

## ТРЕНІНГ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

<b>Тип дисципліни</b>	Вибіркова професійної підготовки
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський)
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Кількість встановлених кредитів ЄКТС</b>	4,0
<b>Форми навчання, для яких викладається дисципліна</b>	Денна / заочна

**Результати навчання.** Магістр, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: пропонувати власні способи вирішення проблем емоційної сфери особистості; формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію; складати та реалізовувати програму психопрофілактичних, просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, ігор, тренінгів емоційної стійкості; вживати ефективних заходів щодо збереження емоційного здоров'я (власного й оточення); розробляти план ефективного тренінгу емоційної стійкості та коучингу з клієнтом, здійснювати психологічний супровід клієнта та визначати цілі, що спрямовані на вирішення запитів клієнта, його основних зон для навчання та розвитку у сфері психології емоцій та емоційної стійкості.

**Зміст навчальної дисципліни.** Значення та сутність емоцій та почуттів. Теорії виникнення емоцій. Емоційне реагування та його характеристики. Емоційні властивості особистості. Стрес як психологічний феномен. Стрес-менеджмент. Стратегії управління емоціями. Емоційний інтелект як психологічний феномен. Емоційний коучинг. Копінг-поведінка. Саногенне мислення. Методи дослідження емоційної сфери.

**Запланована навчальна діяльність:** аудиторна - не менше 1/3 загального обсягу годин дисциплін.

**Форми (методи) навчання:** лекції (з використанням презентацій та застосуванням техніки зворотного зв'язку); практичні заняття (з використанням елементів тренінгу та коучингу; дискусій, бесіди, мозкового штурму; рольових ігор; роботи в колі); самостійна робота (проведення тренінгового заняття, ведення щоденника емоцій, проходження методик психодіагностики емоційної сфери).

**Форми оцінювання результатів навчання:** усне опитування; тестовий контроль; оцінювання виконання домашніх завдань.

**Вид семестрового контролю:** залік.

### Навчальні ресурси:

1. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. / С. П. Дерев'яно. - Чернівці : «Лозовий В. М.», 2016. - 312 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Т. С. Кириленко. - Київ : Либідь, 2007. - 256 с.
3. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків. - Київ : Педагогічна думка, 2012. - 112 с.
4. Афанасьєва Н. Є Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. / Н. Є. Афанасьєва, Л. А. Перелигіна / Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2015. - 315 с.
5. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
6. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/p1\\_age\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1_age_lib.php).

**Викладач:** кандидат психологічних наук, доцент Ігумнова О. Б.