

ГРАФІК РОЗПОДІЛУ ДНІВ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ПО ФАКУЛЬТЕТАМ / ІНСТИТУТУ

На вересень-грудень (І семестр)

Діагностичне обстеження соціально-психологічної адаптивності першокурсників



Тренінгове заняття «Адаптація першокурсників»

(обов'язково для студентів 1-х курсів)

Програма занять з елементами тренінгових технологій
«Крок до усвідомленості» (обрати 3 заняття)
(рекомендовано для студентів 1-2-х курсів)

Програма тренінгових занять на формування критичного мислення «Основи критичного мислення» (3 заняття)

(рекомендовано для студентів 2-3-х курсів)

Робота із викладачами (групові заняття за запитом)

	08 - 12. 09	15 - 19. 09	22 - 26. 09	29.09 - 03.10	06-10.10	13 - 17. 10	20 - 24. 10	27 - 31. 10	03 - 07. 11	10 - 14. 11	17 - 21. 11	24 - 28. 11	01 - 05. 12	08 - 12. 12	15 - 19. 12	22 - 26. 12
ФФМІ				1			2 1		3		2 3					Заняття за запитом
ФІПО				1			2 1		3		2 3					
ФПОП				1			2 1		3		2 3					
ІЕБО				1			2 1		3		2 3					
ФПО			1			2		1				3	2		3	
ФДСО			1			2		1				3	2		3	
ФСПО			1			2		1				3	2		3	
ІФ			1			2		1				3	2		3	
ФМ			1			2		1				3	2		3	
ФФВ			1			2		1				3	2		3	
ФФЖ			1			2		1				3	2		3	
ФІМ			1			2		1				3	2		3	

Програма занять з елементами тренінгових технологій «Крок до усвідомленості» (на вибір 3 заняття)

1. Подорож у світ самопізнання	Чому усвідомленість сьогодні називають «ною суперсилою»? Як самоаналіз допомагає розуміти себе і будувати власний шлях?	Аутентичність: мистецтво бути собою. Що значить бути справжнім у світі соціальних масок? Як відрізнити свою істинну сутність від нав'язаних ролей?	Емоції як компас. Чому важливо не придушувати, а чути свої емоції? Як пізнання сильних і вразливих сторін робить нас більш цілісними?	Методи розвитку усвідомленості: а) Медитація та дихальні практики; б) Щоденник думок і почуттів в) Усвідомлене дихання
2. Як приручити внутрішнього критика і знайти у ньому союзника	Негативні думки під мікроскопом. Як розпізнати автоматичні негативні думки? Чому мозок часто драматизує і що з цим робити? Техніки зміни погляду на ситуацію.	Позитивне мислення як ресурс. Чим воно відрізняється від «рожевих окулярів». Як оптимізм впливає на самооцінку та стійкість.	Внутрішній діалог. Виявлення неадаптивних установок. Перетворення критичного внутрішнього голосу на підтримуючий.	Тренування внутрішньої стійкості. Маленькі щоденні кроки, які допомагають створити відчуття опори всередині.
3. Коли неможливо контролювати – можна навчитися довіряти	Що для нас означає контроль і звідки це прагнення бере початок. Як мозок створює відчуття «мені все під силу». Усвідомлення меж власного впливу й відповідальності.	Відмінність між тим, що реально залежить від нас, і тим, на що ми вплинути не можемо. Вміння відділяти «моє» від «не мого». Встановлення здорових меж у стосунках і діяльності.	Дружба з невизначеністю. Чому невідоме так лякає. Опанування мистецтва відпускати, «віддавати контроль». Довіра до себе, інших та процесів життя як внутрішня опора.	Замість результату – процес. Як зміщується фокус, коли ми більше цінуємо шлях, ніж кінцеву точку (результат). Усвідомлені практики участі у «тут-і-зараз».
4. Аутентичні відносини – мистецтво бути собою з іншими	Чесність і відкритість як основа довіри. Чому важливо говорити правду про себе без «масок». Як відкрита комунікація зміцнює відносини і зменшує непорозуміння.	Чи можливо слухати по-справжньому? Що таке активне слухання і чим воно відрізняється від простої «уважності». Як розвинути здатність бачити ситуацію очима іншої людини.	Межі – простір для свободи. Як зрозуміти свої межі у відносинах. Практичні техніки встановлення кордонів без агресії чи провини.	Вразливість як ресурс. Коли дозволяєш собі бути справжнім – це не слабкість, а точка сили. Маленькі кроки у вразливості: поділитися думкою, почуттям, історією.
5. Співчуття до себе – мистецтво бути своїм союзником	Що таке співчуття до себе? Чому це не егоїзм і не «жалість до себе»? Чому ми часто суворіші до себе, ніж до інших? Чим відрізняється «побалувати себе» від «потурбуватися про себе».	Внутрішній критик як «успадкований голос» виховання та соціальних очікувань. Парадокс: доброта до себе робить нас сильнішими, а не слабшими.	Три складові співчуття до себе: доброта до себе, усвідомленість, спільний людський досвід.	Практики розвитку співчуття до себе: медитації та вправи на розвиток доброти до себе, ведення щоденника співчуття до себе.
6. Підтримка та розвиток усвідомлених звичок	Як щоденні дії формують наш внутрішній стан. Усвідомлена звичка як «якір». Що таке мета-звички? Впровадження усвідомлених практик у повсякденність.	Як зробити mindfulness частиною життя без витрат часу та енергії. Формування мікрозвичок. Як простір, люди і розклад впливають на сталість практик.	Усвідомлене використання технологій, формування цифрових звичок. Як групова підтримка допомагає утримувати усвідомлені практики.	Баланс між навчанням, роботою й відпочинком. Індивідуальний план турботи про себе: сон, харчування, рух, психологічні практики. Карта ресурсних звичок.

Програма для викладачів «Емоційна компетентність» (за запитом, на вибір)

1. Усвідомлення власних емоцій	Що таке емоції? (коротке пояснення: фізіологічна реакція + когнітивна оцінка + поведінковий компонент). Усвідомлення нав'язливих думок. Переписування неадаптивних сценаріїв.	Емоційна гнучкість. Емоційні тригери у педагогічній діяльності. Баланс між особистим та професійним «Я».	Емоції як компас. Чому важливо не придушувати, а чути свої емоції? Як пізнання сильних і вразливих сторін робить нас більш цілісними?	Вправи на емоційну дистанцію: як не брати чужі емоції на себе. Методи розвитку усвідомленості
2. Підтримка психологічної стійкості. Саморегуляція і відновлення ресурсу	Розпізнавання автоматичних реакцій у стресових ситуаціях. Виявлення тригерів стресу на робочому місці. Усвідомлення власних сигналів виснаження та перших ознак стресу.	Профілактика вигорання. Відновлення енергії та ресурсного стану на різних рівнях: тілесному, розумовому, емоційному, соціальному.	Робота з емоціями: як їх екологічно проживати та трансформувати. Стійкість – це не відсутність стресу, а здатність проходити крізь нього без руйнівних наслідків.	Відновлення внутрішньої стабільності через контакт із тілом та цінностями. Маленькі щоденні кроки, які допомагають створити відчуття опори всередині.
3. Емпатія як професійна навичка	Емпатія – це не тільки про «чути емоції», а про здатність визнавати їх у іншому. Поведінка студентів як відображення емоцій. За кожною поведінкою стоїть певна емоція або потреба	Невербальні сигнали та уважність. «Уважне спостереження» допомагає вчасно помітити напруження або втрату інтересу.	Як розпізнавати емоційні стани студентів (зневіра, апатія, тривога, агресія). Вміння розпізнавати момент, коли група «втрачає контакт» зі мною.	Розуміти емоції студентів важливо, але не менш важливо не «поглинати» їх. Надмірне співпереживання призводить до емоційного виснаження викладача.
4. Емоційна комунікація	Важливішим є те, як ми говоримо, а не що саме. Як інтонація змінює сприйняття наших слів. Як емоції можуть відповідати чи суперечити словам.	Як відрізнити автентичність від надмірної емоційності. Як можна поділитися емоцією без втрати професійності. Чесність і повага – основа емоційної взаємодії.	Відкрита комунікація створює атмосферу безпеки. Техніки активного слухання. Чи насправді я чую студентів, чи швидше реаую, ніж слухаю. Відмінність між «чути» від «оцінювати».	Емоційний діалог у конфлікті. «Фразидеескалатори». Які слова, жести або інтонацію я використовую, коли сам(а) напружений(а).
5. Стійкість у складних ситуаціях	Усвідомлення звичної реакції на непередбачувані ситуації. Відповідальність за власні реакції навіть у стресі. Прийняття того, що складні ситуації – не загроза, а можливість для розвитку.	Формування навички «емоційної паузи» замість імпульсивних реакцій. Як навіть у напружених умовах залишитися вірним собі та своїм принципам	Усвідомлення найбільшого внутрішнього ресурсу у кризові моменти. Як лишатися «островом спокою» для студентів у момент хаосу. Усвідомлення попереднього досвіду стійкості.	Спокій - не у відсутності проблем, а у здатності не втратити рівновагу. Відмінність між силою жорсткою (опором) та силою гнучкою (стійкістю).

Програма тренінгових занять на формування критичного мислення «Основи критичного мислення» (3 заняття на вибір)

Що таке критичне мислення і як воно допомагає жити усвідомлено	Критичне мислення та чому це важливо. Відмінність між швидким та повільним мисленням. Як мозок «економить енергію» і чому ми часто думаємо поверхнево.	Уміння помічати свої думки й емоції — перший крок до усвідомленого рішення. Критичне мислення – навичка сумніватися і перевіряти. Чому сумнів — не слабкість, а форма внутрішньої сили.	Сліпі плями уваги. Відмінність між емоційною реакцією й об'єктивним баченням ситуації. Психологічні пастки мислення (упередження). Пауза як інструмент мозку.
Як ми переконуємо себе: аргументи та внутрішній діалог	Як відрізнити факти від переконань. Як наш мозок формує «аргументи» для підтримки переконань. Перевірка власних переконань на стійкість. Усвідомлений вибір переконань.	Конструктивний та деструктивний внутрішній діалог. Як негативний емоційний стан підсилює деструктивні думки. Техніки розвитку конструктивного внутрішнього діалогу.	Практична робота із негативними думками та переконаннями. Усвідомлена робота з альтернативними аргументами.
Усвідомленість у впливовому світі: як помічати маніпуляції та зберігати власну позицію	Що таке соціальний вплив та якими є його механізми. Як реклама, соцмережі та друзі впливають на наші рішення. Пошук нових (усвідомлених) способів відповідати на соціальний вплив.	Виявлення маніпуляцій. Емоційні тригери: як розпізнати, що вами маніпулюють. Маніпуляції в стосунках: провина, сором, тиск. Практика «3 фільтри»	Усвідомлення власних меж та цінностей. Як груповий тиск вступає у конфлікт із нашими цінностями. Формулювання «особистих червоних ліній».
Логіка та аргументація: як приймати усвідомлені рішення	Основи логіки мислення. Компоненти логічного мислення. Типові логічні помилки. Як поєднувати емоційність і раціональність.	Відслідковування, коли автоматичні судження відрізняються від логічного аналізу. Усвідомлена аргументація. Як думки автоматично спотворюють аргументацію.	Вибір на основі логіки та цінностей. Експрес-моніторинг власного мислення. Розвиток гнучкого мислення: техніка «три сценарії майбутнього»
Креативне та стратегічне мислення: як знаходити нестандартні рішення	Природа креативності. Взаємозв'язок емоцій, гнучкості мислення та креативності. Бар'єри креативного мислення (страх помилки, перфекціонізм, стереотипи)	Інструменти та методи стратегічного мислення. Як наші цінності, переконання та емоційний стан впливають на стратегію. Визначення готовності діяти стратегічно.	В чому секрет ефективного мислення. Розвиток психологічної гнучкості та інтеграція навичок. Як поєднувати три типи мислення у реальних життєвих ситуаціях