

ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»

Освітній компонент за
вибором здобувача

Тренінг резильєнтності



**Обсяг - 3 кредити ECTS
(90 годин)**

Підсумкова форма контролю - залік

Мета навчальної дисципліни:

формування та розвиток резильєнтності (психологічної стійкості) як здатності ефективно долати стрес, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати професійну ефективність.



Завдання навчальної дисципліни

- Ознайомити з поняттям резильєнтності та її складовими.
- Виявити особистісні ресурси та зони вразливості.
- Навчити технік емоційної саморегуляції.
- Розвинути навички адаптації до змін і невизначеності.
- Сформуванати позитивне мислення та внутрішню опору.
- Запобігати професійному вигоранню.



Очікувані результати

- * здобувач освіти зможе :
- * краще справлятися зі стресом;
- * швидше відновлюватися після труднощів;
- * володіти техніками саморегуляції;
- * підвищувати свою психологічну стійкість;
- * зберігати ефективність у професійній діяльності.



Орієнтовний тематичний план навчальної дисципліни

- * Поняття резильєнтності та її значення в професії.
- * Стрес і його вплив на особистість.
- * Особистісні ресурси та їх активізація.
- * Емоційна саморегуляція.
- * Когнітивні стратегії подолання труднощів.
- * Формування позитивного мислення.
- * Підтримка внутрішнього балансу.
- * Соціальна підтримка та її роль.
- * Профілактика вигорання.
- * Розробка індивідуального плану розвитку резильєнтності.



