

Освітній компонент (за планом 2023)	Вибірковий освітній компонент 10 «Тренінг усвідомленості на основі нейронауки»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія Психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	IV курс, 7 семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів усього -150; лекцій - 10; практичних – 20
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Загальної та клінічної психології
Автор дисципліни	Лазорко Ольга Валеріївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	До початку вивчення дисципліни здобувач повинен мати знання з загальної психології та бути мотивованим на власне благополуччя та покращення самопочуття
Що буде вивчатися	Основні теми: ментальне (психічне) здоров'я; усвідомленість; нейропластичність як властивість мозку; практики дихання, практики контролю уваги, думок та емоцій; самосвідомість та співчуття; саморегуляція та безпека.
Чому це цікаво/треба вивчати	Тренінг усвідомленості на основі нейронауки дасть можливість здобувачам ознайомитись з останніми науковими дослідженнями в галузі нейропсихології щодо роботи мозку, важливості перебування в теперішньому моменті і усвідомленості для підвищення загального рівня психологічного благополуччя, регуляції емоційних станів та зниження рівня стресу та тривожності. Студенти, які пройдуть цей курс, отримають нові інструменти саморегуляції, а також зрозуміють як працює наш мозок і нервова система, навчаться встановлювати та підтримувати зв'язок систем тіло-емоції-розум, і дійсно відчуватимуть себе краще, щасливіше, благополучніше.
Чому можна навчитися (результати)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у

<p>навчання)</p>	<p>практичних ситуаціях</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії</p> <p>ЗК13. Здатність дотримуватися норм суб'єктних взаємин (уважність, підтримка, схвалення, співучасть і співпереживання) та вільно обмінюватися ідеями та оцінками</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології</p> <p>СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p> <p>СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації</p> <p>СК10. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності</p> <p>СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p>СК14. Здатність до рефлексії власної діяльності з метою визначення її ефективності</p> <p>ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p> <p>ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки</p> <p>ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців</p>
------------------	---

	<p>і нефхівців</p> <p>ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку</p> <p>ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Компетенції, які набуде здобувач в процесі вивчення освітнього компоненту «Тренінг усвідомленості на основі нейронауки» можна використати в усіх вимірах життєдіяльності: у стосунках, у професії, щодо розуміння себе. Здобуті знання та вміння будуть доречними у будь-якій галузі суспільства при взаємодії з людьми, в тому числі в питаннях, що стосуються регуляції емоційних станів, зниження стресу та тривожності, досягнення гармонії та балансу між тілом, емоціями та розумом.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	