

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Директор з навчально-методичної роботи

Олександр НЕМАШКАЛО

Основи особистісно-професійного розвитку

робоча програма навчальної дисципліни

Галузь знань **Всі**  
Спеціальність **Всі**  
Освітній рівень **другий (магістерський)**  
Освітня програма **Всі**

Статус дисципліни

Мова викладання, навчання та оцінювання

**вибіркова**

**українська**

Завідувач кафедри  
педагогіки, іноземної філології та перекладу

Тетяна БОРОВА

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

на засіданні кафедри педагогіки, іноземної філології та перекладу  
Протокол № 6 від 05.01.2021 р.

Розробник:

Полякова Ганна Анатоліївна, к. пед. наук, доцент кафедри педагогіки, іноземної філології та перекладу

**Лист оновлення та перезатвердження  
робочої програми навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри

## Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи особистісно-професійного розвитку» буде корисна тим, хто прагне до реалізації власного потенціалу та досягнення життєвого та професійного успіху. Виклики глобальних змін, розвитку технологій, робототехніки, штучного інтелекту впливають на всі сфери життєдіяльності. Щоб бути затребуваним та конкурентоспроможним на ринку праці, створювати власні стартапи потрібно постійно навчатися, самовдосконалюватися та саморозвиватися.

Особливістю сучасного етапу розвитку суспільства є зростання ролі гуманітарної підготовки висококваліфікованих фахівців. Здобувачі магістерського рівня різних спеціальностей мають володіти не тільки високим рівнем теоретичної та практичної фахової підготовки, знаннями, вміннями й навичками творчої діяльності, а й бути здатними визначити власні цілі, моделювати стратегію персонального розвитку та кар'єрну траєкторію, розвивати актуальні навички, бути енерджайзером та вміти відновлювати власні ресурси.

Особливо це буде актуально для тих майбутніх професіоналів, для яких здатність до створення умов до навчання і розвитку інших є елементом професійної компетентності в системі підготовки і перепідготовки кадрів.

В основі викладання дисципліни закладені принципи акмеології (досягнення власного «акме» – вершини особистісно-професійного розвитку) та андрагогіки (особливості навчання, самоосвіти та саморозвитку дорослих).

**Мета навчальної дисципліни** – формування у здобувачів готовності та здатності до особистісного та професійного самовизначення, становлення та саморозвитку.

Основні завдання (вивчення) навчальної дисципліни: формування у здобувачів системного уявлення про особистісно-професійний саморозвиток; оволодіння основними поняттями, підходами до особистісно-професійного самовизначення, становлення та саморозвитку; формування у здобувачів здатності використання інструментів особистісно-професійного саморозвитку на практиці; розвиток актуальних «м'яких» (soft skills) та професійно-значущих якостей здобувачів.

Об'єктом вивчення дисципліни є процес особистісно-професійного розвитку.

Предметом вивчення дисципліни є принципи, методи, підходи, інструменти особистісно-професійного саморозвитку.

### Характеристика навчальної дисципліни

Курс	1
Семестр	II
Кількість кредитів ECTS	5
Форма підсумкового контролю	залік

### Структурно-логічна схема вивчення дисципліни

Пререквізити	Постреквізити
Психологія	Самонеджмент та лідерство
Соціальна психологія	Професійна психологія
	Психологія успіху

### Компетентності та результати навчання за дисципліною

Компетентності	Результати навчання
Здатність здійснювати особистісну та професійну самоосвіту, проектувати особистісні та кар'єрні індивідуальні траєкторії	Знання та розуміння сучасних тенденцій глобальних змін та напрямів особистісно-професійного саморозвитку
	Вміння визначати пріоритетні сфери саморозвитку
	Вміння застосовувати інструменти особистісно-професійного саморозвитку

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи особистісно-професійного саморозвитку**

Тема 1. Тенденції глобальних змін та потреби в особистісно-професійному саморозвитку.

- 1.1. Глобальні тенденції розвитку людства. «Тріумф особистості».
- 1.2. Професії майбутнього. Вимоги ринку праці до фахівців нового покоління.
- 1.3. Особистісно-професійний розвиток в умовах глобальних змін.

Тема 2. Загальна характеристика особистісно-професійного саморозвитку.

- 2.1. Поняття особистісно-професійного саморозвитку: процес та результат.
- 2.2. Стимули, мотиви та бар'єри особистісно-професійного саморозвитку.
- 2.3. Сфери особистісно-професійного саморозвитку.
- 2.4. Акмеологічні та андрагогічні засади саморозвитку.

Тема 3. Саморозвиток професійної компетентності

- 3.1. Професійне самовизначення, становлення та розвиток.
- 3.2. Поняття та складові професійної компетентності.
- 3.3. Психограма, акмеограма, професіограма для особистісно-професійного розвитку.

### **Змістовий модуль 2. Інструменти особистісно-професійного саморозвитку**

Тема 4. Саморозвиток актуальних навичок для особистісного та професійного успіху

- 4.1. Ключові навички успішних людей. Кращі практики.
- 4.2. Саморозвиток емоційного інтелекту.
- 4.3. Саморозвиток критичного мислення
- 4.3. Розвиток власних комунікацій та взаємодії.

Тема 5. Методи підтримки та супроводу досягнення цілей та успіху

- 5.1. Сучасні платформи для самоосвіти та саморозвитку
- 5.2. Коучінг, менторінг, тьюторство.
- 5.3. Профілактика стресу та професійного вигорання
- 5.4. Збалансований саморозвиток та відновлення ресурсів.

Тема 6. Програма особистісно-професійного саморозвитку

- 6.1. Моделювання персонального розвитку та кар'єрних траєкторій
- 6.2. Розроблення програми особистісно-професійного саморозвитку
- 6.3. Моніторинг особистісно-професійного саморозвитку

Перелік практичних (семінарських) занять, а також питань та завдань до самостійної роботи наведено у таблиці "Рейтинг-план навчальної дисципліни".

### **Методи навчання та викладання**

Під час навчання та викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: пояснювально-ілюстративний – для надання нових знань та способів дій (лекції 2, 3, практичні заняття 4, 5); репродуктивний – для засвоєння нових знань та типових способів дій, запам'ятовування та відтворення засвоєного матеріалу за зразком (практичні заняття 1, 3-5, 7, 8); проблемного викладу – для формування здатності застосування знань та способів дій у нетипових ситуація, аналізу, розвитку критичного мислення (проблемні лекції 1, 4; лекції-діалоги 6, 10; практичні заняття 1, 2, ); евристичний (частково-пошуковий) для формування здатності самостійного розв'язання проблемних ситуацій, знаходження нестандартних рішень (практичні заняття 4, 6, 7); дослідницький – для формування навичок самостійного формулювання проблеми та її розв'язання, самостійного здійснення дослідження (практичне заняття 9).

Також у навчальному процесі використовуються методи: словесні (пояснення, бесіди,

лекції); практичні (вправи, практичні роботи, презентації); методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності (ігрові, тренінгові, інтерактивні, дискусії, групова робота, тренінгові вправи).

### Порядок оцінювання результатів навчання

Система оцінювання результатів навчання у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські та практичні заняття, виконання самостійної роботи. Оцінювання результатів навчання здійснюється за накопичувальною (100-бальною) системою.

**Поточний контроль** результатів навчання студентів здійснюється під час лекційних, семінарських та практичних занять, виконання завдань для самостійної роботи. Форми поточного контролю та оцінювання: активна робота на занятті – 0,5 бала; експрес-опитування (усне, письмове, автоматизовані тести) – 2 бала; есе – 6 балів; письмове завдання – 6 балів; підготовка презентацій з доповіддю – 15 балів; компетентісно-орієнтоване завдання – 16; письмова контрольна робота – 10 балів.

Поточний контроль оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 100 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту отримати залік – 60 балів).

**Підсумковий контроль** Підсумковий/семестровий контроль проводиться у формі семестрового заліку, відповідно до графіку навчального процесу. Залік виставляється як загальна сума балів, набраних за результатами поточного контролю.

Виставлення підсумкової оцінки здійснюється за шкалою, наведено в таблиці "Шкала оцінювання: національна та ЄКТС".

Форми оцінювання та розподіл балів наведено у таблиці "Рейтинг-план навчальної дисципліни".

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано

### Рейтинг-план навчальної дисципліни

Тема	Форми та види навчання		Форми оцінювання	Мак бал
Тема 1. Тенденції глобальних змін та потреби в особистісно-професійному саморозвитку	<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи особистісно-професійного саморозвитку</b>			
	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Проблемна лекція 1. Тенденції цивілізаційних змін та потреби в особистісно-професійному саморозвитку	Активна робота на занятті	0,5
Практичне заняття	Практичне заняття №1 Тенденції змін та особистісно-професійний розвиток. Дискусія щодо визначення: 1) загальних тенденції цивілізаційних змін; 2) світових тенденції розвитку	Перевірка завдання		

		освіти. 3) тенденцій розвитку вищої освіти в Україні; 4) потреби в особистісно-професійному саморозвитку. Узагальнення результатів дискусії		
	<b>Самостійна робота</b>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Вивчення додаткової літератури та матеріалів. Завдання для самостійної роботи №1: Есе «Проблеми розвитку особистості в умовах глобальних змін»	Перевірка завдання	6
<b>Тема 2. Загальна характеристика особистісно-професійного саморозвитку</b>	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Лекція 2. Загальна характеристика особистісно-професійного саморозвитку	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття №2. Самопізнання та саморозвиток. Завдання: діагностика «Хто я?», дослідження Б. Біджентала «Я і світ». Практичне завдання: Анкета Марселя Пруста.	Експрес-опитування	2
			Перевірка завдання	6
	Лекція	Лекція 3. Загальна характеристика особистісно-професійного саморозвитку	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття № 3. Діагностика окремих сфер особистісно-професійного саморозвитку	Експрес-опитування	2
	<b>Самостійна робота</b>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Вивчення додаткової літератури та матеріалів. Завдання для самостійної роботи №2. Робота з основними категоріями та поняттями з навчальної дисципліни.	Перевірка завдання	6
<b>Тема 3. Саморозвиток професійної компетентності</b>	<b>Аудиторна робота</b>			
	Лекція	Проблемна лекція 4. Саморозвиток професійних компетентностей	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття № 4. Поняття професійної компетентності. Завдання: Аналіз вимог ринку праці до фахівця	Експрес-опитування	2
			Перевірка завдання	6
	Лекція	Проблемна лекція 5. Саморозвиток професійних компетентностей	Активна робота на занятті	0,5
Практичне заняття	Практичне заняття № 5. Побудова моделі професійної компетентності. Контрольна робота №1	Експрес-опитування	2	
		Перевірка контрольної роботи №1	10	

<i>Самостійна робота</i>				
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Вивчення додаткової літератури. Завдання для самостійної роботи № 2. Підготовка доповіді з презентацією. Підготовка до контрольної роботи	Доповідь з презентацією	15
	<b>Змістовий модуль 2. Інструменти особистісно-професійного саморозвитку</b>			
<b>Тема 4. Саморозвиток актуальних навичок для особистісного та професійного успіху</b>	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція-діалог 6. Саморозвиток актуальних навичок для особистісного та професійного успіху	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття № 6. Технології розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення. Тренінгові вправи	Експрес-опитування	2
	Лекція	Лекція-діалог 7. Саморозвиток актуальних навичок для особистісного та професійного успіху	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття № 7. Технології ефективних комунікацій та взаємодії. Завдання з діагностики та саморозвитку актуальних навичок. Тренінгові вправи	Експрес-опитування	2
			Перевірка завдання	6
	<i>Самостійна робота</i>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Вивчення додаткових матеріалів.	Перевірка завдання	
<b>Тема 5. Методи підтримки та супроводу досягненні цілей та успіху</b>	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція 8. Методи підтримки та супроводу досягненні цілей та успіху	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття № 8. Робота с платформами самоосвіти та саморозвитку	Експрес-опитування	2
	<i>Самостійна робота</i>			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Вивчення лекційного матеріалу. Вивчення додаткових матеріалів.	Перевірка завдання для самостійної роботи	
<b>Тема 6. Програма особистісно професійного саморозвитку</b>	<i>Аудиторна робота</i>			
	Лекція	Лекція 9. Програми та моніторинг особистісно-професійного саморозвитку	Активна робота на занятті	0,5
	Практичне заняття	Практичне заняття №9. Розроблення програми особистісно-професійного розвитку та кар'єрних траєкторій	Перевірка завдань	
	Лекція	Лекція-діалог 10. Моделювання	Активна	0,5
		персонального розвитку та кар'єрних траєкторій.	робота на занятті	

Практичне заняття	Практичне заняття № 10. Контрольна робота	Контрольна робота	10
<b>Самостійна робота</b>			
Питання та завдання до самостійного опрацювання	Завдання для самостійної роботи №3. Компетентнісно-орієнтоване завдання. Програма особистісно- професійного саморозвитку розвитку. Підготовка до контрольної роботи	Перевірка завдання для самостійної роботи	16
	Всього		100

### Рекомендована література

#### Основна

1. Дороніна М.С. Жданова І.В., Полякова Г.А., Тютлікова В.В. Навчальний посібник у схемах і таблицях з соціальної психології. Харків: Вид. ХНЕУ. 2009. 128 с.
2. Лугова, В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. - Електрон. текстові дан. (927 КБ). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.
3. Маркова Н. С. Розвиток персоналу : навчальний посібник / Н. С. Маркова. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2012. – 256 с. (Укр. мов.)
4. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підручник. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.

#### Додаткова

5. Карамушка Л.М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): Монографія / Л.М.Карамушка, М.Г.Ткалич. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2009. – 260 с.
6. Карамушка Л.М., Москальов М.В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації: монографія. Київ. – Львів: Сполом, 2011, 216 с.
7. Кови С.Р. Семь навков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Пер. с англ. Яз. О. Кириченко. – 11-е изд., доп. : Альпина Паблишер; Харьков: Фоли, 2017. 336 с.
8. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: учеб. пособ. Київ: МАУП, 2002. 360 с.
9. Полякова Г.А. Напрями моделювання індивідуальної траєкторії неперервної освіти і самоосвіти педагогічних працівників // Теорія та методика управління освітою (2010). [Online]. Доступ <http://www.tme.umo.edu.ua/>

#### Інформаційні ресурси

1. Энтони Роббинс. Установка на УСПЕХ в жизни. Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=2nubMX2bH\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=2nubMX2bH_0)
2. Трейси Б., Яновский А. Ключевые навыки успешных людей <https://www.youtube.com/watch?v=VRgc8T9ShEw>
3. Трейси Б. Самооценка Психология успеха. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1J3Ho8tf-IA>
4. <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=7617>