



ПРОГРАМА

НАВЧАЛЬНО-ПРАКТИЧНОГО ТРЕНІНГУ

БУДЬ СОБОЮ



3 листопада 2022 р.
м. Хмельницький

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ІНСТИТУТ
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України
Приватного акціонерного товариства “Вищий навчальний заклад
“Міжрегіональна Академія управління персоналом”

НАВЧАЛЬНО-ПРАКТИЧНИЙ ТРЕНІНГ

"БУДЬ СОБОЮ"



3 листопада 2022 р.
м. Хмельницький



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ПРАКТИЧНОГО ТРЕНІНГУ:

3 листопада 2022 р.

(проспект Миру, 101А, Хмельницький інститут МАУП,
301 аудиторія)

8³⁰ – 8⁴⁵ Реєстрація учасників

8⁴⁵ – 12³⁰ Проведення навчально-практичного тренінгу
«Будь собою»

12³⁰ – 12⁵⁰ Підведення підсумків

ВІДКРИТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХОДУ

Білий Леонід Григорович

Директор Хмельницького інституту МАУП. Кандидат педагогічних наук, доцент (м. Хмельницький)

ВСТУПНЕ СЛОВО

ЗМІСТ ЗАХОДУ

1. Презентація тренінгу «БУДЬ СОБОЮ» (поняття, мета, завдання).

Тренінг призначений для студентів 3-4 курсів спеціальності «Психологія».

Може бути використаний у роботі зі студентами інших спеціальностей.

Актуальність: Нині людина в гонитві за ілюзійною та приманливою красою зовнішнього світу не усвідомлює собі того, що вона неспроможна бути собою, нездатна поглянути у своє нутро. Людина сьогодення займається всім і думає, що все робить правильно, але не помічає того, що насправді, мабуть, таки не знає, ким вона є.

Бути собою – це жити згідно з нашими думками, переконаннями та цінностями. Жити в мирі зі своєю совістю. Поводитися згідно з тим, що думаємо і в що переживаємо.



Бути собою – означає жити вірою, плекати духовне життя, свідомо перебувати духом у своєму серці. Лише зріла людина спроможна бути собою, тобто, такою особою, якою вона насправді є.

Зріла людина зуміє будувати реальні, здорові відносини, здорові емоційні реляції в сім'ї, на роботі та в будь-якому середовищі.

Бути собою – це зберігати внутрішній мир і тишу серця.

Мета: розвиток здатності встановлювати і підтримувати психологічний контакт у спілкуванні, сприяти пізнанню «Я»; допомога у знятті внутрішніх перешкод, сприяння підвищенню рівня комунікації та взаємодії у команді.

Завдання і призначення тренінгу:

- розкрити знання про особистість, спілкування, взаєморозуміння та взаємоповагу;
- навчитися знаходити свій внутрішній простір;
- створити позитивну атмосферу;
- актуалізувати потребу пізнання.

2. Відповіді на питання.

3. Формується 1 група учасників тренінгу:

Модератор:

Захожа Ольга Олександрівна, викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП; провідний психолог Хмельницького міського центру соціальних служб; практикуючий психолог.



4. Тренінг «БУДЬ СОБОЮ»

1. Знайомство учасників, побажання, очікування.
2. Ознайомлення з правилами роботи.
3. Вправи на пізнання себе.
4. Завершення та обмін враженнями.
5. Вручення сертифікатів.

Бути собою означає:

Бути автентичною людиною, яка щиро ставиться до самої себе та інших.

Бути особою, яка усвідомлює своє внутрішнє життя, яка свідомо свого серця.

Бути людиною, яка усвідомлює своє емоційне життя, свій внутрішній світ.

Мати повагу і пошану до себе.

Мати почуття власної гідності.

Мати свою думку, вміти відстоювати її, але також коректувати її відповідно до нового пізнаного.

УЧАСНИКИ:

Парандій Валентина Олександрівна

Кандидат історичних наук, доцент. Директор Хмельницького економіко-правового фахового коледжу МАУП (м. Хмельницький).

Олійник Валентина Василівна

Кандидат педагогічних наук, доцент. Завідувач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький).

Купчина Олена Анатоліївна

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)



Ковтун Олександр Сергійович

Кандидат соціологічних наук. Старший викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Баранова Світлана Сергіївна

Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Захожа Ольга Олександрівна

Провідний психолог Хмельницького міського центру соціальних служб; практикуючий психолог. Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Коцюк Олександра Олександрівна

Провідний психолог Хмельницького міського центру соціальних служб; практикуючий психолог. Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Шепель Інна Миколаївна

Соціальний педагог Хмельницького палацу творчості дітей та юнацтва. Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Драч Оксана Олександрівна

Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Данько Оксана Володимирівна

Кандидат психологічних наук. Старший викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)

Гайдова Оксана Віталіївна

Старший інженер-хімік, завідувач хімічною лабораторією експертизи умов праці. Практичний психолог. Викладач кафедри психології Хмельницького інституту МАУП (м. Хмельницький)



Білозор Олексій

Здобувач вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Веселкова Ілона

Здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Вознічук Марина

Здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Данилюк Ганна

Магістрантка 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Дмитренко Святослав

Магістрант 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Загорська Дарія

Здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Курачинов Володимир

Здобувач вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Любовецький Станіслав

Магістрант 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Мужило Богдан

Здобувач вищої освіти 3 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП



Олійник Павлина

Здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Панчук Катерина

Магістрантка 2 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Паталашко Поліна

Здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Погребняк Олександр

Магістрант 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Рисюк Дарія

Здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності «Психологія»
Хмельницького інституту МАУП

Самойлович Петро

Магістрант 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Солтус Денис

Магістрант 1 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП

Яремчук Марія

Магістрантка 2 курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького
інституту МАУП



Науково-практичне видання

НАВЧАЛЬНО-ПРАКТИЧНИЙ ТРЕНІНГ "БУДЬ СОБОЮ"

(м. Хмельницький, 3 листопада 2022 року)

Відповідальний за випуск:
завідувач кафедри психології Олійник В.В.

Приватне акціонерне товариство "Вищий навчальний заклад
"Міжрегіональна Академія управління персоналом"
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК №3262 від 26.08.2008 р.*

Хмельницький інститут
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України
29015, м. Хмельницький, проспект Миру 101 А
Тел.: (0382) 63-03-05, 63-70-24
Ел. адреса: himaup@ukr.net
www.maup.km.ua

Здано в набір 01.11.2022 р. Підписано до друку 30.10. 2022 р.
Формат 60x84 1/16. Гарн. Times. Ум. друк. арк. 2,4.
Друк офсетний. Папір офсетний. Тираж 60 прим.



Хмельницький інститут
Міжрегіональної Академії управління персоналом
e-mail: himaup@ukr.net, офіційний сайт: www.maup.km.ua



**Будь собою. Всі інші ролі зайняті
(Оскар Вайльд)**

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ІНСТИТУТ
імені Блаженнішого Володимира,
Митрополита Київського і всієї України
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
29015, м. Хмельницький, проспект Миру, 101А
тел. +38 (0382) 63-03-05, 63-70-24, 067-357-09-68
e-mail: himaup@ukr.net, веб-сайт: <http://maup.km.ua/>

