

**ПЛАН ЗАХОДІВ
ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ
на 2019-2020 навчальний рік**

Мета діяльності: психологічний супровід освітнього процесу в стінах університету.

Завдання:

1. Допомога майбутнім професіоналам в пошуку себе і самовизначення, адекватного і конструктивного образу майбутнього, його сенсу.
2. Психологічний супровід вирішення вікових проблем життєдіяльності студентів, процесу адаптаційного та мотиваційного навчання.
3. Формування усвідомленого взаємодії з викладачами, однокурсникам, як основи майбутнього професійного спілкування за допомогою розширення поведінкового репертуару.

№	Назва заходу	Мета заходу	Термін проведення	Курс, який приймає участь у заході
ВЕРЕСЕНЬ				
1.	«Психологія навкруги нас»	Інформаційне ознайомлення студентів, анкетування щодо волонтерської діяльності в Центрі та обговорення щодо змісту, плану та концепції Центру психологічної служби університету.	1-2 тижень вересня	1-3 курси
2.	«Адаптація до студентського колективу та навчання в університеті»	Сприяння процесу адаптації першокурсників до навчання в університеті, сприяння налагодженню між особистих стосунків першокурсників; створення успішної атмосфери взаємодії на поточний рік.	3-4 тижень вересня	1 курс

3.	Зустріч Школи студентського тьютора	Аналіз роботи зі студентами-першокурсниками. Допомога у проведенні тестування на рівень адаптації та мотивації до навчання в університеті.	4 тиждень вересня	2-3 курси Школи студентського тьютора
ЖОВТЕНЬ				
4.	«Згуртованість колективу»	Згуртування новосформованої групи та їх куратора, а також побудова ефективної командної взаємодії.	1-4 тиждень жовтня	1-2 курс
5.	«Хто такий лідер?»	Формування уявлень про образ ефективного лідера, розвиток власних лідерських якостей.	1-2 тиждень жовтня	1 курс
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
8.	Психологічна просвіта Кінотренінг «У пошуках сенсу життя»	Підвищення саморозуміння, переоцінка ціннісної сфери життя, усвідомлення пріоритетів.	3 тиждень жовтня	3 курс
9.	«Конфлікти та шляхи їх вирішення»	Оптимізація поведінки учасників тренінгу в конфлікті і оволодіння конструктивними стратегіями рішення різноманітних конфліктів.	3 тиждень жовтня	1-2 курси

10.	«Який я професіонал»	Формування основ для професійного та життєвого самовизначення підлітків.	3 тиждень жовтня	4-5 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	4-5 курс
12.	Тренінг асертивності (відповідальної поведінки)	Профілактика шкідливих звичок. Впевненість та асертивність мають на увазі прийняття відповідальності за своє життя, почуття і дії.	4 тиждень жовтня	1 курс
13.	«Кохання та закоханість»	Ознайомитись з поняттями «кохання» та «закоханість», зрозуміти в чому їх відмінність, розвиток пізнання себе та своїх почуттів.	4 тиждень жовтня	3 курс
14.	Зустріч Школи студентського тьютора	Обговорення основних переваг та недоліків в процесі аналізу роботи зі студентами-першокурсниками.	4 тиждень жовтня	2-3 курси Школи студентського тьютора
ЛИСТОПАД				
15.	«Мотиви наших вчинків»	Самопізнання і розвиток мотивації до самовдосконалення	1 тиждень листопада	1 курс
16.	«Тренінг саморегуляції»	Сприяння у формуванні навичок саморегуляції і самоконтролю в спілкуванні;	1 тиждень листопада	1-2 курси

		психологічний аналіз поняття «стрес»; розвиток впевненої поведінки при здачі іспитів, при відповідях біля дошки; профілактика стресу.		
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 образу Я-образу»	Розвиток самопізнання особистості; розкриття її позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.	2 тиждень листопада	2 курс
19.	«Активна громадянська позиція»	Формування основ для життєвого визначення студентів, здатності до самостійного вибору і готовності брати відповідальність на себе.	3 тиждень листопада	1 курс
20.	Психологічна просвіта Кінотренінг «Психологія здоров'я. Стоп наркотик»	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного	3 тиждень листопада	2-3 курси

		обґрунтування та ін.		
21.	«Я проти насильства»	Формування в молодіжному середовищі позитивного іміджу здорової людини; ознайомлення з формами, видами насильства; розвиток толерантності, надання рекомендацій щодо протидії насильству та дії у випадках скоєння насильства.	4 тиждень листопада	1-5 курси
22.	«Риси толерантної особистості»	Формування комунікативних навичок, основ для життєвого визначення особистості; зниження рівня конфліктності.	4 тиждень листопада	1-3 курси
23.	«Світ чоловіків та жінок»	Підвищення саморозуміння власного сприйняття статі (гендеру), відносин між статями; аналіз образу, потреб, характеристик, та інших особливостей статей, розвиток толерантності.	4 тиждень листопада	1-2 курси
24.	Зустріч Школи студентського тьютора	Обговорення основних плюсів та мінусів студентського тьютора .	4 тиждень листопада	2-3 курси Школи студентського тьютора
ГРУДЕНЬ				
25.	«Тайм-менеджмент»	Підвищення розуміння і значення часу у власному житті; розвиток навичок ефективного розподілу часу та виділення «поглиначів» часу,	1 тиждень грудня	1-3 курси

		визначення подальших стратегій діяльності.		
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
27.	«Психологія залежностей»	Пропаганда здорового способі життя, визначення особливостей та характеристик залежностей й їх видів, підвищення саморозуміння, профілактика залежностей, надання рекомендацій.	1-2 тиждень грудня	1-2 курси
28.	«Гендерні стереотипи: фактори формування, усвідомлення та протидія»	Формування та корекція сприйняття статево-рольових стереотипів.	2 тиждень грудня	1-2 курси
29.	«Образ майбутнього партнера та шляхи його формування»	Підвищення саморозуміння; аналіз власних якостей та бажаних якостей партнера й їх співставлення; усвідомлення ідеального та реального образів.	2-3 тиждень грудня	1-2 курси
30.	«Робота з негативними емоційними станами»	Показ способів зняття внутрішньої напруженості, агресії, гніву; придбання навичок позбавлення від образи, інших негативних емоцій; набуття вмінь саморегуляції.	3 тиждень грудня	1-3 курси
31.	«Щастя в мені»	Аналіз поняття «щастя»	3 тиждень грудня	4-5 курси

		та «благополуччя», сприяння розвитку унікального вміння відчувати себе щасливим.		
32.	Зустріч Школи студентського тьютора	Зібрання учасників Школи студентського тьютора для обговорення ефективності діяльності та підведення підсумків роботи за перший семестр навчання.	4 тиждень грудня	2-3 курси Школи студентсь кого тьютора
33.	«Протидія торгівлі людьми» в межах правосвітницького проекту «Я маю право!»	Розвиток толерантності, підвищення знань про власні права й можливості звернення до відповідних структур за допомогою; загальна просвіта з тематики.	4 тиждень грудня	1-5 курси
34.	Психологічна просвіта Кінотренінг	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного обґрунтування поміченого в короткометражних стрічках.	4 тиждень грудня	3 курс
35.	«Власні межі та стосунки у діаді»	Визначення власних меж у різних видах стосунків та взаємодії; аналіз звичайних поведінкових патернів (партнера та власних); огляд особистих кордонів і прийомів побудови відносин з близькими	4 тиждень грудня	2-4 курси

		людьми - партнером, друзями, чоловіком, дорослою дитиною, батьком та ін.; підвищення впевненості, пошук сил й ресурсів для бажаної побудови стосунків.		
36.	"Здача екзаменів 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	1-2 тиждень січня	1-2 курси
37.	Психологічна просвіта Кінотренінг	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного обґрунтування поміченого в кінострічці.	3 тиждень січня	1-2 курси
ЛЮТИЙ				
38.	«Гендерна психологія чоловіка та жінки»	Аналіз особливостей й потреб чоловіків та жінок, характеристик взаємодії, розвиток самопізнання.	1 тиждень лютого	1-3 курси
39.	«Мотивація та цілепокладання – запорука успіху»	мета: досягнення стійкого підвищення рівня мотивації та цілепокладання, досягнення успіху і зниження рівня	1 тиждень лютого	1-2 курси

		мотивації уникнення невдачі в учасників тренінгу.		
40.	«День безпечного інтернету» в межах правопросвітницького проекту «Я маю право!»	Усвідомлення поняття «безпечний інтренет», його психологічного підґрунтя; аналіз особливостей поведінки інтренет залежної людини та надання рекомендацій з тематики.	1-2 тиждень лютого	1-3 курси
41.	«Дружба, закоханість, кохання – у чому різниця?»	Розвиток пізнання себе та своїх почуттів, диференціація понять «дружба», «закоханість», «кохання».	2 тиждень лютого	1-2 курси
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
44.	Проведення диспутів з профілактики агресивної поведінки	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з тематики профілактики агресивної поведінки.	3 тиждень лютого	2-4 курси
45.	«Усвідомлене та відповідальне батьківство»	Популяризація засад усвідомленого батьківства як основної умови повноцінного розвитку дитини; визначити й обговорити уявлення учасників щодо сім'ї та батьківства; визначити та	4 тиждень лютого	1-3 курси

		проаналізувати основні стилі поведінки батьків; підвищення власної відповідальності.		
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
47.	Зустріч Школи студентського тьютора	Дискусія за тематикою «мозкового штурму» розвиток та формування ідей та варіантів роботи з конфліктними та нестандартними ситуаціями, які виникають в процесі спілкування з першокурсниками.	4 тиждень лютого	2-3 курси Школи студентського тьютора
48.	"Формування комунікативних навичок"	Сприяння опануванню учасниками прийомів ефективного спілкування, навчання техніці активного слухання.	1 тиждень березня	1 курс
49.	"Мій всесвіт"	Формування прагнення до самопізнання, можливості розпізнавати особистісні якості та якості оточуючих, формування основ для життєвого визначення.	1 тиждень березня	2-3 курси
50.	«В лабіринті емоцій»	Формування та розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів, попередження проявів	2 тиждень березня	1-2 курси

		агресії, сприяння позитивним змінам у поведінці.		
51.	«Потреби партнерів. Динаміка взаємостосунків»	Аналіз потреб партнерів у сосунках, виділення стадій стосунків, підвищення самопізнання.	2 тиждень березня	3-4 курс
52.	Набір до Школи студенського тьютора	Відкриття та проведення програми Школи студенського тьютора	2-4 тиждень березня	1-2 курси
53.	Психологічна просвіта Кінотренінг	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного обґрунтування та ін.	3 тиждень березня	3 курс
54.	«Профілактика злочинності серед неповнолітніх» в межах правопросвітницького проекту «Я маю право!»	Підвищення правової культури молоді та формування у молодих людей навичок дотримуватися правил етики і культурного поведінки в суспільстві, знання нормативно-правової бази, підвищення розуміння причин даної поведінки, надання рекомендацій з даної тематики.	3 тиждень березня	1 курс
55.	«Моя співбесіда – шляхи подолання та успіху»	Відпрацювання навичку проведення ефективної співбесіди з кандидатом, формування навичок ділового спілкування, оволодіння навичок саморегуляції.	4 тиждень березня	4-5 курси

56.	Засідання тьютора Школи	Обговорення аналізу методик «Результатів діагностики адаптації студентів 1 курсу до навчання у ВНЗ».	4 тиждень березня	2-3 курси
КВІТЕНЬ				
57.	«Мистецтво суперечки»	Оволодіння навичками відстоювати свою точку зору, аргументувати, розбиратися в хитрощах противника, володіти собою під час суперечки.	1 тиждень квітня	3 курс
58.	«Емоційне 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
59.	Заняття за програмою Школи студентського тьютора	Проведення циклу занять Школи студентського тьютора	1-2 тиждень квітня	1-2 курси
60.	«Основи сімейного виховання»	Визначення значення сім'ї та сімейного виховання, стилів батьківського виховання і їхніх особливостей, переваг та недоліків, сімейних ролей та функцій за допомогою практичних вправ.	2 тиждень квітня	3-4 курси
61.	«Профілактика суїцидних нахилів серед сучасної молоді» в межах правопросвітницького проекту «Я маю	Формування адаптивного відношення до життя, стресостійкості, усвідомлення цінності життя; психологічна	2 тиждень квітня	1-2 курси

	право!»	освіта про суїциди і способи його запобігання; профілактика суїциду; розвиток толерантного ставлення один до одного.		
62.	Психологічна просвіта Кінотренінг	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного обґрунтування поміченого в кінострічці.	3 тиждень квітня	1-2 курси
63.	«Тайм-менеджмент, або як встигнути все»	Навчити учасників більш ефективно використовувати час; підвищити особисту ефективність роботи; формування навичок управління власним часом і часом своїх підлеглих; делегування, планування, цілепокладання, уміння відмовляти, подолання неефективної витрати часу.	3-4 тиждень квітня	3-4 курси
64.	«Кризові Ситуації. Як не потрапити в сіті»	Розвиток навичок прийняття рішень і діяти в нестандартних ситуаціях	4 тиждень квітня	1-2 курси
ТРАВЕНЬ				
65.	«Стоп стрес»	Ознайомлення учасників із поняттям стресу, його ознаками; дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх	1-2 тиждень травня	3-5 курси

		негативного впливу.		
66.	«Еліксир активності та оптимізму»	Поглиблення уявлень про життєву позицію, особистісні установки на активність та оптимістичне світосприйняття, розвиток самопізнання, самоприйняття, само-стимулювання.	1-2 тиждень травня	1-2 курси
67.	Психологічна просвіта Кінотренінг	Підвищення саморозуміння, розвиток критичного та аналітичного мислення, підвищення психологічної просвіти з певної тематики, розвиток спостережливості й вміння психологічного обґрунтування поміченого в кінострічці .	3 тиждень травня	2-3 курси
68.	Засідання Школи тьютора	Зібрання учасників Школи студентського тьютора для обговорення ефективності діяльності та підведення підсумків роботи. Захист проектів нових учасників Школи студентського тьютора.	4 тиждень травня	1-3 курси
ЧЕРВЕНЬ				
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	2 тиждень червня	1-2 курси

		самотивації у студентів.		
71.	«Ти можеш більше, ніж ти думаєш»	Розширення уявлення про особистісну успішність, розвиток аутосимпатії, впевненості у собі, ситуативної і проспективної рефлексії.	3 тиждень червня	3-4 курси

керівник Центру психологічної служби

Д.С. Гулькова