезентації та налагодження конструктивних стосунків з оточуючими.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери, м'яч.

1. Вправа «Привітання»

Мета: встановлення довірливих відносин; формування позитивного психологічного клімату.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Кожен учасник повинен привітати свого сусіда справа оригінальним способом з умовою, що ці способи не мають повторюватися.

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Човен ефективності»

Мета: візуалізація реалізованості основних сфер життя людини, налаштування на роботи.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Тренер зображує на фліп-чарті осі координат, перетнутих під прямим кутом та пропонує учасника паралельно зображувати подібний малюнок на своїх аркушах.

Далі тренер пропонує назвати кожен ось «гроші», «час», «справа», «здоров'я». Учасникам необхідно оцінити ступінь реалізації кожної сфери від 0 до 10 та поставити відповідну позначку на відповідній осі. Наступний крок – об'єднати чотири точки. Отримана фігура – це парус човника особистої

ефективності кожного учасника. Для більшої наочності, в нижній частині домалювати півмісяць, щоб вийшов човник (див. Додаток 1).

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Що Ви відчували, коли побачили результат?

— Чи задоволені Ви «човником», який отримали?

— Чи можна сказати, що отриманий Вами човник – це човен ефективної особистості?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

4. Вправа «Хто я?» [35]

Мета: актуалізація уявлень про себе, усвідомлення явних та прихованих характеристик власного «Я».

рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується протягом 15 хвилин знайти та записати відповіді на питання «Хто я?», використовуючи для цієї мети 20 слів або речень. Важливо не намагатися підібрати правильні чи неправильні, важливі або неважливі відповіді. Варто записувати все, що приходить на думку. Правильних чи неправильних відповідей тут не може бути.

Після того, як усі відповіді будуть занотовані, під керівництвом ведучого здійснюється покрокова інтерпретація:

Крок 1. Відповіді учасників аналізуються за трьома критеріями:

1. Кількість використаних слів або речень (рівень самопрезентації). Чим більша кількість слів або речень, учасники встигли написати за відведений час, тим вище у них рівень самопрезентації.

Примітка. Варто звернути увагу на те, чи всі учасники працювали протягом відведених 15 хвилин або припинили роботу раніше, вирішивши, що все можливе про себе вже сказали. Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини обмежене коло уявлень про себе і зазвичай вона не прагне використовувати можливість розширити ці межі.

Повторювані або подібні відповіді свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. Варто проаналізувати окремо це питання.

Якщо в сумі відповідей вийшло дуже мало – не більше 8, це свідчить про небажання пред'являти себе навіть самому собі (чому? що такого неприємного або страшного людина приховує сама від себе?), або – що зустрічається частіше – просто не думає про себе і користується в повсякденному житті тільки деякими найбільш важливими, а частіше лише простими та очевидними характеристиками.

Від 9 до 17 відповідей – середній, помірний рівень самопрезентації.

Тим учасникам, у кого виявився низький і середній рівень самопрезентації пропонується подумати, що їм завадило відповісти більш повно.

Якщо відповідей 18 і більше, це говорить про високий рівень самопрезентації. Зазвичай він свідчить про те, що людина дивиться на себе з різних сторін, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе.

Якщо відповідей більше 22, може бути, що учасник несерйозно поставився до завдання та писав відповіді, які не є правдивими. У такому випадку пропонується переглянути свої відповіді: скільки з них дійсно характеризують його, а скільки написано випадково, просто так.

Зазвичай, у невпевнених у собі людей рівень самопрезентації або досить низький (або середній, наблизений до низького), або дуже високий (понад 22).

2. Зміст відповідей. Якщо відповіді учасників починаються з таких слів, як «юнак», «чоловік», «дівчина», «жінка», «дружина», «син», «брат», «живу в місті Н.», «живу на такій-то вулиці» тощо, то ви використовували так звані рольові та формально-біографічні характеристики. Варто проаналізувати, скільки у кожного з них таких характеристик, яке місце вони займають у їх

автопортретах. Якщо їх більшість, то виходить, що людина сприймає себе лише як суму соціальних ролей, вікових та інших формальних характеристик. У такому разі не проявляється індивідуальність. Тому важливо закреслити такі характеристики та проаналізувати ті, що залишилися.

3. Час, на який вказують відповіді. Пропонується проаналізувати, на який час вказують відповіді: минулий, майбутній чи теперішній. Кожен час аналізується учасниками окремо. Свідченням повноцінного відчуття часу виступатиме список, в якому у відповідях поєднуються минуле, сьогодення і майбутнє, причому теперішнього часу найбільше.

Крок 2. Учасникам пропонується перечитати свої відповіді та оцінити кожен з них за ступенем привабливості (поставити «+» біля тих, що подобаються; «-», якщо не подобається; «0», якщо все одно, і «?», якщо складно визначитися. Порахуйте кількість знаків. Перевага тих чи інших свідчить про ставлення людини до самої себе – чи приймає вона себе чи ні, байдужа або сама не знає, як до себе ставиться.

Найбільш часто у людей, які вважають себе невдахами, відповіді мають такі особливості: по-перше, серед них значна кількість рольових і формально-біографічних характеристик; по-друге, яскраво представлена тема своїх невдач, неуспішності; по-третє, твердження в основному стосуються або минулого, або майбутнього і, нарешті, по-четверте, переважають негативні оцінки або знаки «?», що свідчить про неприйняття себе або про невміння (небажання) розібратися в ставленні до себе.

Крок 3. Учасникам пропонується розділити відповіді на чотири категорії:

1. «Я такий, тому що це залежить від мене» (позначка «Я»).
2. «Я такий, тому що це залежить від інших» (позначка «І»).
3. «Я такий, тому що це залежить від випадку, долі» (позначка «Д»).
4. «Я такий, тому що просто так вийшло, це ні від кого не залежить» (позначка «Н»). Цією ж буквою позначається відповідь «Не знаю».

Далі підраховується кількість кожної категорії та здійснюється інтерпретація:

Якщо переважають позначки «І» або «Д», можливо, така людина вважає себе іграшкою в руках інших людей або в «руках долі».

Якщо переважає буква «Я», то людина точно почувається господарем власного життя. Але якщо цієї позначки більше 75% від загальної кількості відповідей, то можливе самозвинувачення та інфернальний локус-контролю.

Якщо найчастіше зустрічається буква «Н», можливо, людина від когось ховається або від чогось тікає, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в собі, в своєму житті, в тому, чому їй щастить або не щастить.

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи задоволені Ви отриманим результатом?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Постава та посмішка»

Мета: підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання навичок успішної самопрезентації.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам повідомляється про вплив ходи та постави людини на успішність її самопрезентації. Тому учасникам пропонується одягти «м'язовий корсет успішної людини» та відпрацювати навички ходіння з «ефективною» поставою.

Так, учасникам пропонується підійти до прямої стіни, притулитися до неї потилицею, розправити по ній плечі, втягнути живіт і наблизити до стіни поперек, після чого відійти від стіни і походити, намагаючись дихати і відчувати себе природно.

Другий етап вправи – перенести вагу тіла на носки, підібрати сідниці і підняти діафрагму. Плечі вільні, дихання спокійне.

При цьому учасники мають дивитися перед собою та посміхатися.

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання вправи?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Вправа «Ода собі»

Мета: усвідомлення власної цінності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, усвідомлення власних переваг, які можуть сприяти успішній самопрезентації.

Тривалість: 40 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам взяти аркуш паперу та дає наступну інструкцію: *«Заспокойтеся, розслабтеся, при необхідності подивіться на себе в дзеркало. Напишіть собі хвалебну оду. Хваліть себе! Бажайте собі добра, здоров'я, успіхів у справах, роботі. Любові і всього іншого. Форма викладу – невеликі речення з 5-10 слів в прозі або у віршах. Напишіть собі кілька од. Виберіть з них ту, яка подобається найбільше. Красиво перепишіть, якщо можна – помістіть в рамочку і повісьте (поставте) на видному місці. Щоранку прочитуйте цю оду вголос або подумки. Відчуйте, як при читанні оди у вас підвищується настрій, життєвий тонус, як ви наповнюєте життєвими силами, і навколишній світ стає світлим і радісним».*

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

- Чи задоволені Ви отриманим результатом?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання вправи?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі висловити свої враження від заняття шляхом продовження фрази «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Блок III. Цілепокладання

Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.

Заняття 6. «Мету бачу, в себе – вірю»

Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників, фліп-чарт, маркер, сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки, шаблон сходинок, кольорові олівці, медитаційна музика, аудіопрогравач, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Вінегрет»

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, знання психофізичної напруги.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: картки зі словами «буряк», «огірок», «цибуля», «картопля» відповідно до кількості учасників.

Хід вправи:

Кожному учаснику наосліп визначається роль одного з овочів буряк», «огірок», «цибуля», «картопля». Після цього стільці ставляться в коло в кількості на один менше ніж учасників. Один учасник, що стоїть, розпочинає гру. Він називає один з овочів, а учасники, що мають цю роль повинні пересісти, міняючись місцями. При цьому ведучий також має встигнути сісти. Хто не сів – стає ведучим і називає наступний овоч. Коли звучить слово «вінегрет» – усі учасники мають пересісти.

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа-роздум «Бажання-мрія-мета»

Мета: визначення основних понять заняття, активізація уваги учасників.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам пропонується розділитися на три підгрупи та протягом декількох хвилин розтлумачити основні поняття:

1 група – що таке бажання?

2 група – що таке мрія?

3 група – що таке мета?

Після завершення обговорення в підгрупах, кожна команда по-черзі озвучує свою відповідь та, під керівництвом тренера, роблять наступний висновок: бажання – це миттєвий потяг, прагнення до отримання чого-небудь; мрія – щось більш, глобальне, але людина не обов'язково щось робить для її

здійснення; мета – передбачення конкретного результату, який відокремлений в часі й для досягнення якого здійснюються конкретні дії.

Рефлексія:

- Що Ви відчували, працюючи в групі? З чим пов'язані такі емоції?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

4. Вправа «Золота рибка» (за Н.І. Козловим)

Мета: актуалізація уваги учасників, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: фліп-чарт, маркер.

Хід вправи:

Із групи викликається доброволець. Ведучий, пришвидшуючи темп мовлення та створюючи момент розгубленості, пропонує добровольцю пофантазувати та дає інструкцію: *«Дивіться уважніше, що зараз буде відбуватися. Уявіть, що Ви зловили золоту рибку. У Вас є 15 секунд, щоб загадати їй три бажання».*

Далі тренер веде відлік часу по секундах. По завершенні часу аналізуються відповіді добровольця (якщо такі є). Головне завдання тренера – допомогти учасникам усвідомити, що мета може бути досягнутою лише тоді коли вона конкретизована. Наприклад, може здійснитися подібний діалог:

- Хочу будинок, купу грошей, машину...

Тренер малює на фліп-чарті будинок.

- Це що?

- Будинок. Отримай!

Або: Добре, у мене в наступному році буде будинок. Ти ж не сказав, кому ти загадав будинок?

- Хочу бути щасливим!

- Обов'язково: в наступному місяці будеш щасливий, навіть кілька разів. Або будеш завжди щасливий, починаючи з 2050 року.

Таким чином, якщо Ви не виголосили свої бажання або неправильно їх сформулювали, як золота рибка здогадається, що здійснювати?

Якщо є бажання, вправу можна повторити.

Рефлексія:

- Що зараз відбувалося?
- Як потрібно було загадувати бажання, щоб вони здійснилися?
- Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Проста коучингова техніка» (автор – О. Гаркавець)

Мета: усвідомлення власних бажань та мрій, визначення шляхів їх здійснення.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: будь-яка сюжетна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи:

Учасникам пропонується в закриту взяти чотири карти та з їх допомогою відповісти на наступні питання:

Карта 1. Чого ти хочеш досягти?

Карта 2. Як ти можеш цього досягти?

Карта 3. Як ти себе підтримаєш в разі, якщо щось піде не за планом?

Карта 4. Що ти отримаєш у результаті?

Рефлексія:

- Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Вправа «SMART»

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей..

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Учасникам пояснюються правила ефективно формулювання мети за допомогою SMART-методики, розробленої П. Друкером у 1954 році. Відповідно, до даної методики, кожна мета має бути сформульована за критеріями, зашифрованими в аббревіатурі:

S (specific) – мета повинна бути конкретна, мати чітке та стверджувальне формулювання (без часток «не», «більше», «менше» тощо).

M (measurable) – результат досягнення мети повинен бути вимірюваним (контрольне питання: «Як Ви зрозумієте, що Ваша мета досягнута?»).

A (achievable) – мета повинна бути досяжною, тобто людина повинна мати певні ресурси та здібності, що допоможуть досягти мети.

R (realistic) – мета повинна бути реальною, тому необхідно об'єктивно оцінювати всі наявні для цього ресурси та ситуацію. Якщо наразі досягнення поставленої мети не зовсім реальне, то таку мету краще розбити на підцілі.

T (timed) – мета повинна мати конкретний термін завершення, тому обов'язково потрібно ставити реальні терміни для її досягнення.

Примітка. Важливо зауважити, що якщо ставиться кілька цілей, то їх повинно бути не більше п'яти. А довгострокове планування з використанням SMART-методики може бути неефективним.

Далі учасникам пропонується сформулювати власну мету відповідно до визначених критеріїв SMART, на реалізацію якої потрібно не більше одного року.

Після того, як учасники виконали завдання, вони по-черзі зачитують результат, який отримали, а тренер, за потреби, його корегую відповідно до критеріїв SMART.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, формулюючи мету за методикою SMART? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи є, на Вашу думку, критерії SMART ефективними?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Сходинок досягнення мети»

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, стимулювання учасників до досягнення успіху.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: шаблон сходинок, ручки, фліп-чарт, маркери, кольорові олівці.

Хід вправи:

Учасникам пропонується шаблон драбинки, що складається з 6 сходинок (див. Додаток 2). Нижня сходинка позначає стан, коли мета зовсім не досягнута. Верхня – коли вона здійснена повністю.

Необхідно написати 2-3 ознаки на першій сходинці, що позначають особливості ситуації, коли мета учасників не досягнута (аналізується мета, сформульована під час попередньої вправи). На верхній сходинці необхідно написати 2-3 ознаки, за якими можна визначити, що мета повністю досягнута.

Далі кожен учасник визначає, на якій сходинці досягнень він перебуває зараз. Необхідно позначити цю позицію і написати 2-3 її головних характеристики. Важливо записувати, не дії, які здійснюються для досягнення мети, а що вже конкретно зроблено.

А тепер задається головне питання: що конкретно потрібно зробити, щоб кожен учасник піднявся на сходинку вище та ще вище, доки не досягне мети. Ці кроки треба записати, адже це – головні завдання для досягнення мети.

Під час рефлексії учасники за бажанням можуть розповісти про свою мету та сходинки її досягнення.

Рефлексія:

- Що Ви відчували, виконуючи вправу? З чим пов'язані такі емоції?
- Коли конкретно кожен з вас виконає прописані кроки, щоб наблизитися до мети на одну сходинку?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

8. Вправа «Лист з майбутнього» (за Б. Трейсі)

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, стимулювання учасників до досягнення успіху.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, медитаційна музика, аудіопрогравач.

Хід вправи:

Учасникам пропонується прийняти зручне положення, закрити очі та уявити власне майбутнє, коли їх мета досягнута. Уявити, яким буде їх життя через 1 рік, через 5 років.

Далі, кожен має написати собі листа з майбутнього, описавши своє життя після досягнення мети та відповівши на наступні питання:

1. Які аспекти моїх знань, навичок і роботи застарівають?
2. Що я роблю сьогодні, що відрізняється від того, що я робив рік тому, і два роки тому?
3. Що я буду робити через рік, через 2, 3, 4, 5 років?
4. Які навички мені необхідні будуть для цього?

Рефлексія:

- Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 7. «Мети досягають щасливі»

Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші паперу, ручки, воскові олівці, масляна та суха пастель, універсальна сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Молекули»

Мета: зниження психоемоційної напруги, створення доброзичливої атмосфери, налаштування учасників на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники хаотично рухаються по кімнаті. Потім починають рухатися спиною вперед, рахуючи, скільки разів зіткнулися. За командою ведучого (він лякає в долоні і вимовляє цифру) учасники повинні об'єднатися в «молекулу», тобто захопити потрібну кількість людей, відповідно до названої цифри. Потім продовжити рух і реагувати на нову команду ведучого («два», «п'ять», «дванадцять» тощо).

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Колесо, яке веде до мети» (автор – Т. Лемешко) [17]

Мета: усвідомлення основних кроків на кожному етапі досягнення мети, візуалізація шляху досягнення мети, мотивація.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: сюжетна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується сформулювати відповідно до критеріїв SMART мету, яку вони прагнуть досягти протягом року. Сформульована мета записується на аркуші паперу, а поруч малюється коло. В центрі кола ставиться крапка – це буде схематичне зображення мети кожного учасника. Далі від центра кола малюються ще три кола, щоб загалом вийшло чотири (див. Додаток 3) та здійснюється робота з метафоричними асоціативними картами за наступним алгоритмом:

1. Учасникам пропонується у відкрити взяти одну карту «Моя мета». Її кладуть в центр кола. Учасники по-черзі показують карти та повідомляють свою мету.

2. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по чотири карти «Що мені необхідно для досягнення мети?». Карти розкладаються в кожне коло по одній. Кожна карта, починаючи із зовнішнього кола, відкривається та визначаються основні дії, які необхідно виконати для досягнення мети.

3. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по чотири карти «Що я буду робити для досягнення мети?». Карти розкладаються в кожне коло по одній. Кожна карта, починаючи із зовнішнього кола, відкривається та визначаються основні дії, які необхідно виконати для досягнення мети.

4. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по одній карті «Хто мені в цьому допоможе?».

5. В закриту (обкладинкою догори) учасники беруть по одній карті «Що мене буде надихати та підтримувати?»

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи вдалося Вам знайти відповіді на усі питання?

— Які конкретні дії Вам необхідно зробити для досягнення мети?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

4. Медитація «Шлях до мети»

Мета: візуалізація досягнення мети, усвідомлення факторів, що допомагають та заважають досягненню бажаного результату, зняття психофізичної напруги.

Тривалість: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи:

Учасникам пропонується ще раз переглянути цілі, які були ними сформульовані на попередніх етапах тренінгу та дається наступна інструкція: *«Займіть зручне положення, закрийте очі. Наберіть в легені повітря і повільно видихніть його. Уявіть, що разом з повітрям вас полишають негативні емоції, думки про невідкладні справи, знижується напруга. Зосередьтеся на обраній меті.»*

Нехай у вашій свідомості з'явиться картина або образ, який символізує обрану мету. Це ваш особистий, індивідуальний символ, і тому це може бути все, що завгодно.

Уявіть, що перед вами довга і пряма стежка, яка веде на вершину гори. І над горою ви бачите саме той образ, який символізує вашу мету. А обабіч стежки ви відчуваєте присутність різних сил, які намагаються змусити вас звернути з шляху, перешкодити вам досягти вершини гори (пауза – 1 хвилина).

Ці сили можуть зробити буквально все, що захочуть, але не можуть лише одного – знищити пряму, як промінь сонця, стежку, яка веде до мети. Ці сили – символи різних ситуацій, які відволікають від мети, це – менш важливі цілі, люди, негативні переживання. В їхньому арсеналі є багато способів змусити вас звернути зі шляху. Вони будуть намагатися забрати у вас мужність або чимось спокусити. Вони наведуть безліч логічних доказів, що рухатися далі немає сенсу. Вони захочуть налякати вас або викликати почуття провини (пауза – 1 хвилина).

Відчуйте себе згустком ясної волі та йдіть вперед. Не поспішайте, давайте собі досить часу, щоб зрозуміти стратегію кожної з сил. Ви можете навіть обмінятися декількома словами з будь-ким з них. Однак, після цього продовжуйте свій шлях і відчувайте себе спрямованою вперед силою (пауза – 3 хвилини).

Коли ви досягнете вершини гори, подивіться на той образ, який символізує вашу мету. Відчуйте його присутність, будьте з ним поруч, насолоджуйтеся його близькістю. Відчуйте, що означає для вас цей образ, прислухайтеся до того, що він вам може сказати (пауза – 1 хвилина).

Ось і настав час, щоб дозволити всім образам збліднути і відійти на другий план. Заберіть з собою те, що виявилось для вас важливим, і повертайтеся назад. Відкрийте очі, потягніться.

Візьміть аркуші паперу, олівці потрібного вам кольору та намалуйте образ, який ви побачили».

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час медитації? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося Вам дійти до вершини гори?
- Які перешкоди виникали на Вашому шляху до мети?
- Що може змусити Вас відмовитися від мети?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Джерело ресурсу»

Мета: усвідомлення власних ресурсів на шляху досягнення мети, візуалізація бажаного результату.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: універсальна колода метафоричних асоціативних карт.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по-черзі в закриту брати по одній карті відповідаючи (про себе або записуючи на папері) на наступні питання?

1. Який ресурс Ви маєте зараз для досягнення Вашої мети?
2. Якого ресурсу Вам зараз не вистачає для досягнення мети?
3. Який ресурс у Вас з'явиться, коли Вашу мету буде досягнуто?
4. Які ресурси Вам важливо проявити для досягнення мети?
5. Які ресурси можуть бути найефективнішими для досягнення Вашої мети?

Кожна карта аналізується учасниками самостійно. Якщо виникнуть проблеми в інтерпретації карт, учасник має можливість звернутися за допомогою (додатковими питаннями до тренера).

Рефлексія:

- Що Ви під час інтерпретації карт? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося Вам отримати відповіді на усі питання?
- Які Ваші ключові ресурси досягнення мети?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Блок IV. Тайм-менеджмент

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей; засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Заняття 8. «Що для мене важливо?»

Мета: усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; актуалізація життєвих цінностей, потреб та цілей.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші паперу, ручки, годинник або секундомір, фліп-чарт, маркери, кольорові олівці, аркуші для записів (стікери), гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Невербальне привітання» [20]

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, знання психофізичної напруги; формування навичок невербальної взаємодії; розвиток креативності.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники стають у коло. Ведучий або хтось із учасників тренінгу починає вправу, демонструючи усім жест привітання. Інші цей жест повторюють. Після цього наступний учасник по колу (за чи проти годинникової стрілки) демонструє свій жест привітання. Решта його повторюють. Вправа продовжується, доки всі учасники не візьмуть у ній участі. Творчість у русі та жестах заохочується.

Рефлексія:

- Як ви себе зараз почуваєте?
- Яку роль у житті відіграють жести?
- Який взаємозв'язок між рухом і творчістю?

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

1. Інформаційне повідомлення «Що таке тайм-менеджмент?»

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Тайм-менеджмент (управління часом) – набір технологій організації часу та підвищення ефективності його використання.

Тайм-менеджмент включає в себе ефективне планування робочого часу для досягнення мети, виявлення часових ресурсів, розстановку пріоритетів та контроль за виконанням запланованого.

Головна мета тайм-менеджменту – більше встигати за одиницю часу та ефективно використовувати власні ресурси.

2. Вправа-роздум «Навіщо нам потрібен облік часу»

Мета: активізація учасників, усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасники у будь-який спосіб діляться на підгрупи. Протягом 3 хвилин кожна команда має підготувати невелике резюме, в якому дати відповіді на запитання:

1. Навіщо нам потрібен облік часу?
2. Чи плануєте ви свої справи та час?
3. Що необхідно робити для раціонального використання часу?

Рефлексія:

— Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Розвіюємо міфи»

Мета: активізація учасників, усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати перелік міфів які стосуються тайм-менеджменту та управління часом, а також спростування стосовно їх власного розуміння цього міфу.

Після виконання завдання учасники по-черзі зачитують міфи та їх спростування.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Діагностична вправа «Персональне відчуття часу»

Мета: визначення індивідуальних особливостей сприйняття часу.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: годинник або секундомір.

Хід вправи:

Усім учасникам пропонується заплющити очі. Після команди ведучого їм необхідно подумки відзначити той момент, коли пройде хвилина. Відраховувати подумки секунди не можна. Кожен відкриває очі і піднімає руку після того, як, на його думку, минула хвилина.

Вправа демонструє широкий діапазон результатів та суб'єктивні особливості сприйняття часу. Так, адекватність сприйняття часу індивідуальна, а оптимальними вважаються результати, які потрапляють в інтервал від 55 до 65 секунд.

Якщо вийшло менше, це означає, що людина занадто поспішає, є небезпека швидкого виснаження.

Якщо більше 66 секунд – людина вважає за краще не поспішати та ризикує не встигнути вчасно щось зробити.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, виконуючи умови вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Пиріг часу»

Мета: усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу.

Тривалість: 25 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери, маркери, фліп-чарт.

Хід вправи:

Ведучий демонструє схематично зображений пиріг, розподілений на 60 секторів (див. Додаток 4), завчасно роздрукований чи намальований на фліп-чарті. Учасникам пропонується зобразити власний пиріг часу та розфарбувати його відповідно до часових ресурсів за наступним алгоритмом:

1. Відрахуйте кількість секторів, що відповідають Вашому віку та заштрихуйте їх. Це те, що Ви вже прожили.

2. У цьому колі 60 секторів (середня тривалість енергійності людини до пенсійного віку). А тепер проаналізуйте, скільки часу у Вас залишилося. В середньому людина витрачає на сон 8 годин - це третина доби. Отже, третину Вашого життя Ви витрачаєте на сон. Відрахуйте і заштрихуйте 1/3 частину секторів, відведених на сон.

3. А тепер проаналізуйте, скільки Ви витрачаєте часу на безцільні очікування, які заважають продуктивній діяльності (наприклад, періоди хвороби чи апатії). Відрахуйте на це ще 3 роки та заштрихуйте.

4. Подивіться скільки залишається. Дуже і дуже невеликий шматок пирога. На пару чашок чаю. Ваше завдання – «розсмакувати» цей пиріг, зробити його максимально приємним, поживним і корисним.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, відповідаючи на питання та зафарбовуючи власний «пиріг»? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

8. Вправа «Цінності та пріоритети»

Мета: визначення основних життєвих цінностей, усвідомлення їх пріоритетності; визначення шляхів та критеріїв планування задля досягнення мети.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші для записів (стікери), ручки.

Хід вправи:

Тренер роздає учасникам завчасно підготовлені аркуші для записів (по 10 штук на кожного учасника) та пропонує написати по 10 своїх життєвих цінностей – основу їх життя. Після цього учасники отримують команду розставити пріоритетність проранжувавши записані цінності відповідно до їх важливості в житті.

Далі учасники діляться на пари та здійснюють наступну процедуру: перший учасник розкладає на столі свої життєві цінності відповідно до їх пріоритетності. Другий учасник запитує: «Чи готовий ти мати цінність №1, але не мати цінність №2?». Якщо відповідь позитивна, то порядок залишається незмінним, якщо ні – цінності міняють місцями. Далі йде порівняння цінностей №2 та №3, потім №3 та №4 і так до самого кінця, доки всі відповіді не будуть ствердними.

Потім учасники міняються місцями й процес аналізу повторюється.

Коли всі цінності будуть проаналізовані, учасники по-черзі діляться отриманими результатами та проводиться обговорення.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, записуючи життєві цінності та ранжуючи їх? З чим пов'язані такі емоції?

— Що Ви відчували, аналізуючи власні цінності?

— Який результат Ви отримали?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 9. «Встигнути все!»

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші паперу, ручки, картки двох різних кольорів, список справ, шаблони різних планерів, шаблон календаря на місяць (формат А3), гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Доміно»

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація уваги учасників, налаштування на роботу, знання психофізичної напруги.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Один з учасників загадує дві індивідуальні риси, а потім каже їх групі, наприклад: *«Зліва – я студентка, а праворуч – у мене є два брата»*. Ті двоє учасників, для яких властиві ці риси, беруть за руку (праву або ліву) першого учасника (в залежності від спільних рис) і додають ще якусь характеристику для вільної руки. Так продовжується, доки не утвориться замкнене коло.

Якщо оголошена риса не властива жодному з учасників і «доміно» не підбираються, необхідно, щоб гравці придумали нову ознаку, так щоб продовжити ланцюжок.

Важливо, щоб члени групи встановили фізичні контакти, завдяки цьому підвищиться почуття приналежності до групи.

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Піраміда цінностей» (за теорією В. Франкла)

Мета: визначення життєвих цінностей та потреб, формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зобразити піраміду, що складається із 6 сегментів (тренер паралельно зображує зразок на фліп-чарті) (див. Додаток 5).

Далі в кожен сегмент учасники вписують свої відповіді за наступним алгоритмом:

— Перша (нижня) сходинка – це головні життєві цінності, те – що людина хоче мати в житті. Етап визначення життєвих цінностей є дуже важливим для раціонального розподілу часу та планування справ, адже якщо людина буде займатися не улюбленою справою або спілкуватися з неприємними їй людьми, то вона не зможе бути ефективною.

— Друга сходинка – глобальна мета. Спираючись на визначені життєві цінності, учасники мають вирішити, чого вони прагнуть досягнути.

— Третя – генеральний план досягнення мети – визначення завдань, вирішення яких призведе до досягнення глобальної мети.

— Четверта – довгостроковий план (на декілька років) – проміжний план з визначенням конкретних дій та термінів їх виконання.

— П'ята – короткостроковий (від декількох тижнів до 1 року) план. На цьому етапі пункти з довгострокового плану розподіляються на ще більш конкретні завдання з визначенням дедлайну для кожного з них.

— Шоста – план на день – маленькі завдання, які необхідно вирішити вже сьогодні, щоб виконати короткостроковий план.

Примітка. Важливо звернути увагу учасників на те, що плани на день можуть корегуватися протягом дня, короткостроковий план варто переглядати кожні два тижні, довгостроковий – кожні півроку, а генеральний план – кожного року. Тим не менш, планування справ за такою схемою є ефективною візуалізацією та сприяє більш раціональному розподілу часових та особистісних ресурсів.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, заповнюючи піраміду? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

4. Вправа «Поглиначі часу»

Мета: усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується подумати та записати усі заняття та справи, які можна віднести до поглиначів часу, після чого підрахувати, скільки часу витрачено на них протягом тижня, визначитися, що заважало та відволікало.

Далі учасникам пропонується визначити методи боротьби з ними. Для цього тренер зачитує вірогідні причини виникнення «поглиначів» часу, а учасники фіксують в своїх записах ті, що для них властиві.

Причини втрати часу:

- не вмію відділити важливі справи від другорядних;
- не планую попередньо свій день;
- особиста неорганізованість та недисциплінованість;
- не завжди знаю, що саме потрібно робити;
- відволікаюся на телефонні розмови;
- не вмію сказати «ні»;
- не завершую розпочаті справи;
- довго налаштовуюся на виконання справи;
- багато часу витрачаю на дрібні та неважливі справи;
- не знаю власного ритму фізичної та розумової активності;
- дуже легко відволікаюся.

Відмічених учасниками «слабких місць» може бути декілька, тому важливо визначити 3 основні та вигадати спосіб їх подолання. Це буде першим кроком до боротьби з «поглиначами» часу.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Коридор»

Мета: зняття психофізичної напруги, метафоричне подолання «поглиначів» часу.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Із групи учасників викликається доброволець, який озвучує свою мету та фактори, що заважають її досягненню. Інші учасники вишукуються в дві шеренги, утворюючи коридор. Кожному з них дається роль одного з «поглиначів» часу. Завдання добровольця – пройти вздовж коридору до своєї мети, не зважаючи на фактори, що відволікають. Завдання усіх інших – відволікати його та не давати йому можливості дійти до мети.

За бажанням вправа може повторитися з участю іншого добровольця.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, йдучи коридором? З чим пов'язані такі емоції?

— Що допомогло добровольцю досягти мети? Які аргументи та дії?

— Які «поглиначі» часу вразили Вас найбільше? А з яким було впоратися найлегше?

— Чи легко Вам було відволікатися від основного завдання?

— Що Вам дала ця вправа?

6. Вправа «Жорсткі та гнучкі»

Мета: навчитися визначати гнучкі то жорсткі справи та правильно їх планувати.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: картки двох різних кольорів (по дві на кожного учасника), список справ.

Хід вправи:

Тренер пояснює учасникам, що запорукою ефективного планування робочого дня є розподіл справ на гнучкі та жорсткі. Жорсткі справи – це ті, що чітко визначені часом початку (є певний розклад). Гнучкі – це ті, що не мають часових меж, але їх обов’язково необхідно виконати.

Далі учасникам пропонується розподілити заздалегідь підготовлений перелік справ на жорсткі та гнучкі методом мозкового штурму: ведучий зачитує по одній справі, а учасники піднімають догори картку одного кольору якщо вважають її гнучкою або іншого – якщо жорсткою.

Рефлексія:

- Що нового Ви дізналися?
- Що Ви відчували, розподіляючи справи на жорсткі та гнучкі?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Матриця Ейзенхауера»

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); засвоєння методів та принципів ефективного управління часом.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліп-чарт, маркери.

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати перелік усіх справ, які їх необхідно зробити протягом тижня. Після цього тренер зображує на фліп-чарті матрицю

Ейзенхауера (див. Додаток 6) та пропонує розподілити усі завдання на чотири категорії:

- важливі та термінові;
- важливі, але нетермінові;
- неважливі та термінові;
- неважливі та нетермінові.

Далі, відповідно до шаблону, кожен квадрат аналізується та робиться висновок щодо пріоритетності виконання тих чи інших справ.

Рефлексія:

- Чи важко Вам було складати перелік справ?
- Що Ви відчували, йдучи заповнюючи матрицю? З чим пов'язані такі емоції?

- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

8. Вправа «Золоті правила тайм-менеджменту»

Мета: підведення підсумків заняття, закріплення знань про методи та принципи ефективного управління часом.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам пропонується підвести підсумки заняття та методом мозкового штурму визначити «золоті правила тайм-менеджменту». Якщо в процесі обговорення в учасників виникають труднощі, тренер може запропонувати свої варіанти:

- Займайтеся плануванням!
- Фільтруйте інформацію!
- Вилучайте із свого життя «поглиначів часу»!
- Концентруйтеся на одному завданні від початку до кінця!
- Вчіться визначати пріоритети!

— Найбільш складні та неприємні справи виконуйте одразу, на початку дня!

— Зберігайте порядок на робочому столі та у власних думках!

— Говоріть «ні» неважливим для Вас справам!

— Створіть для себе комфортну робочу атмосферу!

— Виконуйте справи в запланований час!

— Заохочуйте та підбадьорюйте себе!

— Плануйте відпочинок після продуктивного дня!

9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Блок V. Стресостійкість

Мета: розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості; розвиток емоційного самоусвідомлення; оволодіння техніками емоційної саморегуляції; формування самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях.

Заняття 10. «Чи є в моєму житті місце стресу?»

Мета: діагностика психічного та емоційного стану, інформування про причини та наслідки стресових станів, усвідомлення актуальних емоційних станів, визначення особливостей переживання фрустраційних та стресових ситуацій, розвиток навичок позитивного мислення, зниження емоційної та психофізичної напруги.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші для записів (стікери), ручки, фліп-чарт, маркер, аркуша паперу (формат А4), воскові олівці, масляна та суха пастель, корзина або мішок, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Тут сидить»

Мета: зняття емоційної напруги, продовження знайомства учасників групи, виявлення стратегії поведінки в стресовій ситуації (необхідності швидко відреагувати на ситуацію, швидко прийняти рішення, діяти спокійно).

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники, сидячи в колі, називають своє ім'я. Якщо є однакові імена або якщо хтось хоче взяти ігровий псевдонім, можна придумати будь-яке ім'я (це може бути зменшене ім'я або назва квітки, предмета і тощо). Ведучий встає зі свого місця, а той, у кого справа утворився порожній стілець, кладе праву руку на нього і каже: «Тут сидить...» і називає ім'я будь-якого учасника. Той, хто був названий, спокійно йде до порожнього стільця і займає його. Сидячий ж праворуч від викликаного гравця кладе праву руку на порожній стілець і повторює фразу «Тут сидить...». Завдання для ведучого – встигнути зайняти вільний стілець до того, як буде виголошена вся фраза «Тут сидить...» і названо ім'я. Якщо ім'я ще не названо, ведучий займає вільний стілець, а той, хто забарився, не встигнувши назвати ім'я, йде водити.

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Інформаційне повідомлення «Стрес у житті людини»

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: презентація з матеріалами теми.

Учасникам пропонується методом-мозкового штурму визначити поняття «стресу» та причини його виникнення. За необхідності тренер корегує відповіді учасників та повідомляє достовірну інформацію.

Стрес – це неспецифічний (аномальний) стан або реакція організму на різноманітні несприятливі фактори (стресори), які на нього впливають. Серед найбільш популярних стресорів визначають страхи, конфлікти, незадоволення потреб.

Симптомами стресу є роздратованість, гнів, безсоння, пасивність, в'ялість, невдоволення навколишнім середовищем тощо.

Причини виникнення стресу індивідуальні та залежать від особливостей психічної діяльності людини, образу життя, умов навколишнього середовища та соціуму. Найбільш розповсюдженими причинами виникнення стресу вважаються:

- конфліктна ситуація з іншою людиною (вдома, на роботі, з друзями тощо);
- невдоволення (зовнішнім виглядом, оточенням, власними успіхами, самореалізацією, умовами та якістю життя;
- борги, нестача коштів;
- тривала відсутність повноцінного відпочинку;
- буденне життя з відсутністю або малою кількістю позитивних емоцій;
- тривалі хронічні захворювання;
- надмірна вага;
- смерть близької або знайомої людини;
- нестача в організмі вітамінів та мікроелементів;
- самотність;
- надмірна фізична активність;
- несприятливі умови навколишнього тощо.

Стрес може бути короточасним (виникає та розвивається стрімко, зникає одразу після усунення відповідного стресору) та хронічним (тривалий

час впливає на людину та призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я).

Залежно від ступеню розвитку, стрес має три фази: мобілізація (організм реагує на стресор тривогою та мобілізує захисні ресурси для протидії стресовому фактору), протидія (організм протидіє стресовій ситуації, людина активно шукає вихід), спустошення (за умови довготривалого впливу на людину стресових факторів, організм спустошується та стає вразливим до додаткових загроз [23]).

4. Вправа-дискусія «Плюси і мінуси стресу» [23]

Мета: усвідомлення не тільки негативних наслідків стресу, але і можливостей, пов'язаних з розкриттям ресурсів особистості, яка переживає стрес.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші для записів (стікери), ручки, фліп-чарт, маркер.

Хід вправи:

Тренер ділить групу на дві підгрупи. Перша підгрупа повинна в ході групового обговорення виявити і записати на стікерах негативні наслідки стресу, а інша – позитивні сторони стресу (що ми отримуємо, долаючи стрес, що ми можемо дізнатися про себе та власні ресурси, долаючи важкі ситуації). Час на обговорення – 5 хвилин. Після того як групи впораються з цим завданням, тренер пропонує влаштувати дискусію, під час якої відповіді-аргументи груп чергуються. Представники обох груп по-черзі закріплюють стікери на фліп-чарті та аргументують свої відповіді. Виграє та команда, яка знайде більше аргументів стосовно своєї точки зору.

Рефлексія:

- Яких аргументів виявилось більше? З чим це пов'язано?
- Що Ви відчували під час обговорення в підгрупі?
- Що Ви відчували, аргументуючи думку групи?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

5. Вправа «Я і стрес» [23]

Мета: усвідомлення та вербалізація уявлень учасників про стрес, визначення власного ставлення до нього, виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи і особистих ресурсів протидії стресовим ситуаціям.

Тривалість: 35 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи:

Тренер дає учасникам наступну інструкцію: *«Намалюйте, будь ласка, малюнок на тему «Я і стрес». Він може бути виконаний в будь-якій формі – реалістичній, абстрактній, символічній, художній. Більше значення має ваш ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який допоможе вам усвідомити труднощі, знайти вже наявні ресурси, виробити нові успішні стратегії управління стресом. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете».*

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає задавати питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос.

Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може задати тренер:

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Чи використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?
2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.
3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?
4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки – стрес. Чому?

5. Чи використовували ви схожі кольори при зображенні себе і стресу? Які?

6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де опинилася ваша фігура?

7. Чи є на малюнку будь-який бар'єр між вами і стресом? Може бути, ви тримаєте в руках шаблю, парасольку або щось ще? Якщо ви відчули необхідність, намалуйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

8. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете спиратися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але чомусь їх немає на малюнку – домалуйте їх.

9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовими ситуаціями ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан в стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?

11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хотіли б додати в нього? Намалуйте їх, будь ласка.

Після того як учасники дадуть відповідь на останнє питання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 осіб.

Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній сформованій групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок тощо, що виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, так і ґрунтуючись на спостереження за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька

основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Всі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаним висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки.

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час малювання? З чим це пов'язано?
- Що Ви відчували під час аналізу малюнка? З чим це пов'язано?
- Що Ви відчували, працюючи в підгрупах? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

6. Вправа «Розірви ланцюг» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, визначення індивідуального стилю виходу зі стресової ситуації, формування партнерських відносин, розширення поведінкового репертуару кожного учасника.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники діляться на дві команди і стають, тримаючись за руки, двома ланцюгами один навпроти одного (на відстані 10-12 м). Одна команда кличе учасника з команди супротивників. Він повинен розбігтися і прорвати ланцюг. Якщо йому це вдалося, то він повертається в свою команду разом з будь-яким гравцем-противником. Наступного гравця викликає інша команда.

Рефлексія:

- Які стратегії Ви використовували в процесі виконання завдання?
- Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

7. Вправа «Позбудься своїх проблем» [23]

Мета: надання учасникам можливості отримати зворотний зв'язок з приводу своєї проблеми, обмінятися досвідом.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, корзина або мішок.

Хід вправи:

Учасникам групи пропонується написати на аркуші паперу свою проблему, яку він хотів би вирішити. Для того щоб зняти можливий опір, тренер може сказати, наприклад, про те, що з точки зору позитивної психотерапії здорова людина – не та, у кого немає проблем, а та, що має проблеми і намагається їх вирішити. Аркуші з описом проблеми не підписуються (авторство можна буде розкрити в процесі обговорення). Саме тому тренер просить учасників писати розбірливо.

Після того як учасники описали свої ситуації, тренер пропонує їм зім'яти свої аркуші і кинути в корзину або мішок. Після цього група розбивається на підгрупи по 4-5 чоловік. Кожен учасник підходить до ведучого і виймає записки з мішка. На обговорення кожної проблеми відводиться 5 хвилин. Якщо хтось із учасників підгрупи здогадався, чия ця проблема, він не повинен ділитися своєю інформацією або здогадками з учасниками. Якщо учасник витягує свою проблему, він не повинен зізнаватися в своєму авторстві.

Обговорення проводиться методом мозкового штурму, тобто задача кожної підгрупи – знайти якомога більше варіантів рішень заявленої в записці проблеми. Для підвищення ефективності цієї процедури ми пропонуємо в кожній підгрупі вибрати секретаря, який записував би можливі варіанти рішень і стежив за часом. Після того як час закінчиться, кожна підгрупа зачитує свої «проблеми» і варіанти їх рішень. Тренер пропонує іншим учасникам групи додавати будь-які пропозиції і варіанти рішень.

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час аналізу чужих проблем? З чим це пов'язано?

— Що Ви відчували під час обговорення вашої проблеми? З чим це пов'язано?

— Що Ви відчували, працюючи в підгрупах? З чим це пов'язано?

— Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

8. Вправа «Реклама «Ліки від стресу» [23]

Мета: узагальнення результатів тренінгу.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, воскові олівці, масляна та суха пастель.

Хід вправи:

Учасники діляться на кілька підгруп (по 5-6 чоловік). Кожна команда протягом 10-15 хвилин готує рекламний ролик «Ліки від стресу», який потім демонструє групі. Як правило, вправа не тільки допомагає узагальнити інформацію, а й викликає емоційний підйом учасників.

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?

— Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Який висновок Ви можете зробити?

9. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Заняття 11. «Стрес-менеджмент для початківців»

Мета: усвідомлення впливу негативного мислення на емоційні стани, вироблення стратегій ефективної поведінки в емоційно напружених ситуаціях, розвиток власної впевненості в ситуаціях стресу, визначення особистісних ресурсів та розвиток вміння використовувати їх в емоційно напружених ситуаціях, формування навичок розпізнавання власних емоційних станів та емоцій інших, навчання технікам емоційної саморегуляції, усвідомлення ресурсів стресостійкості та їх закріплення.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: аркуші паперу, ручки, аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, кольорові стікери, фліп-чарт, маркер, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Я сьогодні ось такий...»

Мета: емоційне розвантаження, розвиток вміння розуміти власний емоційний стан і висловлювати його у різний спосіб.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники стають в коло. Кожен по черзі говорить «Доброго дня! Я сьогодні ось такий» – і невербально демонструє свій стан. Решта учасників вітаються у відповідь та повторюють його жест якомога чіткіше, промовляючи «Сьогодні..(ім'я).. ось такий».

Гра триває, поки в ній не візьмуть участь всі учасники. На закінчення всі беруться за руки і хором говорять: «Доброго дня усім!!!»

Рефлексія:

- Чи легко було виразити свій стан?
- Чи легко було повторити рухи, міміку ведучого?
- Чи приємно було, коли хтось в точності повторював ваші рухи, інтонацію?
- Чи сподобалося звернення на ім'я?

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Інвентаризація стресів» (модифікована вправа Д. Фонтана) [23]

Мета: усвідомлення актуальних стресорів та стресових ситуацій, а також причин вразливості до їх впливу.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується проаналізувати актуальні стресори та стресові ситуації за наступним алгоритмом:

1. Скласти перелік причин, що викликають стресовий стан. Дуже важливо, щоб усі вказані причини були максимально конкретні.
2. Проранжувати стреси так, щоб на першому місці стояв стресор, який в даний час викликає найбільшу напругу.
3. Кожен стресор віднести до однієї з трьох груп: «Негайна дія» (стосується стресорів, з якими можна щось зробити прямо зараз, сьогодні або протягом найближчих декількох днів), «Майбутня дія» (включає стресори, які піддаються корекції, але неясно, якій саме і коли), «Ігнорування або адаптація» (включає ті види стресорів, щодо яких поки не зрозуміло, які заходи можна вжити).
4. Для кожного стресора визначити об'єктивну (пов'язані з вимогами та умова оточення) та суб'єктивну (пов'язану з особливостями особистості, характеру, темпераменту тощо) складові.

5. Проаналізувати та записати думки, що виникають в момент впливу стресора. На цьому етапі також пропонується перефразувати думки на позитивний лад.

6. Визначити власний внесок у виникнення і розвиток стресової ситуації. Для цього важливо перерахувати причини, які роблять учасників вразливими до виникнення стресу. Кожне твердження цього списку має починатися зі слова «Я».

7. Використовуючи отриманий на попередньому кроці список причин, виділити ті необхідні комунікативні якості, які необхідно розвивати (наприклад, вміння відповідати «ні», вміння просити і приймати допомогу тощо).

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час аналізу власних стресорів? З чим це пов'язано?

— Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Який висновок Виможете зробити?

4. Вправа «Стежка емоцій» [23]

Мета: розвиток емоційного інтелекту, відпрацювання навичок визначення емоцій інших людей..

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу формату А4 з написаними емоціями, картки зі списком емоцій, ручки.

Хід вправи:

Для виконання даної вправи необхідно підготувати наступний роздатковий матеріал:

1. Скласти список декількох емоцій і станів, які, на думку тренера, можуть бути притаманні учасникам тренінгу.

2. Заготовити аркуші формату А4, на кожному з яких розбірливо повинна бути написана назва однієї з перерахованих в списку емоцій.

Кожен учасник отримує список емоцій та емоційних станів і на свій розсуд оцінює загальний емоційний стан групи, вибираючи із запропонованого тренером переліку від трьох до шести емоцій і ранжуючи їх. Потім списки відкладаються на час в сторону. Після цього тренер розкладає на підлозі заготовлені аркуші паперу А4 з назвами емоцій.

Перший учасник проходить шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного листа, і розписується тільки під назвами тих емоцій і станів, які властиві саме йому в даний момент. Другий учасник ступає на «стежку емоцій» тільки після того, як перший пройде хоча б половину шляху.

Коли всі учасники подолають «стежку», вони повертаються в коло, а тренер складає емоційний портрет групи, відбираючи лише ті листи, на яких виявилось найбільша кількість підписів. Отриманий емоційний портрет повідомляється слухачам.

Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану групи (емоцій і станів, відзначених на попередньому етапі виконання вправи) і отримані тренером результати.

Рефлексія:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
 - Наскільки точним виявився ваш прогноз загального емоційного стану групи?
 - Що допомагало і що заважало вашій оцінці?
 - Які труднощі виникали при виконанні вправи?
 - Що було важче: оцінити власний стан чи емоційний фон групи?
- Чому?

5. Інформаційне повідомлення «Методи емоційної саморегуляції»

Мета: активізація учасників, оволодіння загальними знаннями про поняття теми.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: презентація з матеріалами теми.

Існує безліч підходів до класифікації методів саморегуляції.

У класифікації Водоп'янової Н. Є. і Старченкова Є. С. виділяються психотехніки, спрямовані на:

- зміну змісту свідомості – переключення уваги на інші види діяльності, предмети навколишнього оточення тощо;
- управління фізичним «Я» – регуляція дихання, темпу рухів, мовлення, зняття напруги в тілі;
- репродукцію ресурсних станів або позитивних образів;
- відображення свого соціального «Я» – вміння ставити цілі, керувати часом, вчитися комфортно відчувати себе в будь-яких соціальних ситуаціях;
- роботу з ірраціональними переконаннями;
- позитивне навіювання або самонавіювання.

Практика показує, що найбільшою мірою цим вимогам відповідають наступні методи: дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання і методи нейролінгвістичне програмування. В даний час розроблено і описано безліч методів саморегуляції, що, з одного боку, дозволяє кожній людині знайти власний варіант, а з іншого – може ускладнити цей вибір [23].

6. Вправа «Ганчіркова лялька» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, усвідомлення м'язових затискачів, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам групи зітхнувши підняти руки і потягнутися вгору, а з видихом, зігнувшись в поясі, вільно спустити руки вниз. Після першого виконання вправи тренер акцентує увагу учасників на тому, що якщо спина і руки розслаблені, то, опустившись вниз, руки по інерції будуть здійснювати коливальні рухи (на зразок руху маятника у годиннику). Тренер

пропонує групі виконати дану вправу ще кілька разів, спостерігаючи за рухами рук і намагаючись все більше розслабляти їх.

7. Вправа «Вішалка» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, усвідомлення м'язових затискачів, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Тренер виконує вправу разом з учасниками, даючи наступну інструкцію: *«Встаньте прямо, розслабте м'язи спини і плечей. Немов піднявши своє тіло (плечі, груди) і відкинувши його назад і вниз, «надіньте його на хребет», як пальто на вішалку. Спина стала прямою, міцною, а шия, руки і плечі вільні та легкі».* Вправа повторюється декілька разів.

Рефлексія:

- Як Ви почуваетесь?
- Що Ви відчували під час виконання психофізичних вправ? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання психофізичних вправ?

8. Вправа «Нижнє дихання» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, концентрація на власному диханні, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники займають зручне положення на стільці, або, якщо є така можливість, лежачи на підлозі. При цьому спина має залишатися прямою. Коли

учасники будуть готові до виконання вправи, тренер дає наступну інструкцію: *«Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. Видихніть повітря з легенів, стежачи за тим, щоб живіт втягувався так, як ніби ви хочете торкнутися животом хребта. Чим глибше втягнеться живіт, тим краще. Рука, що лежить на животі, при цьому повинна відчувати рухи живота, який втягується всередину, а рука, що лежить на грудях, повинна стежити, щоб груди при цьому залишалися нерухомими.*

Видихнувши все повітря з легенів, зробіть вдих, тільки стежте, щоб вдих був легким, нечутним. Рука, яка як і раніше лежить на грудях, контролює грудну клітку – при вдиху вона повинна залишатися в спокої. Живіт повинен допомагати вдиху – рука, що лежить на животі, повинна відчувати, як живіт випинається. Рух живота повинно бути відчутно, в той час як грудна клітка залишається нерухомою протягом усієї вправи».

Примітка. Після виконання вправи обов'язково необхідно дізнатися про стан учасників. Якщо протипоказань немає – можна переходити до наступної вправи.

9. Вправа «Контроль дихання» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, усвідомлення зв'язку між емоційним та фізичним станами, оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Вправа проводиться в парях. Перший учасник стежить за своїм диханням, в той час як інший учасник критикує його, виказує своє невдоволення чим-небудь. Завдання першого – вести діалог, постійно відслідковуючи ознаки напруги і збоїв в диханні. Як тільки дихання порушується, перший учасник може взяти тайм-аут, нормалізувати ритм дихання і продовжити діалог далі. Через 3 хвилини учасники міняються ролями. Кількість тайм-аутів не обмежується.

Рефлексія:

- Як Ви почуваетесь?
- Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?
- Чи вдалося Вам зберегти спокійний темп дихання?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

- Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання дихальних прав?

10. Вправа «Ресурсна релаксація» [23]

Мета: зняття психофізичної напруги, оволодіння навичками емоційної саморегуляції та позитивного мислення.

Тривалість: 15 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам пропонується зайняти зручне положення, вирівняти дихання, розслабитися та заплющити очі. Тренер спокійною інтонацією повільно промовляє інструкцію: *«Уявіть, що в самому центрі Вашої сутності є маленька частинка, яка дуже спокійна та щаслива... Її не торкалися страхи та турботи про майбутнє, вона перебуває в цілковитій гармонії... До неї не можна дістатися, її не можна торкнутися... Якщо Ви того забажаєте, то її можна уявити у вигляді певного образу – вогню, коштовного каміння, спокійного озера чи чогось іншого. Наповнена спокоєм, радістю та силою, вона знаходиться в цілковитій безпеці... Вона там – глибоко у Вашій душі...*

Тепер уявіть, що цей образ, який Ви побачили, знаходиться глибоко в Вас, в самому Вашому ядрі – це Ви самі...

Уявіть, що цей таємний центр завжди перебуває в Вашій душі, залишаючись спокійним та тихим, не дивлячись на труднощі, проблеми та хвилювання Вашого повсякдення... В будь-який момент Ви можете згадати, що ця частинка там... Багато разів протягом дня Ви можете згадувати про це маленьке ядро внутрішнього спокою, радості та сили... Подумки приєднатися

до нього... Знаючи, що воно поруч, Ви будете відчувати спокій та розслаблення й, одночасно, впевненість та силу...

Поступово Ви повертаєтеся до реального світу... Ви спокійні та радісні... Вас нічого не турбує... Ви щасливі й з радістю приймаєте все, що Вам пропонує цей день... Ви дихаєте рівно й глибоко... Якщо Ви готові, то можете розплющити очі.»

Рефлексія:

- Як Ви почуваетесь?
- Що Ви відчували під час виконання псих вправи? З чим це пов'язано?
- Який образ Вам вдалося побачити?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Чи змінився Ваш емоційний стан після виконання медитаційної вправи?

11. Вправа «Портрет стресостійкої людини» [23]

Мета: узагальнення інформації, отриманої протягом дня.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: кольорові стікери, фліп-чарт, маркер.

Хід вправи:

На фліп-чарті зображується силует людини. Далі учасникам пропонується записати на стікерах дві особистісні якості, які допомагають йому справлятися зі стресом. Потім кожному пропонується розмістити свої відповіді на фліп-чарті та аргументувати свій вибір.

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Який висновок можна зробити?

12. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

Блок VI. Мотивація

Мета: підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

Заняття 12. «Тільки вперед!»

Мета: підвищення професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: бланки відповідей, ручки, аркуші із надрукованими судженнями, картки з надрукованими фразами, сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, гумовий м'яч невеликого розміру.

1. Вправа «Привітання»

Мета: зняття бар'єрів у спілкуванні, перехід в позицію «на рівних» (партнерська взаємодія), фізичне та емоційне розкріпачення.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники ділять на дві команди. Ведучий пропонує їм привітати один одного за типом футбольних команд. Але робити це тим способом, який запропонує тренер. Головна умова – робити це щиро та отримати задоволення від спілкування в такому незвичайному форматі. (Ведучий пропонує привітатися один з одним поглядом, рукостисканням, дотиком, обіймами тощо).

1. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

2. Вправа «Продовж фразу...»

Мета: встановлення довіри в групі, формування групової згуртованості, занурення в атмосферу тренінгу, актуалізація особистісних установок щодо професійної мотивації.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: картки з надрукованими фразами.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по-черзі брати картки з незакінченими фразами, зачитувати їх вголос і закінчуючи їх.

Варіанти незакінчених фраз:

- Я, як і всі ми...
- Я пишаюся своєю майбутньою професією, коли я...
- Моя майбутня професія для мене...
- Якщо б я не навчалася на обраній спеціальності, то...
- Найбільше я ціную в своїй майбутній професії...
- Мої близькі ставляться до моєї спеціальності...
- Я люблю свою майбутню професію, коли...
- Мої майбутні колеги для мене...
- Я вчуся у своїх майбутніх колег...
- Моя майбутня професія робить мене...
- Якщо б я могла, то змінила свою спеціальність на...

Рефлексія:

- Що Ви відчували, продовжуючи фрази? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

4. Діагностична методика «Я – Інший – Кар'єра – Справа»

Мета: визначення мотиваційної спрямованості учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: бланки відповідей, ручки.

Хід вправи:

Ведучий пропонує учасникам прослухати питання та оцінити варіанти відповідей, поставивши в бланку відповіді (див. Додаток 7) від нуля (за варіант, який байдужий), до трьох балів (за найбільш значимий для учасників). Не можна ставити однакові бали в одному рядку.

1. Мені подобається: А) мати багато вільного часу; Б) досягати успіху у всіх справах; В) робити подарунки своїм друзям; Г) знаходити оригінальне рішення складного завдання.

2. Мій девіз: А) «Робота не вовк, в ліс не втече»; Б) «Хочеш жити – вмій викручуватися»; В) «Що віддав, то твоє»; Г) «Хороший продавець і хороший майстер ніколи не будуть голодувати».

3. Краща робота для мене – та, яка: А) не заважає мені жити своїм життям; Б) дає можливість швидкого кар'єрного зростання; В) потрібна людям; Г) цікава.

4. Щастя для мене – це: А) можливість жити собі на втіху; Б) висока посада і гарна зарплата; В) благополуччя моїх друзів і близьких; Г) можливість займатися улюбленою справою.

Далі підраховується сума балів за кожною літерою (а, б, в, г) та визначається ступінь прояву кожної спрямованості:

9-12 балів – яскраво виражена спрямованість особистості;

5-8 балів – помірно виражена спрямованість;

0-4 балів – спрямованість не виражена.

Інтерпретація результатів:

А) Спрямованість на «Я». Для такої людини дуже важливі власні спокій і благополуччя. Однак слід пам'ятати, що низька активність, надмірна концентрація на собі і відсутність потреби в діяльності можуть бути ознаками втоми або захворювання.

Б) «Кар'єра». У майбутній професії для таких людей важлива можливість кар'єрного росту. Життєвий успіх у їх розумінні - це високооплачувана посада.

В) «Інший». Рідкісний тип людей, для яких інтереси і благополуччя інших не менш важливі, ніж власні. Такий вибір говорить про особистісну зрілість та психічне здоров'я.

Г) Спрямованість на «Справу». Зазвичай такі люди – успішні професіонали.

Для наочності можна побудувати графік спрямованості особистості, відклавши на чотирьох осях суми набраних балів і з'єднавши точки лініями. Чим далі точка від центру, тим яскравіше виражена спрямованість особистості.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи погоджуєтеся Ви з отриманим результатом?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

5. Вправа «Мої судження» [35]

Мета: виявлення ірраціональних суджень у членів групи.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші із надрукованими судженнями.

Хід вправи:

Ведучий роздає учасникам аркуші, на яких написані дев'ять тверджень, пропонує прочитати кожне з них та, у разі погодження з ним поставити поруч знак «+», в разі незгоди – знак «-».

Далі підраховується кількість плюсів. Позитивні відповіді вказують на присутність в мисленні учасників ірраціональних суджень.

Наступним етапом під керівництвом ведучого аналізується кожне твердження та формулюється раціональний антипод див. таблицю 2).

Таблиця 2

Приклад перефразування ірраціональних суджень

№	Ірраціональне судження	Причина виникнення	Раціональне судження
1.	Мене повинні любити і підтримувати ті, хто мені не байдужий, а якщо ні – то це жахливо	Категорійність, вимогливість, страх бути непотрібним	Ніхто нічого не повинен. Навіть якщо не байдужа мені людина мене не підтримає – вона має на це право й в цьому немає нічого жахливого
2.	Коли люди діють нечесно та погано, то вони огидні особи	Перенесення оцінки з ситуації на особистість	Не варто оцінювати дії тієї чи іншої людини, варто вирішувати ситуацію, що склалася
3.	Це жахливо, коли справи йдуть не так, як я хотів би	Неприйняття ситуації, що склалася, бажання мати «все і одразу»	Якщо щось пішло не за планом, то на це є свої причини. Варто зробити висновки та йти далі, уникаючи подібних помилок
4.	Мені слід бути обережним, уникати в стосунках невизначених ситуацій	Страх пізнання нового, особистісних змін та можливого дискомфорту	Усе невизначене чи невідоме – це шлях до розвитку та пізнання нового

№	Ірраціональне судження	Причина виникнення	Раціональне судження
5.	Я нічого не вартий, якщо не домагаюся успіху завжди, коли мені цього хочеться, або не завжди компетентний.	Підвищена тривожність, нав'язливе бажання все контролювати	Я жива людина й маю право помилятися. Я цінний та успішний такий який я є
6.	Світ повинен бути чесним і справедливим	Образа, агресія на певну ситуацію, що склалася	Світ такий який він є. Якщо мене щось не влаштовує – варто зробити висновки та змінити ситуацію, що склалася
7.	У мене не повинно бути дискомфорту і болю	Підвищена тривожність, нав'язливе бажання все контролювати	В житті усе потрібно для досвіду. Якщо мене щось не влаштовує – варто зробити висновки та змінити ситуацію, що склалася
8.	Я потребую когось більш сильного, ніж я, щоб на нього покластися	Небажання брати на себе відповідальність за власне життя, несамостійність	Я сам відповідаю за своє життя та свої вчинки
9.	Минуле – причина моїх сьогоднішніх проблем	Небажання брати на себе відповідальність за власне життя	Якщо проблема є сьогодні – то причина її виникнення актуальна зараз, її треба вирішувати

За бажанням учасники можуть поділитися з групою отриманими результатами.

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час аналізу суджень? З чим це пов'язано?
- З чим частіше за все пов'язані Ваші ірраціональні судження?

- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

6. Вправа «Моє призначення» (автор О. Гаркавець)

Мета: усвідомлення власних мотивів та життєвих цінностей, визначення актуальних потреб, аналіз існуючої життєвої ситуації, пошук ресурсів.

Тривалість: 40 хвилин.

Обладнання: сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується взяти у відкриту карту, яка допоможе їм відповісти на питання «Що для Вас призначення?».

Учасники по-черзі промовляють свої відповіді. Тренер підкреслює індивідуальність підходів до розуміння даного поняття.

Після цього, вправа проводиться в три етапи, на кожному з яких учасники беруть вказану кількість метафоричних асоціативних карт та відповідають на відповідні запитання, занотовуючи їх:

1. Пошук власного призначення:

- a. Ваше місце у світі зараз (1 карта УЗ);
- b. Ваші актуальні потреби (1-3 карти УЗ);
- c. що Вам подобається робити найбільше (3 карти УЗ);
- d. яким Ви бачите своє майбутнє через 3-5 років (1 карта УЗ);
- e. Ваше призначення (1 карта УЗ).

2. Орієнтація на місцевості:

- a. що Вам необхідно зробити найближчим часом для реалізації Вашого призначення? (1 карта УЗ);
- b. що Вам необхідно зробити сьогодні для реалізації Вашого призначення? (1 карта УЗ);
- c. що Вам може завадити це зробити? (1 карта УЗ);
- d. що Вам у цьому допоможе? (1 карта УЗ).

3. Ресурси на шляху до мети:

- а. як Ви вмієте турбуватися про себе? (1 карта УЗ);
- б. як Вам необхідно ще навчитися турбуватися про себе? (1 карта УЗ);
- с. віра у що Вам допоможе? (1 карта УЗ);
- д. як Ваше оточення буде Вам допомагати? (1 карта УЗ).

Примітка. УВ – карта береться у відкриту, УЗ – карта береться в закриту (обкладинкою догори).

За бажанням декілька учасників можуть розповісти власні результати, показати карти та зачитати відповіді на запитання. Якщо виникли труднощі в інтерпретації метафоричних асоціативних карт, ведучий може допомогти, задавши додаткові питання.

Рефлексія:

— Що Ви відчували, працюючи з картами та відповідаючи на питання? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи вдалося Вам отримати відповіді на усі питання?

— Чи вдалося Вам зрозуміти власне призначення?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

7. Вправа «Я зростаю!»

Мета: зниження психоемоційної напруги, формування установки на особистісний та професійний ріст на психосоматичному рівні.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасникам пропонується в колі сісти навпочіпки, голову пригнути до колін, охопивши її руками. З певного моменту, за інструкцією тренера вони починають «рости»: «Уявіть собі, що ви маленький паросток, який щойно

проріс із землі. Ви ростете, поступово розпрямляючись, розкриваючись і прямуєте вгору. Я буду допомагати вам рости, рахуючи до десяти. Намагайтеся рости під рахунок: на кожен рахунок додавайте наступну стадію вашого зростання. Постарайтеся вирости до рахунку «вісім», а на рахунок «дев'ять» і «десять» постарайтеся ще підрости, подумки відриваючи п'яти від підлоги, щоб стати ще вище».

8. Вправа «Сьогодні я... Сьогодні мені...»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по черзі, передаючи один одному м'яч, висловити свої враження від заняття шляхом продовження фраз «Сьогодні я...» та «Сьогодні мені...».

Заняття 13. «Я можу все!»

Мета: підвищення особистісної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Обладнання: клубок ниток для в'язання, бланки з переліком потреб, ручки, бланки з незакінченими реченнями, аркуші паперу, сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт, фліп-чарт, кольорові стікери, ватман із зображенням триповерхового торта, м'яч або м'яка іграшка.

1. Вправа «Павутиння» [20]

Мета: налагодження взаємодії між учасниками, зняття психоемоційної напруги, налаштування на роботу.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: клубок ниток для в'язання.

Хід вправи:

Учасники стоять у колі. Тренер відмотує від клубка близько 50 см нитки і, утримуючи її кінець, кидає клубок комусь із учасників. Той повідомляє про свій настрій та очікування від завершального заняття. Потім цей учасник кидає клубок іншому, продовжуючи тримати нитку. Коли усі учасники взяли участь у виконанні вправи, клубок повертається до тренера. Усередині кола утворюється ніби «павутиння», яке метафорично поєднує усіх учасників даного тренінгу особистісного зростання. В свою чергу, тренер просить учасників висловитися з приводу асоціацій.

2. Повідомлення мети заняття та пригадування правил групи.

Тривалість: 5 хвилин.

3. Вправа «Актуальні потреби»

Мета: усвідомлення власних потреб та пріоритетів.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: бланки з переліком потреб, ручки.

Хід вправи:

Учасникам стисло повідомляється інформація про піраміду потреб А. Маслоу та пропонується оцінити власні пріоритети. Для цього їм роздається перелік потреб різного рівня та пропонується проранжувати їх, тобто поставити поруч з найважливішою потребою цифру «1», поруч з менш важливою – «2» і так далі до «15» (поряд із самою незначною на даний момент потребою).

Перелік потреб:

- Позбавлення від болю.
- Можливість досхочу чесати там, де свербить.
- Угамування голоду або спраги.
- Відпочинок після важкої роботи.
- Зміна температурного режиму (з холоду – в тепло, зі спеки – в прохолоду).
- Спілкування з друзями, цікавими людьми.
- Смак перемоги (в спорті, творчих конкурсах, наукових олімпіадах).

— Визнання власних заслуг та успіхів (нагорода, похвала, компліменти).

— Читання цікавої книги, перегляд хорошого фільму.

— Отримання подарунків.

— Дарування подарунків.

— Безкорислива допомога людям.

— Усвідомлення якісно виконаної роботи.

— Почуття натхнення в роботі.

— Примирення з близькими.

Далі тренер пояснює інтерпретацію. У першу п'ятірку входять фізіологічні потреби. Якщо вони актуальні (знаходяться на найвищих позиціях), можливо, фізичний стан такої людини знаходиться поза зоною комфорту. Варто звернути увагу на умови і режим праці та відпочинку, на власне здоров'я.

Наступна п'ятірка – духовні або соціальні потреби. Учасникам пропонується самостійно розібратися в їх мотивах – чим вони значимі.

Якщо у верхній частині списку зустрічаються потреби з останньої п'ятірки, ймовірно, така людина перебуває на верхньому щаблі «піраміди потреб».

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

4. Вправа «Незакінчені речення...»

Мета: усвідомлення причин виникнення стану фрустрації на шляху досягнення мети та емоційного благополуччя.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: бланки з незакінченими реченнями, ручки.

Хід вправи:

Учасниками роздаються заздалегідь роздруковані бланки та пропонується дописати другу частину кожного речення.

Варіанти незакінчених речень:

1. Моєму щастю заважають...
2. Для того, щоб почуватися людиною, на 5% більш гідною щастя...
3. Якщо я відмовлюся жити тими цінностями, які нав'язали мені інші люди...
4. Якщо я досягну успіху...
5. Якщо я дозволю собі бути щасливим...
6. Коли я навчуся себе цінувати...
7. Для того, щоб моє життя стало на 5% щасливішим...
8. Для того, щоб в моєму житті стало більше щастя...
9. Я починаю розуміти, що...

Рефлексія:

- Як Ви відчуваєтеся?
- Що Вас здивувало, засмутило, підбадьорило?
- Що Ви відчували під час виконання психофізичних вправ? З чим це пов'язано?
- Що нового Ви дізналися про себе під час виконання вправи?
- Чи хочеться Вам зараз щось змінити?
- Що заважає Вам бути щасливою людиною?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Який висновок можна зробити, спираючись на результати вправи?

5. Вправа «Щит»

Мета: формування життєвих пріоритетів, упорядкування планів, оптимізація майбутнього, підведення проміжних підсумків життя, особистих досягнень; формування позитивного ставлення до себе.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати якомога більше доповнень до фраз «Я хочу...», «Я не хочу...», «Мої плани...» та «мої досягнення «або чим я пишаюся)...»

Рефлексія:

— Що Ви відчували під час виконання вправи? З чим пов'язані такі емоції?

— Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?

— Що нового Ви дізналися про себе?

— Що Вам дала ця вправа?

— Який висновок Ви можете зробити?

6. Вправа «Веселка»

Мета: релаксація, зняття психоемоційної напруги, розслаблення.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: гумовий м'яч невеликого розміру.

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі та уявити веселку. Далі дається наступна інструкція: *«Почнемо з червоного кольору. Це дуже гарний червоний колір. Червоний колір будь-якого плоду або квітки. Нехай цей червоний колір заповнить усе ваше поле зору. Червоний колір всюди...»*

Помаранчевий колір. Променистий, рухливий. Якщо ви відчуваєте, що ваша увага розсіюється, спрямуйте її на помаранчевий колір. Помаранчевий...

Жовтий колір. Жовтий, як сонце. Золотистий. Відчуйте тепло сонця в своєму тілі. Фонтан тепла! Дозвольте цьому теплу струмувати по всьому вашому тілу. Особливо в тих його частинах, які вимагають уваги і турботи. Жовтий...

Зелений колір. Зелений як величезний луг на сонці. Зелений...

Блакитний колір. Блакитний, як чисте небо. Легкий, високий. Здається, що якщо ви змахнете руками, то можете злетіти. Блакитний...

Темно синій. Прекрасний синій. Вдивіться в нього, як в глибоке озеро. Його прохолодні води подарують вам спокій. Синій...

Фіолетовий. Фіолетовий – це гармонійний колір. Він дає вам повне розслаблення. Дихайте вільно. Розслабтеся. Фіолетовий поглине всі ваші страхи і хвилювання. Подарує спокій і комфорт. Фіолетовий...

Пориньте в ці присмні відчуття, які наповнили ваше тіло. Відчуйте їх. Присвятить ці хвилини тільки собі. Ви прекрасні! Ви успішні! Ви молоді і повні сил! У вас усе чудово! Ви – чудо!

Коли ви відкриєте очі, ваш розум буде ясним, вільним від напруги. І ви будете готові вирішувати будь-які завдання».

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час медитації? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося Вам розслабитися?
- Як Ви почуваетесь зараз?
- Чи змінився Ваш емоційний стан?
- Що Вам дала ця вправа?

7. Вправа «Талант у землю не зарити...» (автор – О. Гаркавець)

Мета: визначення прихованих та явних талантів і схильностей, підвищення особистісної мотивації.

Тривалість: 30 хвилин.

Обладнання: сюжетні або абстрактні колоди метафоричних асоціативних карт (кількість – на вибір тренера), аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по-черзі брати вказану кількість метафоричних асоціативних карт у відповідний спосіб та, з їх допомогою відповісти на відповідні запитання, занотовуючи їх:

1. Моє хобі... (2-3 карти УВ).
2. Я люблю займатися.... і готовий (а) це робити дуже часто... (1 карта УЗ).
3. Найбільше у мене виходить... (1 карта УЗ).
4. Як я знаходжу вихід із складних ситуацій? (1 карта УЗ).
5. Мої життєві пріоритети... (3 карти УВ).
6. Що мене надихає? (3 карти УЗ).
7. Що таке для мене «справжнє щастя»? (1 карта УВ).
8. Мій явний талант... (1 карта УЗ).
9. Мій прихований талант... (1 карта УЗ).

Примітка. УВ – карта береться у відкриту, УЗ – карта береться в закриту (обкладинкою догори).

Рефлексія:

- Що Ви відчували під час роботи з метафоричними асоціативними картами? З чим пов'язані такі емоції?
- Чи вдалося Вам знайти відповіді на усі питання?
- Чи виникали труднощі під час виконання вправи? З чим вони пов'язані?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Що Вам дала ця вправа?
- Який висновок Ви можете зробити?

8. Вправа «Святкування успіху»

Мета: закріплення отриманого досвіду, створення позитивної атмосфери.

Тривалість: 10 хвилин.

Обладнання: фліп-чарт, кольорові стікери, ручки, ватман із зображенням триповерхового торта.

Хід вправи:

Учасникам пропонується «виготовити» торт успіху за наступним алгоритмом:

1. Визначити складники – особистісні риси характеру, які учасники проявили та розвинули в процесі проходження тренінгу (перший – нижній поверх торта).

2. Визначити технологію виготовлення: які дії виконувалися учасниками для досягнення мети тренінгу (другий шар торта).

3. Прикрасити торт: навички та вміння, якими учасники оволоділи протягом тренінгу.

Кожен етап записується на окремих стікерах, прикріплюється до відповідного шару «торта» та коментується учасниками.

9. Вправа «Карусель»

Мета: рефлексія заняття, підведення підсумків.

Тривалість: 5 хвилин.

Обладнання: немає.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, поклавши руки на плечі сусідів. Усі маленькими кроками рухаються праворуч, доки один з учасників не скаже «Стоп!». Цей гравець вимовляє кілька позитивних фраз про заняття. Він може назвати дії, які йому сподобалися, відзначити позитивні якості всієї групи або окремих учасників, свій власний успіх.

Потім група йде дрібними кроками вліво, поки хто-небудь не скаже «Стоп!» і не висловить свої позитивні судження про заняття.

Вправа триває, доки усі учасники не поділяться роздумами.

10. Заключний шерінг

Мета: рефлексія усього тренінгу, підведення підсумків.

Тривалість: 20 хвилин.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка.

Хід вправи:

Учасникам пропонується по-черзі, передаючи один одному м'яч або м'яку іграшку, висловити загальне враження від тренінгу, відповівши на питання:

- З якими емоціями Ви завершуєте тренінг?
- Які цінні знання Ви отримали під час тренінгу?
- Якими цінними навичками Ви оволоділи під час тренінгу?
- Чи справдилися Ваші очікування стосовно тренінгу?

Відповіді кожного учасника супроводжуються оплесками.

За потреби, тренер може видати кожному учаснику сертифікат, який засвідчує їх участь у тренінгу особистісного зростання «Успіх вже сьогодні!».

FOR AUTHOR USE ONLY

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова Л. В. Особистісне зростання та розвиток студентів під впливом фахового навчання у вищій школі / Л. В. Артемова // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства [Текст] : матер. міжнар. наук.-практ. конференції, 13 грудня 2012 року, м. Київ / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Благодійний фонд сприяння розвитку освіти імені Бориса Грінченка ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Благодійний фонд сприяння розвитку освіти імені Бориса Грінченка. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – С. 80-88.
2. Бабак К. В. Особливості психологічного супроводу професійного розвитку студентів в умовах навчання у педагогічному коледжі [Електронний ресурс]/ К. В. Бабак // Психологія: реальність і перспективи. – 2013. – Вип. 1. – С. 32-35. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_1_14
3. Бадмаев Б. Ц. Методика преподавания психологии / Б. Ц. Бадмаев. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 304 с
4. Блинова О. Є. Особистісна мобільність в контексті професійного розвитку / О. Є. Блинова // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О. Є. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.
5. Большой психологический словарь / сост. Б. В. Мещеряков, В. В. Зинченко. – М. : олма-пресс, 2004. – 985 с.
6. Булах І. С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології / І. С. Булах // Психологія: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2000. – Вип. 2 (9). – С. 176-185.
7. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. ... д.психол.н : 19.00.00 / Ірина Сергіївна Булах. – К., 2004. – 46 с.

8. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – [2 – е изд., перераб. и доп.] / И. В. Вачков. – М.: Изд-во «Ось 89», 2000. – 224 с.
9. Гавриловська К. П. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання / К. П. Гавриловська, П. С. Климчук // Наука і освіта. – №5. – 2014. – С. 121-125.
10. Галицкий В. М. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицкий, О. В. Мельник, В. В. Синявський. – К., 2004. – 285 с.
11. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів / М. Гринців // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». – Випуск 35. – 2015. – С. 67-79.
12. Даукша Л. М. Ассертивные тактики самопрезентации личности в процессе социального взаимодействия / Л. М. Даукша // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О. Є. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.
13. Євдокимова Н. О. Психологічні засади підвищення самооцінки юнаків шляхом соціально-психологічного тренінгу / Н. О. Євдокимова, Е. А. Арутюнян // Парадигма пізнання: гуманітарні питання. – №3. – 2015. – С. 80-90.
14. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 752 с.
15. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості / О. П. Колісник // Соціальна психологія. - 2006. – 1 (15). – С.62-77.
16. Корват Л. В. Особистісне зростання студентів при вивченні курсу психології [Електронний ресурс] / Л. В. Корват // Сучасні технології навчання та оцінювання знань студентів : матеріали наук.-метод. конф. 1 лют. 2002 р. / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ; [редкол.: С. В. Степаненко, А. М. Колот, О. О. Субіна, Т. В. Гуть]. – Київ : КНЕУ, 2002. – С. 293–295. – Режим доступу: <http://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/16628>

17. Лемешко Т. 50 технік с МАК на все случаи жизни / Татьяна Лемешко. – К.: ФЛП Кандыба Т.П., 2018. – 64 с.
18. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів / Наталія Лук'янчук // Збірник наукових праць «Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика» : Розділ III. Психологічні проблеми обдарованої особистості. – № 1 (10). – 2013. – С. 272-279.
19. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – 7. - С. 1-6.
20. Матійків І.М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. Посіб.] / Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. / За заг. ред. А.І. Якиміва. – Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.
21. Міненко О.О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів : автореф. дис... канд. психол. н. : 19.00.07 // Ольга Олександрівна Міненко. – К., 2004. – 24 с.
22. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання / В. В. Мойсеєнко // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О. Є. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с. С. 75
23. Мони́на Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. — СПб. : Речь, 2009. — 250 с.
24. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей [Електронний ресурс] / Л. І. Мороз. – Режим доступу: <https://vuzlib.com/content/view/1106/94/>
25. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 №509 «Положення про психологічну службу у системі освіти України», 2018. – 11 с.

26. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема // Л. В. Пляка // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. – 2010. – №13. – С. 315-322.

27. Рамендік Д. М. Тренінг особистісного зростання: Навчальний посібник [Електронний ресурс] / Д. М. Рамендік. – М. : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с. – Режим доступу: <http://rua.pp.ua/trening-lichnostnogo-rosta-uchebnoe-posobie.html>

28. Ревенко С. П. Психологічне благополуччя як показник розвитку та становлення особистості / С. П. Ревенко // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О. Є. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.

29. Савчин М. Програма особистісно-професійного зростання майбутнього педагога: Методичні рекомендації до її складання [Електронний ресурс] / М. Савчин, Л. Василенко. – Режим доступу: http://dspu.edu.ua/sgf/fd/N_school.htm

30. Саннікова О. П. Особистісне зростання з позицій континуально-ієрархічного підходу / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – № 11. – 2014. – 5-11 с.

31. Сергеева Т. Б. Личностная и профессиональная мобильность: проблема сопряженности / Т. Б. Сергеева // Образование и наука. – 2015. – № 8. – С. 81-96.

32. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, ООО «Сидоренко и Ко», 2007. – 336 с.

33. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту [Електронний ресурс] / Т. В. Скрипаченко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 1. – С. 59-65. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13.

34. Ставицька О. Г. Психологічні особливості ціннісно-сміислової сфери сучасних студентів-психологів [Електронний ресурс] / О. Г. Ставицька,

Д. О. Ставицький // Психологія: реальність і перспективи. – 2017. – Вип. 9. – С. 125-132. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_9_21

35. Стишенек И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенек. — СПб. : Речь, 2008. – 230 с.

36. Тренинг особистісного зростання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrloves.ru/psihologija/21744-trening-osobistisnogo-zrostantja.html#i-1>

37. Тренинг особистісного зростання. Програма навчальної дисципліни . – К.: Київський міський педагогічний університет імені Б.Д. Грінченка, 2014. – 19 с.

38. Федорчук В. М. Тренинг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.

39. Харченко С. В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу / Харченко С. В., Лежух І. С., Доценко В. В. // Молодіжний економічний дайджест: наук. електрон. журн. – 2015. – № 2-3 (5-6). – С. 273-279

40. Царькова О. Психологічне здоров'я особистостіб соціально-психологічні аспекти / О. Царькова, О. капурова // Психологія. – 2012. – №9. – С. 205-210.

41. Черепехіна О.А. Психолого-педагогічний супровід студентів-психологів у процесі їх допрофесійного самовиявлення [Електронний ресурс] / О.А. Черепехіна // Modern Directions Of Theoretical And Applied Researches (SWorld 18-30 March 2014). – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-of-conferences/archives-of-individual-conferences/march-2014>

42. Шаповалова Н. П. Компетентнісний підхід – умова підвищення якості фахової підготовки майбутніх спеціалістів економічного профілю в сучасних умовах / Н. П. Шаповалова // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2016. – Вип. 53. – С. 251-263.

43. Шаповалова Н. П. Педагогічні умови професійного зростання студентів економічних спеціальностей вищих навчальних закладів у процесі

фахової підготовки : дис. ... к.пед.н. : 13.00.04 / Наталія Петрівна Шаповалова.
– Харків, 2017. – 311 с.

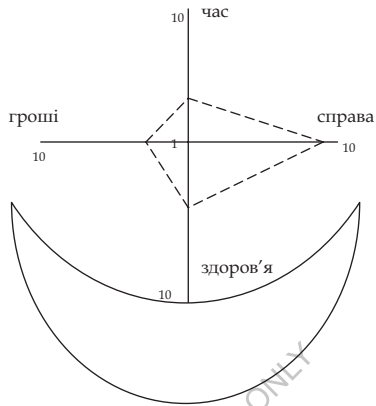
44. Яремчук О. В. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості / О. В. Яремчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV, част. 2. – К., 2012. – С. 140 – 151.

FOR AUTHOR USE ONLY

ДОДАТКИ

Додаток 1

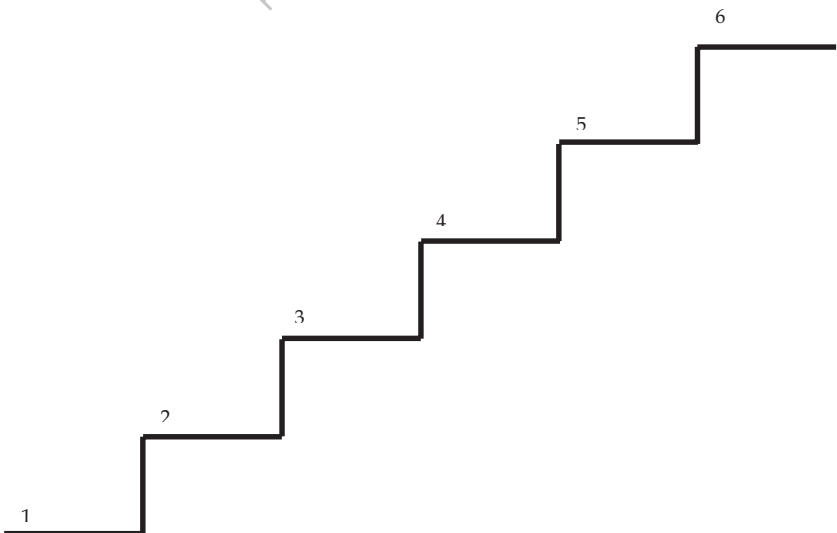
Шаблон до вправи «Човен ефективності»



Примітка. Пунктиром позначений зразок об'єднання шкал.

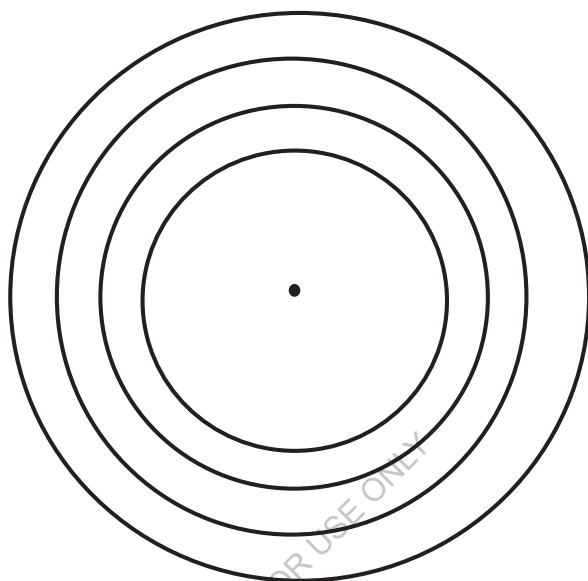
Додаток 2

Шаблон до вправи «Сходишки досягнення мети»



Додаток 3

Шаблон до вправи «Колесо, яке веде до мети»

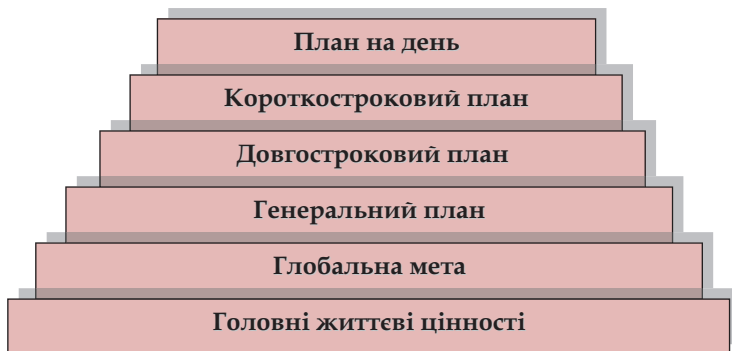


Додаток 4

Шаблон до вправи «Пиріг часу»



Шаблон до вправи «Піраміда цінностей»



Шаблон до вправи «Матриця Ейзенхауера»

ВАЖЛИВО	1 Варто зробити прямо зараз!	2 Корисна та цінна робота, якій необхідно присвятити основний час.
	3 Справи, не варті уваги. Необхідно делегувати людині, для якої вони справді важливі.	4 Слід відмовитися. Безглузда втрата часу.
	ТЕРМІНОВО	НЕТЕРМІНОВО

**Бланк відповідей до діагностичної методики
«Я – Інший – Кар’єра – Справа»**

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
Σ				

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**

yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop

KS OmniScriptum Publishing
Brīvības gatve 197
LV-1039 Rīga, Latvia
Telefax: +371 686 204 55

info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY