

## Шановні студенти, та випускники університету!

З метою допомоги майбутнім професіоналам в пошуку себе, самовизначення, адекватного і конструктивного образу майбутнього надаємо план-заходів Центру психологічної служби університету на 2020-2021 навчальний рік з профорієнтаційного напрямку.

№	Назва заходу	Мета заходу	Термін проведення	Курс, який приймає участь у заході
<b>ВЕРЕСЕНЬ</b>				
1.	«Професійна ідентичність»	Сприяння процесу професійного спрямування та ідентифікації, сприяння налагодженню між-особистих стосунків; створення успішної атмосфери взаємодії на поточний рік.	3-4 тиждень вересня	3-4 курси
<b>ЖОВТЕНЬ</b>				
6.	«Вербальна та невербальна комунікація»	Подолання комунікативних бар'єрів; визначення власних обмежень і ресурсів у ситуаціях взаємодії.	2-3 тиждень жовтня	2 курс
7.	«Усвідомлення себе»	мета: формувати прагнення до самопізнання, можливості розпізнавати особистісні якості та якості оточуючих, прагнення до взаємодії з іншими людьми.	2-3 тиждень жовтня	2 курс
10.	«Який я професіонал»	Формування основ для професійного та життєвого самовизначення підлітків.	3 тиждень жовтня	4-6 курс
11.	«Планування кар'єри»	Формування усвідомленості і відповідальності за своє життя; усвідомлення власних бажань; формулювання мети; формування усвідомленого бажання на досягнення; планування дій для досягнення мети.	4 тиждень жовтня	4-6 курс
12.	Тренінг асертивності (відповідальної	Профілактика шкідливих звичок. Впевненість та	4 тиждень жовтня	1-3 курси

	поведінки)	асертивність мають на увазі прийняття відповідальності за своє життя, почуття і дії.		
<b>ЛИСТОПАД</b>				
15.	«Мотиви наших вчинків»	Самопізнання і розвиток мотивації до самовдосконалення	1 тиждень листопада	3-4 курси
17.	«Тренінг упевненості в собі»	Підвищення самооцінки. Поняття адекватною і неадекватною самооцінки. Дослідження власної самооцінки. Усвідомлення особистих ресурсів для корекції самооцінки. Поняття особистих досягнень. Усвідомлення власних ресурсів у досягненні поставлених цілей.	2 тиждень листопада	2-3 курси
18.	«Формування позитивного Я-образу»	Розвиток самопізнання особистості; розкриття її позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.	3-4 тиждень листопада	2-4 курси
<b>ГРУДЕНЬ-СІЧЕНЬ</b>				
26.	Тренінг ділового спілкування	Визначення поняття маніпуляції у взаємодії з іншими людьми; усвідомлення своїх «маніпулятивних струн»; вироблення особистої стратегії розпізнавання і протидії маніпуляціям; відпрацювання навичок.	1 тиждень грудня	3-5 курси
36.	"Проходження співбесіди без стресу"	Активізація учасників до роботи в групі, надання знань про оволодіння психолого-педагогічними знаннями щодо проблеми подолання труднощів спілкування в колективі та тренування навичок контролю емоційних станів	2 тиждень січня	1-2 курси
<b>ЛЮТИЙ</b>				
39.	«Мотивація та цілепокладання – запорука успіху»	мета: досягнення стійкого підвищення рівня мотивації та цілепокладання, досягнення	1 тиждень лютого	1-2 курси

		успіху і зниження рівня мотивації уникнення невдачі в учасників тренінгу.		
42.	«Я та моя самооцінка»	Підвищення саморозуміння та формування адекватного рівня самооцінки.	2 тиждень лютого	1-2 курси
43.	«Самопрезентація та психологія іміджу»	Освоєння навичок самопрезентації, а також виявлення причини виникнення невпевненості при самопрезентації.	3 тиждень лютого	3-4 курси
46.	«Тренінг особистісного зростання»	Пошук нових ресурсів для саморозвитку; діагностика основ особистої ефективності; розуміння норм і правил власного життя; розвиток самомотивації: організація і підвищення продуктивності своєї діяльності.	4 тиждень лютого	1-2 курси
<b>БЕРЕЗЕНЬ</b>				
48.	"Формування комунікативних навичок"	Сприяння опануванню учасниками прийомів ефективного спілкування, навчання техніці активного слухання.	1 тиждень березня	3-4 курси
55.	«Моя співбесіда – шляхи подолання та успіху»	Відпрацювання навичку проведення ефективної співбесіди з кандидатом, формування навичок ділового спілкування, оволодіння навичок саморегуляції.	4 тиждень березня	4-6 курси
<b>КВІТЕНЬ</b>				
58.	«Емоційне та професійне вигорання студентської молоді»	Ознайомити учасників з поняттями, які характеризують емоційне виснаження; відпрацювати вміння і навички психологічної саморегуляції і трансформації негативних переживань в позитивний емоційний стан.	1 тиждень квітня	3-4 курси
63.	«Тайм-менеджмент, або як встигнути все»	Навчити учасників більш ефективно використовувати час; підвищити особисту ефективність роботи;	3-4 тиждень квітня	3-4 курси

		формування навичок управління власним часом і часом своїх підлеглих; делегування, планування, цілепокладання, уміння відмовляти, подолання неефективної витрати часу.		
64.	«Кризові Ситуації. Як не потрапити в сіті»	Розвиток навичок прийняття рішень і діяти в нестандартних ситуаціях	4 тиждень квітня	1-2 курси
<b>ТРАВЕНЬ</b>				
66.	«Еліксир активності та оптимізму»	Поглиблення уявлень про життєву позицію, особистісні установки на активність та оптимі-стичне світосприйняття, розвиток самопізнання, самоприйняття, само- стимулювання.	1-2 тиждень травня	1-2 курси
<b>ЧЕРВЕНЬ</b>				
69.	Випуск Школи студентського тьютора	Підведення підсумків роботи Школи студентського тьютора.	1 тиждень червня	1-2 курси
70.	«Рух до своєї мети»	Збагачення уявлень про цілепокладання, розвиток навичок побудови особистісно значущих цілей та самомотивації у студентів.	2 тиждень червня	1-2 курси
71.	«Ти можеш більше, ніж ти думаєш»	Розширення уявлення про особистісну успішність, розвиток аутосимпатії, впевненості у собі, ситуативної і перспективної рефлексії.	3 тиждень червня	3-4 курси