



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНІНГ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК»

Компонента освітньої програми – *вибіркова* (3 кредити)

|                                     |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освітньо-професійна програма</b> | Соціальне забезпечення<br>Культурологія<br>Богослов'я                                                                                                                                                         |
| <b>Рівень вищої освіти</b>          | перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                        |
| <b>Мова навчання</b>                | українська                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Профайл викладача (-ів)</b>      | Рупташ Ольга Василівна – зав. каф. філософії та культурології, д.ф.н., доцент;<br><a href="https://philcult.chnu.edu.ua/spivrobotnyky/zaviduvach/">https://philcult.chnu.edu.ua/spivrobotnyky/zaviduvach/</a> |
| <b>Контактні тел.</b>               | +380505791163; 0372-584878                                                                                                                                                                                    |
| <b>E-mail:</b>                      | <a href="mailto:o.ruptash@chnu.edu.ua">o.ruptash@chnu.edu.ua</a>                                                                                                                                              |
| <b>Сторінка курсу в Moodle</b>      | <a href="https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=6719">https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=6719</a>                                                                                           |
| <b>Консультації</b>                 | <b>очні:</b> вівторок з 14.30 до 15.30<br><b>онлайн:</b> за попередньою домовленістю                                                                                                                          |

### АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навички соціальної взаємодії постають фундаментом для ефективної професійної діяльності, стрижнем якої є спілкування та встановлення контакту з іншими людьми. Недостатнє володіння соціальними навичками може спричинити уникнення ситуацій соціальної взаємодії і перешкоджати побудові стосунків як всередині колективу колег, з керівництвом, так і з клієнтами. Курс буде особливо корисним для студентів, які бояться публічних виступів, мають підвищений рівень тривожності й інші проблеми у спілкуванні та контактуванні з іншими людьми.

Сильні соціальні навички підвищують впевненість, посилюють довіру, покращують стосунки та дружбу, сприяють більш активній участі в навчанні, роботі та відпочинку.

**МЕТА** – розвиток соціальної компетентності, здатності до вирішення проблем, сприйняття поглядів (кутів сприйняття) різних учасників спілкування та взаємодії, розпізнавання емоцій, ефективна комунікація під час дискусії / конфлікту, навичок дружби тощо.

### НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1</b> | Сильні сторони особистості («Колесо сили»)                                                |
| <b>Тема 2</b> | Цінності – фундамент осмисленого життя («Bull's-Eye Values Surve»)                        |
| <b>Тема 3</b> | Самоспівчуття як чинник добробуту та резильєнтності («Крісла співчутливості»)             |
| <b>Тема 4</b> | Довірливі стосунки («Зв'язок з іншими шляхом саморозкриття»)                              |
| <b>Тема 5</b> | Активне, безоцінне слухання, прийняття і терпеливість («визначення експертів-супутників») |
| <b>Тема 6</b> | Роль стосунків у соціальному і приватному житті («Інспекція Будинку здорових стосунків»)  |
| <b>Тема 7</b> | Спостереження та самоаналіз соціальних викликів                                           |

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| <b>Тема 8</b>  | Самоспостереження за моделлю ABC           |
| <b>Тема 9</b>  | Початок і підтримка розмови. Контакт очима |
| <b>Тема 10</b> | Способи говорити «ні» ввічливо             |
| <b>Тема 11</b> | Використання Я-висловлювань                |
| <b>Тема 12</b> | Розв'язання проблем у взаємодії з іншими   |
| <b>Тема 13</b> | Керування конфліктом                       |

## **ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

В основі курсу "Тренінг соціальних навичок" – сучасні наукові знання про людину і суспільство, навчальні методи, які допомагають покращити та зрозуміти соціальну поведінку, добре спланована групова робота, ігрова діяльність та рольова взаємодія. Спільна робота групи зі створення дбайливого середовища, допомагає студентам навчатися через заохочення, власний досвід та практику.

## **ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ**

Для поточного контролю: усні повідомлення на практичних заняттях, участь в обговореннях, дискусіях під час аудиторних занять; заповнення робочих аркушів; виконання практичних завдань за наданими алгоритмами з використанням вивчених технік.

Для контролю самостійної роботи: письмові роботи, презентації, проекти.

Для підсумкового контролю: портфоліо виконаних письмових завдань, презентацій, робочих аркушів / усний залік.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання

## **ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetsko-ho-natsionalnoho-universytetu.pdf>;
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi-at-2023plusdodatky-31102023.pdf>.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

Декларація принципів толерантності: затв. резолюцією 5.61 Генеральної конференції ЮНЕСКО від 16.11.1995 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_503](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503).

Калюжка В. С. Етика професійного і ділового спілкування : навч.-метод. посіб. / Держ. ВНЗ "Переяслав-Хмельниць. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди". Київ : Гуляєва В. М., 2021. 227 с.

Проценко О. П. Практична філософія: професійна етика та комунікативна культура :

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Emotional Intelligence Exercises. URL : <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Emotional-Intelligence-Exercises-1.pdf>

Resilience Exercises. <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/3-Resilience-Exercises-Pack.pdf>

Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL : <http://plato.stanford.edu/>

*Детальна інформація щодо вивчення курсу «Тренінг соціальних навичок»*

*за посиланням на сторінку курсу в Moodle*

*<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=6719>*