



СИЛАБУС

освітнього компонента

«Тренінг особистісного розвитку психолога»

Ступінь освіти: фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна
програма: Психологія

Галузь знань: 05 Соціальна і поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Посилання на курс у системі
дистанційного навчання: <https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1704>

Семестр: VI Кількість
кредитів: 3 Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу: **Фаїн Альбіна** викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, викладач - методист

Контактна
інформація: тел. +380974417372
e-mail. fainalbina@gmail.com
Інформація про очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)
консультації (за потреби):

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	формування та розвиток особистісних якостей, професійних компетентностей і психологічної зрілості майбутнього психолога, необхідних для ефективної професійної діяльності, саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і вміння вибудовувати конструктивну взаємодію з клієнтами.
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90

Кількість модулів	
Форма навчання	Очна
Статус навчальної дисципліни	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше</i> основи соціально-психологічного тренінгу, основи психодіагностики, психологія спілкування та етичні засади діяльності психолога, основи психологічної допомоги та консультування <i>Перелік раніше здобутих результатів навчання:</i> РН 1. Аналізувати, порівнювати та пояснювати психічні й соціально-психологічні явища. РН 2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. РН 5. Користуватися діагностичними методиками, які дозволяють оцінити індивідуальні особливості особистості; інтерпретувати власні психічні стани; проводити елементарні психологічні дослідження. РН 6. Формулювати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. РН 7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. РН 7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. РН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. РН 11. Володіти базовими навиками надання консультативної допомоги різним категоріям клієнтів. РН 12. Обирати та реалізовувати ефективні методи просвітницької та психопрофілактичної роботи, заходи психологічної допомоги, відповідно до вимог замовника та з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. РН 13. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. РН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. РН 15. Використовувати нормативно-правові документи та дотримуватися вимог професійної діяльності.

Підсумковий (семестровий, річний) контроль	Диференційований залік

**ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ІК	Здатність розв'язувати типові спеціалізовані завдання у сфері психології в процесі професійної діяльності психолога або у процесі навчання, що передбачає застосування основних психологічних теорій та методів.
ЗК 1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 2	Розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності психолога.
ЗК 3	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 4	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 5	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 6	Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК 9	Здатність до конструктивного спілкування, працювати в команді, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, поважати різноманітність та мультикультурність.
ЗК 11	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
СК 1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
СК 2.	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
СК 3	Здатність розуміти індивідуальні-психологічні відмінності особистості та враховувати основні підходи до їх вивчення.
СК 4	Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК 5	Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
СК 6	Здатність діагностувати зміст та психологічні особливості розвитку психічних процесів, станів, особистісних властивостей.
СК 11.	Здатність до ефективного міжособистісного спілкування, емпатійного слухання, емоційної стабільності, толерантності.
РН 1.	Аналізувати, порівнювати та пояснювати психічні й соціально-психологічні явища.
РН 2.	Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

РН 4	Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
РН 5	Користуватися діагностичними методиками, які дозволяють оцінити індивідуальні особливості особистості; інтерпретувати власні психічні стани; проводити елементарні психологічні дослідження.
РН 8	Знати та розуміти зміст й основні стратегії професійної діяльності психолога в системі інклюзивної освіти.
РН 9	Володіти державною та іноземною мовами у професійній діяльності.
РН 10	Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
РН 12	Обирати та реалізовувати ефективні методи просвітницької та психопрофілактичної роботи, заходи психологічної допомоги, відповідно до вимог замовника та з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.
РН 13	Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні	
2	22				Змістовий модуль 1. Самопізнання та професійна ідентичність психолога
2	4				Тема 1. Самопізнання та «Я-концепція» психолога. Знати: розвиток здатності до усвідомлення власних особистісних рис; Розуміти: аналіз власної професійної мотивації та очікувань; Вміти: визначати сильні і вразливі сторони, формувати реалістичну та цілісну «я-концепції» майбутнього психолога; проводити вправи на самопрезентацію та внутрішній діалог.
	6				Тема 2. Професійні ролі та особистісні межі Знати: особливості процесу усвідомлення професійних ролей психолога у різних сферах Розуміти: процес формування навичок встановлення й дотримання психологічних меж;

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Вміти: виявляти особистісні «тригерів» та зон ризику для професійної діяльності; опрацьовувати внутрішніх конфліктів між «особистим» і «професійним» Я.
	6				Тема 3. Синдром самозванця, самоцінність і впевненість	Знати: процес усвідомлення форм і причин синдрому самозванця, розвиток навичок підтримання професійної впевненості; Розуміти: особливості роботи зі страхами й обмежувальними переконаннями; Вміти: формувати навичок конструктивного самоаналізу та самопідтримки.
	6				Тема 4. Ресурси особистості та життєстійкість психолога.	Знати : визначення внутрішніх і зовнішніх ресурсів; Розуміти: процес формування навичок відновлення та підтримання психічної енергії; Вміти: організовувати роботу з життєвими сценаріями та установками; розвивати стійкості до професійних труднощів.
					Змістовий модуль 2. Емоційна компетентність та саморегуляція	
	6				Тема 5. Розпізнавання емоцій і розвиток емоційної грамотності.	Знати: розвиток емоційної чутливості та емпатійності, диференціація емоцій і почуттів; Розуміти: суть роботи з тілесними проявами емоцій; Вміти: виявляти власні «емоційні шаблони»
	6				Тема 6. Емоційна саморегуляція психолога.	Знати: особливості та види стратегій емоційної рівноваги у професійній діяльності. Розуміти: суть роботи з внутрішніми конфліктами Вміти: опрацювання технік дихання, релаксації, майндфулнес; формування навичок стабілізації емоцій у стресових ситуаціях
	6				Тема 7. Профілактика	Знати: суть поняття профілактика

Години занять						Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
					емоційного вигорання.	емоційного вигорання, особливості ранніх симптомів вигорання; Розуміти: причини та наслідки емоційного вигорання, суть професійних ризиків; Вміти: здійснювати моделювання ситуацій перевантаження та пошук альтернатив, створення індивідуальної програми профілактики вигорання
	6				Тема 8. Емоційна стійкість у взаємодії з різними клієнтами.	Знати: розвиток здатності до витримання емоційного напруження; Розуміти: особливості роботи зі складними клієнтами (агресивними, тривожними, пасивними); Вміти: розвивати навички тренування навичок емоційної присутності й одночасного самозахисту; формування «емоційного інтелекту психолога».
	24				Змістовий модуль 3. Комунікативна компетентність і професійна взаємодія	
	6				Тема 9. Навички ефективної комунікації психолога	Знати: основні етапи та особливості, розвиток навичок активного слухання; Розуміти: основні складові невербальної комунікації: міміка, жести, дистанція. Вміти: формування уміння вести професійний діалог; подолання комунікативних бар'єрів
	6			2	Тема 10. Ненасильницьке спілкування (NVC) у роботі психолога	Знати: моделі NVC (спостереження — почуття — потреби — прохання); Розуміти: особливості формування навичок емпатійного реагування; Вміти: здійснювати конструктивне опрацювання конфліктів; застосування NVC у роботі з дітьми, батьками, педагогами.
	6				Тема 11. Взаємодія в конфліктних та кризових ситуаціях	Знати: суть конфліктних стилів; процес формування конструктивної поведінки в конфлікті; Розуміти: поняття асертивності; кризові ситуації, конфліктогени Вміти: розвивати навички моделювання складних комунікативних кейсів.
	6				Тема 12. Професійна	Знати: роль психолога в

Години занять					Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні	
					комунікація та командна взаємодія. міждисциплінарній команді; <i>Розуміти:</i> шляхи подолання професійних ієрархічних бар'єрів. <i>Вміти:</i> розвивати навички фасилітації групових процесів; визначати алгоритми конструктивного зворотного зв'язку;
	12			6	Змістовий модуль 4. Креативність, мислення та професійний розвиток психолога
	6				Тема 13. Креативність та гнучке мислення у професійній діяльності психолога <i>Знати:</i> особливості процесу розвитку навичок нестандартного мислення; <i>Розуміти:</i> основні техніки генерації ідей (мозковий штурм, асоціативні карти, метафоричні інструменти); <i>Вміти:</i> формувати навички рефреймінгу як інструмент зміни сприйняття; подолання ментальних блоків.
	6			6	Тема 14. Персональний план розвитку та професійна стійкість <i>Знати:</i> суть та етапи формування індивідуального плану професійного зростання; підготовки рефлексивного щоденника; <i>Розуміти:</i> процес визначення довгострокових і короткострокових цілей; інтеграція отриманих тренінгових навичок у майбутню діяльність психолога. <i>Вміти:</i> формувати навички розвитку навичок самомотивації та самоменеджменту; оформлення портфоліо компетентностей, аналізу власного розвитку за результатами тренінгу.
2	82			6	Всього 90

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publicna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diialnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних

освіти	курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідовує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до диференційованого заліку.
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів освіти враховує виконання усіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного розвитку психолога».

	Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 4-бальна шкала. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».
--	--

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ
Критерії оцінювання навчальної діяльності студента
Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Основна література	1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків: УЦЗУ, 2008. 251 с. 2. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с. 3. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с. 4. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с. 5. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.
Додаткова література	1. Адамська З. М. Соціально-психологічний тренінг як фасилітативне середовище для розвитку фасилітативних здібностей майбутнього психолога. Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі : збірник тез IV Міжнародної науковопрактичної конференції, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 17–21. 2. Берн А. Як бути стійким. Харків : Ранок, 2020. 160 с. 3. Бондарєва Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №6. С.48-58. 4. Вдович С. М. Тренінг сенситивності як засіб розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів. Вісник Науковометодичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту. № 28. Х.: НУЦЗУ, 2018. С. 21-26. 5. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. №8. 2013. С.13-21.

6. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07, 2013. 353 с.
7. Дідик Н.М. Специфіка проведення тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12: 173. Випуск 2 (47). 2015. С. 168-174.
8. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
9. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали для арттерапевтичного онлайн марафону. Хмельницький: ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2022. 48 с.
10. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля. 2021. 384 с.
11. Мілн Л. Як бути розслабленим. Харків: Ранок, 2020. 160 с.
12. Молчанова О.М. Застосування ліній, Каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький: Чудна М.С. 2020. 78 с.
13. Назаревич В. Які вони? Артбуки. Київ: ПРИНТХАУС, 2021. 128 с.
14. Перепелюк Т. Д. Організація і методика соціальнопсихологічних тренінгів: навчальний підручник. Умань : видавничополіграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
15. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 120 с.
16. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
17. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.- метод. посіб. Вишниця : Видавництво «Черемош», 2017. 432 с.
18. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як засіб саморегуляції практичного психолога. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2011. № 985. С. 155-158.
19. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2017. 315 с. 105
20. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології. Київ: Слово, 2016. 128 с.
21. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтований тренінг. Київ: Слово, 2016. 104 с.
22. Харченко І. Мандала як метод розвиваючої і корекційної роботи з дітьми. Методичка для практичних психологів, 2020. 44 с.
23. Штепа

	О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2014. №6. С. 22-37. 24.Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
Інтернет-ресурси	Ділове навчання та тренінги особистісного росту URL: http://www.english.com.ua/section.php?name=training&lang=ua Тренінги особистісного росту http://riderose.net/index.php?com=content&task=page&id=264&lang=ua URL: Тренінги особистісного росту URL: http://yourway.pp.ua Групи особистісного росту URL: http://barabash.if.ua/poslygu/grypuosobustisnogo-rosty