

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 4.2 «Життєстійкість особистості»
Рівень ВО	Другий (магістерський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	231 Соціальна робота / Соціальна робота. Соціальна педагогіка
Форма навчання	денна/заочна
Курс, семестр, протяжність	Рік навчання: 1, Семестр: 2, 4 кредити ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	120 год (л.10 год, пр.14 год / л.4 год., пр. 6 год.)
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи
Автор дисципліни	к.п.н., доц. Белкіна-Ковальчук Олена Віталіївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Відсутні
Що буде вивчатися	Основи життєстійкості як інтегральної характеристики особистості.
Чому це цікаво/треба вивчати	Сучасні реалії життя вимагають від людини міцної життєстійкості, яка б забезпечувала якісне виконання нею життєвих та професійних задач. Життєстійкість — це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Вона допомагає гідно проходити будь-які випробування. Життєстійкість не є вродженим талантом, вона опановується і тренується. Ви можете навчитися допомагати собі та іншим в умовах кризи, орієнтуватися на можливості, які відкривають труднощі, і легше переживати будь-які складні ситуації. Формування та розвиток життєстійкості – один із інноваційних методів навчання, застосування якого сприятиме розкриттю можливостей та

	потенціалу особистості.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>Знання про основний зміст життєстійкості та як розвинути в собі цю навичку. На теоретичних і практичних заняттях із зазначеного курсу можна дізнатися про структурні компоненти, функції та чинники формування життєстійкості.</p> <p>Студенти вивчають і засвоюють основні прийоми самоконтролю, аналізують особисті ресурси та набувають навичок їх використання в кризових ситуаціях.</p>
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<p>Цей курс для тих, хто бажає навчатися, працювати та допомагати іншим попри стреси, життєві потрясіння та складні ситуації.</p> <p>Отримані знання в процесі опанування курсу необхідні соціальним педагогам/працівникам у професійній та особистісній сферах при подальшому становленні як фахівця, міжособистісному спілкуванні та взаємодії.</p>