




**Силабус навчальної дисципліни
«HAPPY менеджмент: комунікативний тренінг»**

**ОПІ «Психологія»
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 "Соціальні та поведінкові науки"**

Рівень вищої освіти	Другий рівень вищої освіти (магістерський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента
Курс	1
Семестр	2
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити/ 120 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Переживання щастя та суб'єктивного благополуччя та шляхи його досягнення
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Знайомство з поняттям happy менеджменту; формування наукових уявлень про виникнення та динаміку переживання щастя та суб'єктивного благополуччя; розуміння психологічних механізмів та практичних способів підвищення рівня щастя.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Знайомство з основними працями з позитивної психології; оволодіння різними підходами до підвищення переживання щастя та суб'єктивного благополуччя; формування ґрунтовних знань щодо основних видів тренінгових технологій happy менеджменту; практичне оволодіння прийомами проведення комунікативного тренінгу. ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПРН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності. ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Знання основних теоретичних та практичних концепцій переживання щастя та суб'єктивного благополуччя; уміння діагностувати рівень щастя та суб'єктивного благополуччя; навички організації тренінгової роботи з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, групової згуртованості, покращення міжособистісної взаємодії та комунікативних вмінь. ІК: Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі

	<p>навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов та вимог.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК3.Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК4.Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК6.Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК9.Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>Спеціальні (фахові) компетентності:</p> <p>СК1.Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики.</p> <p>СК4.Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, консультаційну, психодіагностичну та інші) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК5.Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК7.Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК9.Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p>СК10.Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Тема 1. Поняття happy менеджменту та його основні завдання. Поняття happy менеджменту та спроби його впровадження в сучасних українських організаціях. Показники ефективності роботи Happiness менеджера: задоволеність співробітників та коефіцієнт плинності кадрів.</p> <p>Тема 2. Позитивна психологія: основні концепції переживання щастя та суб'єктивного благополуччя. Щастя як задоволеність життям в концепції М.Арґайла. Модель психологічного благополуччя К.Ріфф. Теорія 40% С.Любомірські. Програма «12 дій щастя». Концепція суб'єктивного благополуччя М.Селігмана. Міхайя Чиксентміхайї: поняття «поток».</p> <p>Тема 3. «Механізми підвищення ступеня задоволеності життям». Переоцінка минулого, розвиток вміння прощати. Оптимістичне ставлення до майбутнього: сталість та ступінь універсальності життєвих явищ. Духовне задоволення та вміння отримувати насолоду в теперішньому.</p> <p>Тема 4. Тімбилдінг як метод формування команди. Наукові передумови виникнення тімбилдінгу. Градація видів тімбилдінгу за рівнем екстремальності. Участь психолога в тімбилдінгу. Механізми та етапи формування команди (Б.Такман): формування, шторм, нормалізація, виконання. Організація роботи в команді. Розподіл ролей. Динаміка внутрішньокорпоративних процесів. Моніторинг ефективності команди.</p>

	<p>Тема 5. Комунікативний тренінг. Принципи організації та проведення комунікативного тренінгу. Розігрівачі ігри і психотехніки. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку. Розвиток комунікативних вмінь та навичок. Оцінка ефективності тренінгової програми.</p> <p>Види занять: лекції та практичні заняття.</p> <p>Самостійна робота студентів: <i>під час аудиторних занять</i> (розв'язування ситуативних задач, виконання креативних завдань, що вимагають осмислення, запам'ятовування і відтворення раніше отриманих знань); <i>позааудиторна самостійна робота</i> (1-2 години щодня: виконання домашніх завдань, підготовка до лекцій, практичних занять складання планів, конспектів, тез виступів, презентацій тощо).</p> <p>Методи навчання: пояснювально-ілюстративний метод; метод проблемного викладу; ситуаційні задачі; відпрацювання технік тренінгової роботи.</p> <p>Методи контролю: вибірковий усний, експрес-контроль, презентація, контрольна робота.</p> <p>Форма навчання: денна.</p>
Пререквізити	Знання з основ психології, загальні та фахові знання, отриманні на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівні вищої освіти.
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані при вивченні дисциплін «Організаційна психологія» та «Стратегії приватної психологічної практики» та під час написання кваліфікаційної роботи магістра.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Репозитарій кафедри: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/9109</p> <p>Базова література</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Вид-тво: Львівська політехніка. 2021. 236 с. 2. Барнс А. Як бути щасливим. Вид-во Фабула. 2021. 160 с. 3. Гавдат М. Формула щастя. Спроектуй свій шлях до радості. Вид-во: К.Fund. 2018. 384 с. 4. Гарріс Д. На 10% більше щастя. Вид-во Фабула. 2021. 304 с. 5. Генсон Р., Генсон Ф. Незламність. Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя. Вид-во КМ-Букс, 2023. 6. Івашнюва С. Як підготувати та провести ефективний тренінг: практичний poradnik. Вид-во Ранок. 2019. 60 с. 7. Кінг В. 50 способів бути щасливим. Вид-во Країна мрій. 2023. 64 с. 8. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів. Львів: СПОЛОМ, 2021. 280 с. 9. Суворов О. Система щастя. Практичний посібник із тренування щастя. Київ: Фоліо.2023. 208 с. 10. Martin E. P. Seligman Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Мова: Англійська. Вид-во: Free Press. 336 с.
Локація та матеріально-	Мультимедійна аудиторія кафедри 8.1207

технічне забезпечення	
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диф. залік
Кафедра	Авіаційної психології
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p> ПІБ Вашека Тетяна Володимирівна Посада: доцент Вчений ступінь: канд. психол. наук Профайл викладача: Профіль Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=WEisQ7YAAAAJ Профіль ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5434-1677 Профіль ResearchGate: researchgate.net/profile/Tatiana_Vasheka Профіль SCOPUS: https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57221797271 Профіль на сайті НТБ НАУ: http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10619 Тел.: 044-406-72-78 Е-mail: tetiana.vasheka@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.1207 </p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс. Актуальний напрямок у роботі практичного психолога
Лінк на дисципліну	