

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**Методичні рекомендації
до виконання тренінгу професійного зростання
для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»
освітньої програми «Психологія бізнесу»
першого (бакалаврського) рівня**

**Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2026**

УДК 159.9:658(072.034)

М54

Укладач О. В. Радько

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.
Протокол № 1 від 01.09.2025 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Методичні рекомендації до виконання тренінгу професійного зростання для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» освітньої програми «Психологія бізнесу» першого (бакалаврського) рівня [Електронний ресурс] / уклад. О. В. Радько. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2026. – 34 с.

Подано методичку розроблення та проведення тренінгу професійного зростання, призначену для підвищення ефективності професійної діяльності та планомірного розвитку професійної компетентності фахівців.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» освітньої програми «Психологія бізнесу» першого (бакалаврського) рівня.

УДК 159.9:658(072.034)

© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2026

Вступ

Сучасна система професійної підготовки майбутніх психологів передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й розвиток особистісних, комунікативних та професійно значущих якостей, необхідних для ефективної діяльності у сфері психології бізнесу. Одним із найефективніших засобів формування таких компетентностей є тренінг професійного зростання, який поєднує елементи практичного навчання, самопізнання та розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

Актуальність тренінгу професійного зростання зумовлена потребою у підвищенні якості підготовки майбутніх психологів, орієнтованої на сучасні запити бізнес-сфери та ринку праці; розвитку професійної самосвідомості та ідентичності майбутніх фахівців, що дозволяє усвідомлено будувати власну кар'єрну траєкторію; формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії у колективах, організаціях, клієнтських і партнерських відносинах; запобіганню професійному вигоранню через розвиток внутрішніх ресурсів.

Метою проведення тренінгу є створення умов для самопізнання, розвитку професійної ідентичності, формування навичок спілкування, командної взаємодії, лідерства, стресостійкості та саморегуляції як необхідних складових професійної компетентності психолога.

Відповідно до мети тренінгу професійного зростання визначають такі основні завдання:

1. Формування професійної самосвідомості та ідентичності.
2. Розвиток комунікативної компетентності.
3. Сприяння розвитку емоційної стабільності й саморегуляції.
4. Стимулювання професійної мотивації та особистісного саморозвитку.

Об'єктом є процес професійного розвитку та формування ключових компетентностей фахівців.

Предметом є методика, форми та технології розроблення та проведення активного навчання, яке спрямовано на розвиток професійної самосвідомості, комунікативних та емоційних компетентностей, саморегуляції, підвищення професійної ефективності.

Методичні рекомендації розроблено з метою допомоги здобувачам вищої освіти у засвоєнні теоретичних основ та практичних аспектів підготовки й проведення тренінгів професійного спрямування. Вони

містять опис методичних підходів до планування, організації та реалізації тренінгу, рекомендації щодо добору вправ, принципів роботи з групою, а також критерії оцінювання ефективності тренінгової діяльності.

Виконання тренінгу професійного зростання за освітньою програмою «Психологія бізнесу» сприятиме:

- розвитку здатності до рефлексії та саморозвитку;
- оволодінню практичними методами групової психологічної роботи;
- підвищенню рівня готовності до професійної діяльності в організаційно-бізнесовій сфері.

Таким чином, тренінг професійного зростання є важливим елементом освітнього процесу, який забезпечує інтеграцію знань, умінь та особистісного досвіду, необхідних для становлення компетентного, гнучкого й конкурентоспроможного фахівця у галузі психології бізнесу.

Компетентності та результати навчання наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Компетентності та результати навчання

Результати	Компетентності
PH12	ЗК1, ЗК2, ЗК3, ЗК4, ЗК5, ЗК6, ЗК7, СК4, СК5, СК7, СК8, СК9, С10, СК12, СК13
PH16	ЗК1, ЗК2, ЗК8, ЗК9, ЗК10, ЗК11, СК9, СК11, СК12, СК13, СК14
PH20	ЗК1, ЗК2, ЗК3, ЗК4, ЗК5, ЗК6, ЗК10, СК1, СК5, СК8, СК10, СК11, СК13, СК14
PH21	ЗК1, ЗК6, ЗК7, ЗК8, СК8, СК9, СК11

Примітка.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність ухвалювати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК11. 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.

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в тому числі особам, які отримали психологічні травми, зокрема, внаслідок війни).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК12. Здатність використовувати у професійній діяльності базові знання і сучасні досягнення у галузі психології бізнесу.

СК13. Здатність розробляти психологічні програми кар'єрного зростання, бізнес-тренінгів, забезпечувати психологічний супровід розвитку організації.

СК14. Здатність використовувати психологічні прийоми та технології для формування та підтримки конструктивних людських взаємин, психологічного мікроклімату, корпоративної культури організації.

РН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо відповідно до вимог замовника.

РН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

РН20. Актуалізувати та розвивати особистісний потенціал підприємців, формувати їхню здатність до розроблення ефективних бізнес-стратегій.

РН21. Використовувати фахові навички та вміння для запобігання й вирішення виробничих конфліктів, розробляти та проводити комунікативні тренінги, тренінги командоутворення, професійно-особистісного зростання, бізнес-тренінги.

Програма тренінгу професійного зростання

Змістовий модуль 1. Самопізнання та професійна ідентичність психолога бізнесу

Тема 1. Вступ. Професійне зростання психолога бізнесу

Визначення «професійного зростання», відмінність від кар'єрного зростання. Ролі психолога в бізнес-контексті (консультант, коуч, HR-партнер, фасилітатор). Навички й компетентностей, затребувані на ринку (soft & hard skills). План тренінгу, форми контролю, правила групової роботи й етичні норми.

Мозковий штурм: «Які ролі може виконувати психолог у бізнесі?». Очікування/правила: створення угоди групи. Соціометричне опитування очікувань.

Тема 2. Самопізнання та рефлексія у професійному розвитку

Аналіз власних цінностей, професійних мотивів, особистісних ресурсів. Теорії самопізнання. Техніки оцінювання цінностей і мотивації. Рефлексивні практики: журнал, автоаналіз кейсів. Індивідуальні бар'єри розвитку і шляхи їхнього подолання.

Вправа «Дерево мого розвитку» (корені – ресурси; стовбур – навички; гілки – цілі). SWOT-аналіз особистості. Рефлексивний щоденник (структурований шаблон на 4 тижні).

Тема 3. Професійна ідентичність і Я-концепція психолога бізнесу

Усвідомлення професійної ролі, «Я-образ» спеціаліста. Поняття професійної ідентичності. Суперечності між ролями (експерт vs фасилітатор). Межі компетенції, супервізія, етика.

Рольові ігри: «Переодягання ролей» (консультант/коуч/HR). Вправа «Мій професійний портрет» (колаж або письмово). Кейс-аналіз: де закінчується компетентність?

Змістовий модуль 2. Емоційна компетентність і комунікація

Тема 4. Емоційна компетентність і стресостійкість

Розвиток EQ, навички саморегуляції, профілактика вигорання. Компоненти емоційної компетентності (усвідомлення, розпізнавання, регуляція). Біопсихологічні механізми стресу. Профілактика вигорання; робочі межі.

Техніки дихання, прогресивна релаксація, коротка медитація. Вправа «Трикутник реакції» (думка-емоція-тіло). CASE: реакція на кризову клієнтську ситуацію.

Тема 5. Ефективна комунікація та міжособистісна взаємодія

Активне слухання, зворотний зв'язок, асертивність. Моделі комунікації (активне слухання, глибоке запитання). Техніки зворотного зв'язку (формула «SBI», трикутник зворотного зв'язку). Асертивність vs пасивність/агресія.

Рольові практики «важка розмова» (керівник – підлеглий, клієнт – психолог). Вправи на парафразування й віддзеркалення. Відеоаналіз коротких розмов.

Змістовий модуль 3. Командна взаємодія, лідерство та етика професіонала

Тема 6. Командна робота та лідерство

Динаміка групи, типи лідерства, роль психолога в команді. Стадії формування групи (Tuckman). Типи лідерства (трансформаційний, сервісний, авторитарний) і їхнє застосування. Фасилітація зустрічей і ретроспектив.

Командні симуляції (проектна гра з ролями). Соціометрія: визначення позицій у групі. Фасилітація мозкового штурму + ретроспектива.

Тема 7. Професійна етика та відповідальність психолога бізнесу

Етичні стандарти, межі компетенції, кейс-аналіз. Основні етичні принципи (конфіденційність, інформована згода, компетентність). Межі

ролі психолога в бізнесі (виклик множинних ролей). Процедури супервізії та реферальні алгоритми.

Аналіз реальних кейсів (етичні дилеми). Дебати: «Коли погоджуватися на консультацію в компанії?». Розроблення алгоритму дій при конфлікті інтересів.

Тема 8. Мотивація та цілепокладання у професійній діяльності

SMART-цілі, баланс кар'єри, самоменеджмент. Теорії мотивації. SMART-підхід і OKR у професійному розвитку. Планування кар'єри: ресурси, ризики, маркери прогресу.

Коучинг-сесія: складання плану в форматі GROW. Вправа «Мій рік через 3 роки» (візуалізація + бекплан). Робота в парах: зворотний зв'язок до плану.

Змістовий модуль 4. Професійна ефективність і стратегія розвитку

Тема 9. Конфлікти та стратегії їхнє вирішення у професійному середовищі

Типи конфліктів, стилі поведінки, медіація. Типологія конфліктів (міжособистісні, ролеві, ціннісні). Стилi поведінки у конфлікті. Інструменти медіації: активне слухання, переформулювання, генерація опцій. Рольові ігри медіації (тристоронні). Аналіз реальних кейсів із бізнес-середовища. Тренінг на тренування технік деескалації.

Тема 10. Індивідуальний план професійного зростання. Підсумок

Формування персональної траєкторії розвитку, рефлексія здобутків. Інтеграція: як використовувати набуті навички в практиці. Формування портфоліо (резюме, кейси, сертифікати). Порядок підготовки підсумкового звіту/портфоліо.

Презентації індивідуальних планів. Коло зворотного зв'язку: «Що змінилося? Що важко?». Настанови щодо супервізії та подальшого навчання.

Методи навчання

Під час навчання використовують такі методи: інформаційний – для формування нових знань; репродуктивний – для формування когнітивних та практичних умінь; проблемного викладення, евристичний – для формування реалізаційних здатностей, розвитку творчих здібностей.

Для активізації навчально-пізнавальної діяльності в освітньому процесі використовують тренінгові технології: активні (мініпрезентації, кейс-навчання, технології дискусій), інтерактивні (групові, кооперовано групові, ігрові), інформаційно-комунікаційні.

Порядок оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюють за накопичувальною (100-бальною) системою. Поточний контроль результатів навчання здійснюють під час практичних/тренінгових занять, виконання завдань для самостійної роботи. Форми поточного контролю: виконання практичних завдань, підготовка та проведення презентацій, перевірка завдань для самостійної роботи. Поточний контроль оцінюють сумою набраних балів (максимальна сума – 60 балів). Письмовий звіт здобувач вищої освіти завантажує на сайт персональних навчальних систем, де керівник перевіряє його, пише коментарі та зауваження (у разі потреби) та виставляє оцінку (максимальна оцінка – 40 балів). Звіт містить теоретичний розділ, розроблення власного тренінгу професійного зростання, презентацію звіту в групі.

Критерії оцінювання звіту

31 – 40 балів: глибоке розкриття теоретичних аспектів, чітка структура, використання аналітичного підходу, критичний аналіз наукових джерел; творчий підхід у розробленні власного тренінгу професійного зростання, що містить детальний план з урахуванням сучасних методик та потреб аудиторії; практична спрямованість матеріалу. Презентація є зрозумілою, інтерактивною, з упевненим викладенням і залученням аудиторії, а також зі вдалим використанням візуальних та комунікативних засобів.

21 – 30 балів: основні теоретичні аспекти розглянуто та проаналізовано із залученням наукових джерел, хоча можливі деякі структурні

недоліки або поверхові моменти. Наведено загальний план тренінгу професійного зростання, з обмеженим використанням сучасних методик, але з дотриманням функціональних вимог. Інформацію подано зрозуміло, використано базові засоби презентації, а слухачів частково залучено до взаємодії.

11 – 20 балів: наявне основне розуміння теоретичного матеріалу; використано обмежену кількість джерел; недостатній аналіз; власний тренінг професійного зростання розроблено, але бракує глибини або відповідності тематиці; часткове використання методик; структура презентації має певні недоліки, недостатня кількість візуальних або інтерактивних елементів ускладнює сприйняття матеріалу.

0 – 10 балів: відсутність структури; поверхове висвітлення теоретичного матеріалу; відсутність аналізу наукових джерел; недосконале або поверхове розроблення власного тренінгу професійного зростання; методики майже не використано; нечітка структура презентації; викладення матеріалу невпевнене; недостатній рівень комунікативних навичок. Загальну оцінку з комплексного тренінгу виставляють як загальну суму балів, набраних за результатами поточного контролю та звіту. Рейтинг-план комплексного тренінгу наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Рейтинг-план комплексного тренінгу

Тема	Форми та види навчання		Форми оцінювання	К-сть балів
1	2		3	4
Змістовий модуль 1. Самопізнання та професійна ідентичність психолога бізнесу				
Аудиторна робота				
Тема 1. Вступ. Професійне зростання психолога бізнесу	Практичне заняття	Ознайомлення з ринком праці в бізнес-сфері. Написання мотиваційної заяви про очікувані цілі	Виконання практичних завдань, якість мотиваційної заяви	2

1	2	3	4	
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Огляд літературних джерел за темою, вивчення лекційного матеріалу, складання плану професійного розвитку на 1 рік	Перевірка завдання. Обговорення результатів завдання	4
Тема 2. Самопізнання та рефлексія у професійному розвитку	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Аналіз цінностей, сильних та слабких сторін, ресурсних станів з написанням аналітичного звіту	Виконання практичних завдань, якість аналітичного звіту	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Аналіз власного професійного «Я» та рефлексивного щоденника	Обговорення результатів завдання	4
Тема 3. Професійна ідентичність і Я-концепція психолога бізнесу	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Формування Я-концепції психолога та власного професійного обліку. Усвідомлення цінності професійної ідентичності	Виконання практичних завдань, якість портфоліо професійної ідентичності	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Створення портрету професіонала для формування професійної Я-ідентичності	Обговорення результатів завдання	4

1	2	3	4	
Змістовий модуль 2. Емоційна компетентність і комунікація				
Тема 4. Емоційна компетентність і стресостійкість	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Діагностування емоційних станів, регулювання емоції й протидія професійному вигоранню	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Опрацювання матеріалів з теми. Самодіагностика рівня емоційної компетентності	Обговорення результатів завдання	4
Тема 5. Ефективна комунікація та міжособистісна взаємодія	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Розвиток навичок активного слухання, зворотного зв'язку, асертивності та вербалізації кордонів	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Визначення сильних сторін і зон для професійного розвитку	Обговорення результатів завдання	4
Змістовий модуль 3. Командна взаємодія, лідерство та етика професіонала				
Тема 6. Командна робота та лідерство	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Формування навичок фасилітації, роботи з динамікою групи та застосування лідерських стилів у бізнес-контексті	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Розроблення плану дій психолога бізнесу як лідера для вирішення конкретної робочої ситуації	Обговорення результатів завдання, якість розробленого плану	4

1	2	3	4	
Тема 7. Професійна етика та відповідальність психолога бізнесу	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Етичні стандарти, навички ухвалювати етичні рішення й діяти в межах компетенції	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Опрацювання наукової та методичної літератури з професійної етики	Перевірка завдання, обговорення результатів завдання	4
Тема 8. Мотивація та цілепокладання у професійній діяльності	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Формулювання SMART-цілей, планування розвитку і підтримка мотивації в довгостроковій перспективі	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Опрацювання літератури з теми, самодіагностика власної мотивації	Обговорення результатів завдання	4
Змістовий модуль 4. Професійна ефективність і стратегія розвитку				
Тема 9. Конфлікти та стратегії їхнього вирішення у професійному середовищі	Аудиторна робота			
	Практичне заняття	Вміння діагностувати конфліктні ситуації, вибирати стратегії вирішення й використовувати техніки медіації	Виконання практичних завдань	2
	Самостійна робота			
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Опрацювання літератури з теми, розроблення плану вирішення конкретного конфлікту у професійному середовищі	Обговорення результатів завдання, якість розробленого плану	4

1	2	3	4	
Тема 10. Індивідуальний план професійного зростання. Підсумок	Аудиторна робота			2
	Практичне заняття	Підбиття підсумків тренінгу й формування звіту	Презентація тренінгу професійного зростання	
	Самостійна робота			4
	Питання та завдання до самостійного опрацювання	Складання та формування фінального звіту	Обговорення результатів завдання	
	Звіт	Підготовка звіту	Презентація звіту	40

Тема 1. Вступ. Професійне зростання психолога бізнесу

Практичне заняття

Мета: окреслити поняття й цілі тренінгу; зорієнтувати учасників у професійних вимогах ринку праці бізнес-сфери; створити мотиваційний контекст для подальшої роботи.

Очікувані результати: здобувач вищої освіти розуміє ключові етапи професійного розвитку, знає структуру навчальної дисципліни та критерії успіху.

Зміст:

- Визначення «професійного зростання», відмінність від кар'єрного зростання.
- Ролі психолога в бізнес-контексті (консультант, коуч, HR-партнер, фасилітатор).
- Навички й компетентностей, затребувані на ринку (soft & hard skills).
- План тренінгу, форми контролю, правила групової роботи й етичні норми.

Методи/вправи:

- Лекція-фасилітація (коротко).
- Мозковий штурм: «Які ролі може виконувати психолог у бізнесі?»

- Очікування/правила: створення угоди групи.
- Соціометричне опитування очікувань.

Матеріали: роздатковий матеріал зі структурою тренінгу; чек-лист компетентностей; профілі ролей.

Практичне завдання: написати коротку мотиваційну заяву (1 с.), де учасник вказує 3 цілі тренінгу для себе.

Оцінювання: участь у дискусії, якість мотиваційної заяви (підключається до поточної частини оцінювання).

Завдання для самостійної роботи

Мета: ознайомлення здобувачів вищої освіти із сутністю професійного зростання психолога бізнесу, його структурними компонентами, етапами та умовами ефективного розвитку професійної компетентності.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацювати теоретичний матеріал за рекомендованими джерелами:

- Поняття «професійне зростання» та «професійний розвиток».
- Основні чинники, що впливають на професійне становлення психолога бізнесу.
- Етапи професійного становлення особистості фахівця.
- Особливості професійної діяльності психолога бізнесу в сучасних умовах.

- Етичні засади і компетентності бізнес-психолога.

2. Написати коротке есе (1 – 1,5 сторінки) на тему:

«Моє бачення професійного зростання як майбутнього психолога бізнесу».

3. Скласти індивідуальний план професійного розвитку (на 1 рік навчання) із зазначенням цілей, етапів та очікуваних результатів.

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке професійне зростання та які його основні характеристики?

2. Які чинники впливають на ефективність професійного розвитку психолога бізнесу?

3. У чому полягають особливості діяльності бізнес-психолога?

4. Які основні компетентності формуються в процесі професійного зростання?

5. Яке значення мають етичні норми в професійному становленні психолога бізнесу?

6. Як самопізнання та рефлексія сприяють плануванню індивідуального професійного розвитку?

7. Які стратегії можна застосовувати для безперервного підвищення кваліфікації та компетентності психолога бізнесу?

Тема 2. Самопізнання та рефлексія в професійному розвитку

Практичне заняття

Мета: посилити саморефлексію; виявити особистісні ресурси, цінності й мотивацію; сформувати початковий фонд самооцінки.

Очікувані результати: учасник ідентифікує свої цінності, сильні/слабкі сторони й ресурсні стани.

Зміст:

- Теорії самопізнання (коротко).
- Техніки оцінювання цінностей і мотивації.
- Рефлексивні практики: журнал, автоаналіз кейсів.
- Індивідуальні бар'єри розвитку і шляхи їхнього подолання.

Методи/вправи:

- Вправа «Дерево мого розвитку» (корені – ресурси; стовбур – навички; гілки – цілі).
- SWOT-аналіз особистості.
- Рефлексивний щоденник (структурований шаблон на 4 тижні).
- Парні інтерв'ю «Що я втрачаю/отримую в розвитку?».

Матеріали: шаблони SWOT, рефлексивні листи, інструкції для щоденника.

Практичне завдання: вести щоденник 2 тижні + написати короткий аналітичний звіт (2 – 3 стор.).

Оцінювання: якість аналізу в звіті + активність у вправах.

Завдання для самостійної роботи

Мета: формування усвідомлення значення процесів самопізнання й рефлексії у становленні професійної ідентичності психолога бізнесу, розвиток навичок самоаналізу власної діяльності та особистісних рис.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацювати теоретичні питання:

- Поняття самопізнання та його роль у професійному розвитку.
- Психологічна структура рефлексії.
- Роль рефлексії у підвищенні професійної компетентності.
- Види професійної рефлексії (когнітивна, емоційна, поведінкова, особистісна).
- Інструменти самопізнання в роботі психолога бізнесу (щоденник рефлексій, SWOT-аналіз, методика «Дерево професійного розвитку»).

2. Виконати практичне завдання:

Провести SWOT-аналіз власного професійного «Я».

<i>Сильні сторони (Strengths)</i>	<i>Слабкі сторони (Weaknesses)</i>	<i>Можливості (Opportunities)</i>	<i>Загрози (Threats)</i>
Напр.: емпатійність, комунікабельність	Напр.: невпевненість у нових ситуаціях	Напр.: курси підвищення кваліфікації, супервізія	Напр.: емоційне вигорання, дефіцит часу

3. Практичне завдання 2. Рефлексивний щоденник.

Напишіть короткий (до 1 с.) фрагмент рефлексивного щоденника, у якому опишіть:

- власні почуття й думки під час навчання та практики;
- ситуації, у яких ви найбільше дізналися про себе як про майбутнього фахівця;
- як ви реагуєте на успіх і невдачу;
- які висновки робите для подальшого саморозвитку.

4. Аналітична робота:

Скласти таблицю «Прояви рефлексії на різних рівнях професійного розвитку».

Рівень рефлексії	Характеристика	Приклади проявів у діяльності психолога бізнесу
Особистісний	Усвідомлення власних мотивів, цінностей, установок	Аналіз власних реакцій на клієнтів
Професійний	Аналіз результатів роботи, прийомів і методів	Оцінювання ефективності консультацій
Соціальний	Розуміння своєї ролі в колективі, системі бізнесу	Рефлексія взаємодії з колегами, клієнтами

5. Есе (1 – 1,5 сторінки):

«Рефлексія як інструмент мого професійного зростання».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке самопізнання та рефлексія?

2. Які функції рефлексії у професійному становленні психолога бізнесу?

3. Як самопізнання впливає на розвиток емоційного інтелекту та професійної ідентичності?

4. Які методи можна використовувати для розвитку рефлексивних умінь?

5. Як регулярна рефлексія допомагає запобігти емоційному вигоранню?

6. Які особистісні та професійні переваги отримує психолог бізнесу від систематичної саморефлексії?

7. Як результати самопізнання та рефлексії можна застосувати для підвищення ефективності взаємодії з клієнтами та командою?

Тема 3. Професійна ідентичність і Я-концепція психолога бізнесу

Практичне заняття

Мета: формування стійкого професійного «Я», усвідомлення ролі та меж компетентності.

Очікувані результати: учасник формулює власний професійний образ, усвідомлює цінності професійної ідентичності.

Зміст:

- Поняття професійної ідентичності.
- Суперечності між ролями (експерт vs фасилітатор).
- Межі компетентності, супервізія, етика.

Методи/вправи:

- Рольові ігри: «Переодягання ролей» (консультант/коуч/HR).
- Вправа «Мій професійний портрет» (колаж або письмово).
- Кейс-аналіз: де закінчується компетентність?

Матеріали: сценарії ролей, приклади професійних портретів.

Практичне завдання: створити портфоліо професійної ідентичності (текст + артефакт).

Оцінювання: портфоліо + обговорення на супервізійному колі.

Завдання для самостійної роботи

Мета: ознайомлення здобувачів вищої освіти із поняттями професійної ідентичності та Я-концепції, розуміння їхньої ролі у формуванні професійної компетентності психолога бізнесу. Формування навичок самоаналізу власного професійного образу та особистісних ресурсів.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацювати теоретичні питання:

- Поняття та структура професійної ідентичності.
- Компоненти Я-концепції (когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий).
- Взаємозв'язок між професійною ідентичністю та самосвідомістю фахівця.
- Особливості формування професійної ідентичності психолога бізнесу.
- Вплив професійних цінностей і мотивації на становлення Я-концепції.

2. Практичне завдання 1. «Моє професійне Я».

Складіть короткий опис власної професійної ідентичності (0,5 – 1 с.), відповівши на запитання:

- Хто я як майбутній психолог бізнесу?
- Які мої професійні цінності, переконання, пріоритети?
- Як я бачу свою роль у взаємодії з клієнтами та бізнесом?
- Яким фахівцем я прагну стати через 5 років?

3. Практичне завдання 2. Модель «Я-концепції психолога бізнесу».

Заповніть таблицю:

Компонент Я-концепції	Зміст (для себе)	Приклад прояву в поведінці
Когнітивний (знання про себе як фахівця)		
Емоційно-оцінний (ставлення до себе, рівень самоприйняття)		
Поведінковий (поведінкові патерни, професійна активність)		

4. Практичне завдання 3. Вправа «Портрет професіонала»: Складіть короткий опис (5 – 6 речень) ідеального образу психолога бізнесу – фахівця, на якого ви хотіли б рівнятися.

Потім порівняйте цей ідеальний образ із власним станом професійного розвитку:

- що вже є спільним;
- що потребує розвитку;
- які кроки можна зробити, щоб наблизитись до бажаного рівня.

5. Написати есе (одна сторінка) «Формування моєї професійної ідентичності: між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке професійна ідентичність?
2. Яка структура Я-концепції особистості?
3. Як формується професійна ідентичність у психолога бізнесу?
4. Які чинники впливають на узгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним»?
5. Чому професійна ідентичність є основою професійного зростання та самореалізації?
6. Що таке «Я-концепція» та які її основні структурні компоненти?
7. Як взаємодіють реальне Я, ідеальне Я і професійне Я у процесі саморозвитку?

Тема 4. Емоційна компетентність і стресостійкість

Практичне заняття

Мета: навчити діагностувати емоційні стани, регулювати емоції й протидіяти професійному вигоранню.

Очікувані результати: учасник застосовує принаймні 3 техніки емоційної регуляції; має план попередження вигорання.

Зміст:

- Компоненти емоційної компетентності (усвідомлення, розпізнавання, регуляція).
- Біопсихологічні механізми стресу.
- Профілактика вигорання; робочі межі.

Методи/вправи:

- Навчання технікам дихання, прогресивної релаксації, короткої медитації.
- Вправа «Трикутник реакції» (думка-емоція-тіло).
- CASE: реакція на кризову клієнтську ситуацію.

Матеріали: інструкції технік, чек-лист тілесних сигналів вигорання.

Практичне завдання: застосувати техніку саморегуляції у реальному робочому дні й описати ефект.

Оцінювання: звіт про застосування техніки та участь у практиках.

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформулювати розуміння сутності емоційної компетентності, її ролі в ефективній професійній діяльності психолога бізнесу, розвинути навички емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте матеріали з теми (Ґоулман Д. «Емоційний інтелект», Сельє Г. «Стрес без дистресу»). Складіть таблицю порівняння понять емоційна компетентність і стресостійкість.

2. Виконайте самодіагностику рівня емоційної компетентності (за опитувальником Д. Люсіна або методикою EQ Травіс-Бредбері). Опишіть результати: які сильні сторони і що потребує розвитку?

3. Напишіть мініесе (одна сторінка) на тему: «Як я розвиваю власну емоційну компетентність і стресостійкість у професійній діяльності».

4. Розробіть алгоритм саморегуляції у стресовій ситуації (5 – 6 етапів), який міг би застосовувати психолог бізнесу під час конфлікту, тренінгу або консультації.

Контрольні запитання для самоперевірки

1. У чому полягає сутність емоційної компетентності?

2. Які компоненти емоційного інтелекту виділяє Д. Ґоулман?

3. Як емоційна компетентність впливає на професійну ефективність психолога бізнесу?

4. Що таке стресостійкість і які чинники її визначають?

5. Як емоційна саморегуляція допомагає підтримувати стресостійкість?

6. Які техніки можна застосовувати для зниження рівня емоційного напруження?

7. Яким чином емпатія пов'язана зі стресостійкістю у професійній взаємодії?

Тема 5. Ефективна комунікація та міжособистісна взаємодія

Практичне заняття

Мета: розвинути навички активного слухання, зворотного зв'язку, асертивності та вербалізації кордонів.

Очікувані результати: учасник вміє проводити структурований зворотний зв'язок, застосовує асертивні техніки.

Зміст:

- Моделі комунікації (активне слухання, глибоке запитання).
- Техніки зворотного зв'язку (формула «SBI», трикутник зворотного зв'язку).
- Асертивність vs пасивність/агресія.

Методи/вправи:

- Рольові практики «важка розмова» (керівник – підлеглий, клієнт – психолог).
- Вправи на парафразування й віддзеркалення.
- Відеоаналіз коротких розмов.

Матеріали: чек-листи для зворотного зв'язку; відеофрагменти.

Практичне завдання: провести 3 сесії зворотного зв'язку (ролеві або реальні) й подати записи/рефлексії.

Оцінювання: якість зворотного зв'язку (структура, емпатія, ясність).

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи. Розвинути знання про особливості ефективної комунікації у професійній діяльності психолога бізнесу, сформувати навички міжособистісної взаємодії, активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте теоретичні джерела з теми (зокрема: Карнегі Д. «Як завойовувати друзів і впливати на людей»; Ковальов Г. «Психологія ділового спілкування»).
2. Складіть схему «Структура комунікативної компетентності психолога бізнесу».
3. Проаналізуйте власний комунікативний стиль (наприклад, за методикою Лірі або Белбіна).

4. Визначте сильні сторони і зони для розвитку.
 5. Розробіть приклад ситуації професійного спілкування (конфлікт, коучинг, обговорення в команді) і запропонуйте варіанти ефективної комунікативної поведінки психолога бізнесу.
 6. Виконайте рефлексивне завдання:
 - Які бар'єри заважають мені ефективно спілкуватися?
 - Як я можу їх подолати?
 7. Підготуйте коротке есе (0,5 – 1 сторінка) на тему: «Моя стратегія розвитку ефективної комунікації у професійній діяльності».
- Приклад таблиці для заповнення.

Компонент комунікації	Прояв у моїй поведінці	Що потрібно вдосконалити
Слухання та емпатія		
Висловлення думок		
Управління емоціями		
Зворотний зв'язок		
Поведінка у конфлікті		

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке ефективна комунікація і які її основні складові?
2. Які види комунікативних бар'єрів можуть виникати у професійному спілкуванні?
3. У чому полягає роль невербальних засобів у комунікації?
4. Які техніки активного слухання ви знаєте?
5. Як емпатія впливає на якість міжособистісної взаємодії?
6. Які принципи лежать в основі ефективного діалогу в бізнес-середовищі?
7. Як конструктивно вирішувати конфлікти у професійному спілкуванні?

Тема 6. Командна робота та лідерство

Практичне заняття

Мета: сформувати навички фасилітації, роботи з динамікою групи та застосування лідерських стилів у бізнес-контексті.

Очікувані результати: учасник веде командні справи, розпізнає ролі в команді й використовує стилі лідерства адекватно ситуації.

Зміст:

- Стадії формування групи (Tuckman).
- Типи лідерства (трансформаційний, сервісний, авторитарний)

і їхнє застосування.

- Фасилітація зустрічей і ретроспектив.

Методи/вправи:

- Командні симуляції (проектна гра з ролями).
- Соціометрія: визначення позицій у групі.
- Фасилітація мозкового штурму + ретроспектива.

Матеріали: сценарії командних завдань; інструменти для оцінювання стилю лідера.

Практичне завдання: провести фасилітаційну сесію (30 – 60 хв) для групи й підготувати звіт-рефлексію.

Оцінювання: якість фасилітації + командний результат.

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформувати розуміння принципів командної роботи та лідерства, розвинути навички взаємодії у команді, ефективного ухвалення рішень та управління груповою динамікою у бізнес-контексті.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте літературу з теми (Коуз, Белбін, Бас). Складіть схему стилів лідерства та їхніх переваг і недоліків.

2. Проаналізуйте власний лідерський стиль (наприклад, за методикою Белбіна чи опитувальником Goleman Leadership Styles). Визначте: сильні сторони та зони розвитку.

3. Складіть рольову карту команди, у якій опишіть:

- ролі членів команди;
- їхні обов'язки;
- можливі конфлікти та способи їхнього вирішення.

4. Розробіть план дій психолога бізнесу як лідера для вирішення конкретної робочої ситуації (конфлікт, тренінг, проект).

5. Напишіть коротке есе (1 сторінка) «Моя стратегія ефективного лідерства та командної роботи», у якому відобразіть:

- мій стиль лідера;
- як я підтримую команду;
- які навички хочу розвивати.

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке командна робота і які її ключові принципи?
2. Які основні ролі виділяють у команді?
3. У чому полягає відмінність між авторитарним, демократичним і ліберальним стилями лідерства?
4. Як лідер може підвищити ефективність команди?
5. Які навички психолога бізнесу сприяють ефективному лідерству?
6. Як вирішуються конфлікти всередині команди?
7. Яка роль емоційного інтелекту у лідерстві та командній взаємодії?

Тема 7. Професійна етика та відповідальність психолога бізнесу

Практичне заняття

Мета: закріпити знання етичних стандартів, навчити ухвалювати етичні рішення й діяти в межах компетенції.

Очікувані результати: учасник правильно аналізує етичні дилеми й формує план дій.

Зміст:

- Основні етичні принципи (конфіденційність, інформована згода, компетентність).
- Межі ролі психолога в бізнесі (виклик множинних ролей).
- Процедури супервізії та реферальні алгоритми.

Методи/вправи:

- Аналіз реальних кейсів (етичні дилеми).
- Дебати: «Коли погоджуватися на консультацію в компанії?»
- Розроблення алгоритму дій під час конфлікту інтересів.

Матеріали: кодекси етики, чек-листи прийняття рішень.

Практичне завдання: підготувати вирішення етичного завдання (case paper) з обґрунтуванням.

Оцінювання: якість аргументації, відповідність етичним нормам.

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформулювати розуміння принципів професійної етики психолога бізнесу, усвідомити значення моральної відповідальності у професійній діяльності та виробити навички етичного ухвалення рішень у різних бізнес-ситуаціях.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте наукову та методичну літературу з професійної етики (наприклад, «Кодекс етики психолога» Д. Гоулман, Л. Петровська). Складіть схему основних принципів професійної етики психолога бізнесу.

2. Розгляньте етичні дилеми у бізнес-практиці психолога та запропонуйте шляхи їхнього вирішення, наприклад:

- клієнт просить порушити конфіденційність;
- виникає конфлікт інтересів між компанією і клієнтом;
- співробітник команди звинувачує психолога в упередженості.

3. Виконайте рефлексивне завдання:

• Опишіть приклади з власного досвіду або спостережень, коли порушення етичних норм призводило до проблем.

- Як можна було уникнути цих ситуацій?

4. Підготуйте мініесе (1 – 1,5 сторінки) на тему «Моя відповідальність як психолога бізнесу і роль етики у професійному розвитку».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке професійна етика психолога бізнесу?

2. Які основні принципи етичної діяльності психолога бізнесу?

3. Чому конфіденційність є ключовим принципом професійної етики?

4. Як компетентність впливає на професійну відповідальність психолога?

5. У чому полягає етична відповідальність психолога перед клієнтом, командою і організацією?

6. Які типові етичні дилеми можуть виникати у професійній діяльності психолога бізнесу?

7. Як правильно вирішувати конфлікти інтересів у бізнес-контексті?

Тема 8. Мотивація та цілепокладання у професійній діяльності

Практичне заняття

Мета: навчити формулювати SMART-цілі, планувати розвиток і підтримувати мотивацію у довгостроковій перспективі.

Очікувані результати: учасник складає реалістичний індивідуальний професійний план (1 – 3 роки).

Зміст:

- Теорії мотивації (коротко: Maslow, Deci & Ryan, GROW).
- SMART-підхід і OKR у професійному розвитку.
- Планування кар'єри: ресурси, ризики, маркери прогресу.

Методи/вправи:

- Коучинг-сесія: складання плану в форматі GROW.
- Вправа «Мій рік через 3 роки» (візуалізація + бекплан).
- Робота в парах: зворотний зв'язок до плану.

Матеріали: шаблони SMART/GROW/OKR; приклади планів.

Практичне завдання: розробити детальний план (цілі, етапи, терміни, KPI) і презентувати його.

Оцінювання: реалістичність плану, конкретика етапів, наявність механізмів моніторингу.

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформулювати розуміння сутності мотивації та цілепокладання, усвідомити їхню роль у професійному розвитку психолога бізнесу, розвинути навички постановки реалістичних цілей і планування своєї діяльності.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте літературу з теми (Маслоу, Герцберг, Десі та Райан, Врум). Складіть таблицю порівняння теорій мотивації, де зазначте:

- авторів, основні положення;
- види мотивації;
- практичне значення для психолога бізнесу.

2. Виконайте самодіагностику власної мотивації:

- визначте, що вас стимулює до професійної діяльності;
- розділіть мотиви на внутрішні та зовнішні;
- оцініть їхню силу та вплив на вашу продуктивність.

3. Складіть SMART-цілі на найближчий навчальний або професійний період (наприклад, на 6 – 12 місяців):

- конкретна мета;
- очікуваний результат;
- термін виконання;
- критерії оцінювання ефективності.

4. Розробіть план дій для досягнення однієї з професійних цілей, включаючи етапи, ресурси та можливі перешкоди.

5. Напишіть коротке есе (1 – 1,5 сторінки) на тему «Як мотивація та цілепокладання впливають на мій професійний розвиток».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке мотивація і які її основні види?
2. У чому полягає відмінність між внутрішньою та зовнішньою мотивацією?
3. Які основні теорії мотивації відомі у психології?
4. Що таке цілепокладання і чому воно важливе для психолога бізнесу?
5. Які принципи ефективного цілепокладання існують?
6. Як застосувати модель SMART для професійних цілей?
7. Які внутрішні ресурси допомагають підтримувати високу мотивацію?

Тема 9. Конфлікти та стратегії їхнього вирішення у професійному середовищі

Практичне заняття

Мета: сформувати вміння діагностувати конфліктні ситуації, вибрати стратегії вирішення й використовувати техніки медіації.

Очікувані результати: учасник проводить базову медіацію та складає план вирішення конфлікту.

Зміст:

- Типологія конфліктів (міжособистісні, ролеві, ціннісні).
- Стилі поведінки у конфлікті (Thomas-Kilmann).
- Інструменти медіації: активне слухання, переформулювання, генерація опцій.

Методи/вправи:

- Рольові ігри медіації (тристоронні).
- Аналіз реальних кейсів з бізнес-середовища.
- Тренінг на тренування технік деескалації.

Матеріали: алгоритми медіації; шаблон плану вирішення конфлікту.

Практичне завдання: провести мінімедіацію і підготувати звіт із планом заходів.

Оцінювання: результат медіації (процес + документовані рішення).

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформулювати розуміння природи конфліктів у професійному середовищі, освоїти стратегії їхнього конструктивного вирішення, розвинути навички аналізу конфліктних ситуацій та професійної взаємодії у команді.

Завдання для самостійного опрацювання

1. Опрацюйте літературу з теми (Коуз, Томас і Кілман, Берк). Складіть схему основних причин конфліктів і видів конфліктів у професійному середовищі.

2. Проаналізуйте особисті стилі реагування на конфлікти (наприклад, за методикою Томаса-Кілмана). Визначте: ваш домінуючий стиль, сильні сторони та зони для розвитку.

3. Розробіть план вирішення конкретного конфлікту у професійному середовищі:

- опис ситуації;
- сторони конфлікту;
- вибрана стратегія та обґрунтування;
- етапи для досягнення конструктивного результату.

4. Виконайте рефлексивне завдання:

- Опишіть приклад конфлікту у вашому досвіді або спостереженнях.
- Як можна було застосувати стратегії конструктивного вирішення для мінімізації негативних наслідків?

5. Напишіть коротке есе (1 – 1,5 сторінки) на тему «Моя стратегія ефективного вирішення конфліктів у професійній діяльності психолога бізнесу».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке конфлікт і які його основні ознаки?
2. Які причини конфліктів у професійному середовищі виокремлюють психологи?
3. Які види конфліктів існують і чим вони відрізняються?
4. У чому сутність стратегій вирішення конфліктів за Томасом-Кілманом?
5. Які переваги і недоліки кожної стратегії вирішення конфліктів?
6. Як психолог бізнесу може сприяти конструктивному вирішенню конфліктів?

7. Як особисті риси та емоційна компетентність впливають на вибір стратегії?

Тема 10. Індивідуальний план професійного зростання

Практичне заняття

Мета: інтегрувати засвоєні навички в комплексний індивідуальний план, підбити підсумки тренінгу й сформуванню звіту.

Очікувані результати: учасник має професійний план на 1 – 3 роки + підсумковий звіт із рефлексією.

Зміст:

- Інтеграція: як використовувати набуті навички на практиці.
- Формування портфоліо (резюме, кейси, сертифікати).
- Порядок підготовки підсумкового звіту/портфоліо.

Методи/вправи:

- Презентації індивідуальних планів.
- Коло зворотного зв'язку: «Що змінилося? Що важко?».
- Настанови щодо супервізії та подальшого навчання.

Матеріали: шаблон підсумкового звіту, зразки портфоліо.

Підсумкове завдання: оформлений письмовий звіт + презентація портфоліо (до 10 хв). Звіт має містити: опис динаміки, аналіз сильних/слабких сторін, план на 1 – 3 роки, приклади робіт/вправ.

Оцінювання: підсумковий бал (40 %) формують на підставі якості звіту й презентації; ураховують адекватність плану, обґрунтованість висновків і рефлексія.

Завдання для самостійної роботи

Мета роботи: сформуванню навички самостійного планування професійного розвитку, визначення власних компетентностей, сильних сторін та зон для вдосконалення, розроблення конкретного плану дій для підвищення ефективності професійної діяльності.

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацюйте літературу з теми (Л. Петровська, Д. Гоулман, Р. Белбін). Складіть схему структури індивідуального плану професійного зростання.

2. Виконайте самодіагностику професійних компетентностей:
 - визначте рівень знань і навичок у ключових сферах діяльності;
 - визначте сильні сторони і зони для розвитку;
 - відзначте пріоритетні компетентності для підвищення ефективності.
3. Сформулюйте 3 – 5 професійних цілей на найближчий період (6 – 12 місяців).
4. Використовуйте модель SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).
5. Розробіть план дій для досягнення кожної цілі, включаючи:
 - конкретні кроки;
 - необхідні ресурси;
 - строки виконання;
 - критерії оцінювання результатів.
6. Підготуйте коротке есе (1 – 1,5 сторінки) на тему «Мій індивідуальний план професійного зростання та шляхи його реалізації».

Контрольні запитання для самоперевірки

1. Що таке індивідуальний план професійного зростання і яку функцію він виконує?
2. Які ключові компоненти ІППЗ психолога бізнесу?
3. Як визначити сильні сторони та зони для розвитку професійних компетентностей?
4. Як правильно формулювати професійні цілі за SMART?
5. Які ресурси можна використовувати для досягнення професійних цілей?
6. Як оцінювати ефективність реалізації ІППЗ?
7. Які чинники можуть перешкоджати реалізації професійного плану?

Рекомендована література

Основна

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція / Я. С. Андрушко. – Львів : Львівська політехніка, 2021. – 236 с.
2. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навч.-метод. посіб. / В. В. Балахтар. – Вишніця : Черемощ, 2015. – 432 с.

3. Зливков В. Л. Теорія та практика психологічних тренінгів / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. – Київ-Ніжин : Вид. ПП Лисенко М. М., 2019. – 209 с.

4. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посіб. / Л. М. Карамушка. – Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 144 с.

5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання / В. М. Федорчук. – Київ : Центр навч. літ., 2019. – 250 с.

Додаткова

6. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації / М. Е. Білова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. – 36 с.

7. Івашньова С. В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг / С. В. Івашньова. – Харків : Ранок, 2019. – 80 с.

8. Котлубай В. О. Практикум для проходження тренінг-курсів: «Створення власного бізнесу»; «Розробка конкурентної стратегії»; «Розвиток напрямів та інструментів міжнародного бізнесу» / В. О. Котлубай, О. В. Слободянюк, К. С. Нестерова. – Одеса : НУ «ОЮА», 2021. – 116 с.

9. Лефтеров В. О. Теорія і практика психологічного тренінгу : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів / В. О. Лефтеров, Ю. В. Форманюк, Т. М. Третьякова. – Одеса : Фенікс, 2021. – 44 с.

10. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко тренінги : зб. наук. праць за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умань, 14 трав. 2020 р.) / за заг. ред. Т. Д. Перепелюк. – Умань : Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини : ФСПО, 2020. – 107 с.

11. Технології тренінгу: улюблений «складний» учасник : навч. метод. посіб. / за ред. Л. Ніколаєва. – Київ : 7БЦ, 2023. – 144 с.

Зміст

Вступ.....	3
Програма тренінгу професійного зростання.....	6
Методи навчання	9
Порядок оцінювання результатів навчання.....	9
Критерії оцінювання звіту	9
Тема 1. Вступ. Професійне зростання психолога бізнесу	14
Тема 2. Самопізнання та рефлексія в професійному розвитку.....	16
Тема 3. Професійна ідентичність і Я-концепція психолога бізнесу.....	18
Тема 4. Емоційна компетентність і стресостійкість	20
Тема 5. Ефективна комунікація та міжособистісна взаємодія	22
Тема 6. Командна робота та лідерство	23
Тема 7. Професійна етика та відповідальність психолога бізнесу.....	25
Тема 8. Мотивація та цілепокладання у професійній діяльності....	26
Тема 9. Конфлікти та стратегії їхнього вирішення у професійному середовищі	28
Тема 10. Індивідуальний план професійного зростання.....	30
Рекомендована література.....	31
Основна	31
Додаткова	32

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Методичні рекомендації
до виконання тренінгу професійного зростання
для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»
освітньої програми «Психологія бізнесу»
першого (бакалаврського) рівня**

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Укладач **Радько** Ольга Василівна

Відповідальний за видання *Ж. Б. Богдан*

Редактор *В. О. Дмитрієва*

Коректор *В. О. Дмитрієва*

План 2026 р. Поз. № 98 ЕВ. Обсяг 34 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*