

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Самовиховання та саморегуляція особистості
Факультет	соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування
ПІБ НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Шевчук Оксана Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент
Рівень (рівні) вищої освіти	бакалавр
Загальний обсяг освітнього компонента	4 кредити ЄКТС/ 120 годин
Семестр (семестри) вивчення	7
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна: лекції – 20 годин, практичні – 20 годин, самостійна робота – 80 годин. Заочна: лекції – 6 годин, практичні – 10 годин, самостійна робота – 104 годин.
Коротка анотація та мета	Анотація: Освітня компонента спрямована на ознайомлення здобувачів вищої освіти з теоретичними та практичними засадами самовиховання, самопізнання й саморегуляції особистості. Розглядаються методи самовиховання, особливості самооцінки та розвитку особистісного потенціалу, емоційна саморегуляція, подолання стресу і фрустрації, техніки релаксації та саморегуляції поведінки у міжособистісній взаємодії. Особлива увага приділяється розвитку soft skills, усвідомленому саморозвитку та формуванню ресурсів для успішної професійної діяльності. Мета: Формування у здобувачів вищої освіти системи знань, умінь і навичок самопізнання, самовиховання та саморегуляції особистості, розвиток здатності до саморозвитку, емоційної саморегуляції, подолання стресу й ефективної взаємодії з іншими, а також створення умов для особистісної самореалізації та професійної діяльності.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Компетентності: Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. Здатність до аналізу психічних властивостей, станів і процесів, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості. Результати навчання: Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань. Володіти вмінням вчитися, бути вмотивованими до професійного розвитку, особистісного саморозвитку та самовдосконалення.
Пререквізити / рекомендований рівень підготовки	-
Мінімальна та максимальна чисельність групи	Мінімальна чисельність групи – 5 осіб. Максимальна чисельність групи – 30 осіб.