

*На Всеукраїнський конкурс авторських програм  
практичних психологів і соціальних педагогів  
«Нові технології у новій школі»  
номінація: «Просвітницькі програми»*

## **АВТОРСЬКА ПРОГРАМА**

**«Тренінг з формування підприємницьких навичок  
та навичок планування власної кар'єри  
у здобувачів освіти  
закладів професійної (професійно-технічної) освіти  
на етапі професійного становлення»**



*Розробила: практичний психолог  
ДНЗ «ВПУ №11 м. Хмельницького»,  
Пенделюк Наталія Петрівна;  
068-639-28-60;  
[pendelukn@ukr.net](mailto:pendelukn@ukr.net)*

Хмельницький, 2021р.

## ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів.....3

### *РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ*

Вступ.....3-5

Теоретичні основи програми.....6-9

### *РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ*

Науково-методичне обґрунтування програми.....10-16

Структура та зміст програми.....17-21

Конспекти занять:

Заняття 1 «Я - індивідуальність».....22-27

Заняття 2 «Моє майбутнє».....28-32

Заняття 3 «Прагнення до успіху».....33-37

Заняття 4 «Творчість та креативність – ознака прогресу».....38-46

Заняття 5 «Гармонізація вольових якостей».....47-52

Заняття 6 «Розвинене критичне мислення – запорука успіху».....53-61

Заняття 7 «Мої лідерські якості».....62-68

Заняття 8 «Мистецтво спілкування».....69-75

Заняття 9 «Ефективне управління конфліктом».....76-83

Заняття 10 «Моя кар'єра».....84-90

Заняття 11 – підсумкове «Я – підприємець».....91-96

Опис використаних методик і технологій.....97-115

Скринька порад для здобувачів освіти.....116

### *РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОГРАМИ*

Аналіз результатів апробації програми.....117-119

Відгук на просвітницьку програму.....120-121

Список використаної літератури.....122-126

Додатки.....126-128

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ**

### **Вступ**

Сьогодні ринкова економіка диктує свої умови функціонування і життя в сучасному суспільстві, до яких випускники освітніх закладів повинні бути готовими [1, 2]. Нові виклики суспільства, перед якими постає сьогодні наша країна, система освіти, пов'язані з такими аспектами для молодого покоління, як: вміння орієнтуватись у повсякденному громадському та економічному житті, планування власної кар'єри, орієнтування на успіх та подальше професійне зростання.

Динаміка сучасного ринку праці, високий рівень безробіття вимагають фахової допомоги у професійній підтримці не тільки особам, котрі шукають роботу але, перед усім, молодим людям – випускникам закладів професійної (професійно-технічної) освіти (далі ЗП(ПТ)О), які готуються до активного входу на відкритий ринок праці, і є молодими громадянами демократичної країни. Зазвичай, молодим людям, на етапі професійного становлення, нелегко даються перші кроки у трудовій діяльності, в організації власного бізнесу, відстоюванні власних прав та інтересів через нестачу досвіду та необхідних ключових навичок – економічної грамотності, вмінь вирішувати складні життєві проблеми, планувати успішну кар'єру та досягати успіху у своїй професійній діяльності.

Враховуючи вищезазначене, одним із важливих завдань сучасного ЗП(ПТ)О є інноваційна спрямованість закладу, яка полягає у розвитку в здобувачів освіти ключових навичок, які допоможуть вирішувати складні життєві проблеми, планувати власну успішну кар'єру та готувати не просто кваліфікованих робітників, а й успішних потенційних підприємців.

Для вирішення даного завдання, у Державному навчальному закладі «Вище професійне училище №11 м. Хмельницького», діє експеримент всеукраїнського рівня за темою «Формування готовності майбутніх кваліфікованих робітників до підприємницької діяльності» (наказ Міністерства освіти і науки України №1227 від 12.11.2018 р.; клопотання Департаменту

освіти і науки Хмельницької ОДА №2540-38/2018 від 25.09.2018 р.; висновок науково-методичної комісії з професійної педагогіки, психології та змісту професійної (професійно-технічної) освіти Науково-методичної ради з питань освіти МОН від 02.10.2018 р., протокол №16; спільний наказ ДНЗ «ВПУ №11 м. Хмельницького» та НМЦ ПТО ПК ІПП у Хмельницькій області №07-од/01-09/24 від 21.01.2019 р.).

Мета експерименту полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх кваліфікованих робітників до підприємницької діяльності в галузі машинобудування та автосервісу в ЗП(ПТ)О.

Експеримент розпочато у 2019 і буде завершено у грудні 2021 року.

Завданнями експерименту є:

- визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності здобувачів освіти ДНЗ «Вище професійне училище №11 м. Хмельницького» до підприємницької діяльності;
- здійснення моніторингу рівнів сформованості готовності здобувачів освіти до підприємницької діяльності;
- обґрунтування організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх кваліфікованих робітників до підприємницької діяльності;
- розробка моделі та методики формування готовності майбутніх кваліфікованих робітників до підприємницької діяльності;
- оновлення змісту освіти та створення сприятливого середовища для формування підприємницької компетентності у ДНЗ «Вище професійне училище №11 м. Хмельницького»;
- створення при закладі учнівського бізнес-центру з метою закріплення та поглиблення набутих у процесі навчання знань з основ підприємництва.

Керуючись вищезазначеними аспектами та враховуючи мету і завдання експерименту, одним із пріоритетних завдань ДНЗ «Вище професійне училище

№11 м. Хмельницького» є формування готовності здобувачів освіти здійснювати підприємницьку діяльність. У процес підготовки кваліфікованих робітників входить не тільки навчання за обраною професією, але й підприємницька підготовка та розвиток необхідних якостей, які допоможуть обирати власний стиль життя, успішно втілювати власні ідеї та застосовувати творчі та інноваційні підходи до роботи, гнучко адаптуватись до динамічних змін у професійній діяльності, досягати високих результатів на шляху до поставлених цілей, будувати власну успішну кар'єру.

Важливу роль у досягненні вищезазначених завдань відіграє діяльність психологічної служби закладу, яка покликана здійснювати психологічний супровід здобувачів освіти та надавати допомогу у сприянні найбільш повного розвитку їх інтелектуального, особистісного і творчого потенціалу. У рамках експерименту, діяльність практичного психолога ДНЗ «ВПУ №11 м. Хмельницького» спрямована на розвиток у здобувачів освіти необхідних особистісних якостей, які впливатимуть на розкриття їх можливостей, професійних характеристик, мотивації до творчого пошуку та реалізації економічних ідей, дозволить намітити реальні кроки до успіху та розвитку власної кар'єри.

Одним із напрямів діяльності практичного психолога, що окреслює допомогу випускникам ЗП(ПТ)О у розвитку підприємницьких навичок, є психологічна просвіта, яка полягає у формуванні у здобувачів освіти потреби у необхідних психологічних знаннях, які стануть основою в організації власного бізнесу, плануванні успішної кар'єри та досягнення успіху у професійній діяльності.

Саме тому, практичним психологом ДНЗ «ВПУ №11 м. Хмельницького», в рамках всеукраїнського експерименту, розроблено просвітницьку програму «Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення».

## Теоретичні основи програми

У сучасних умовах провідними тенденціями розвитку системи професійної (професійно-технічної) освіти є демократизація, неперервність, інтегративність, стандартизація та індивідуалізація, що сприяють професійному становленню та самовдосконаленню особистості в процесі фахової підготовки. [25, 76].

Підвищення уваги до проблем якісної підготовки кваліфікованих робітників в закладах професійної (професійно-технічної) освіти є об'єктивною потребою сучасного освітнього процесу і виробництва. Інноваційний розвиток освіти вимагає використання нових технологій навчання, які дозволяють забезпечити готовність випускників до професійної діяльності [16, 18].

Майбутні кваліфіковані робітники повинні володіти багатьма професійними компетентностями, які сприятимуть їх самоствердженню у цьому світі та допоможуть найповніше реалізувати власний особистісний і соціальний потенціал [3, 252].

Дослідники та науковці переконані, що для формування у майбутніх випускників здатності швидко адаптуватися в умовах, які висувають роботодавці, належна увага має приділятися формуванню підприємницької компетентності, оскільки професійний успіх та підприємницькі навички є невід'ємною складовою самореалізації людини, засобом і чинником, які сприяють самоствердженню особистості [6, 8].

Ініціативність і підприємливість є одними з ключових життєвих компетентностей освіти впродовж життя, запропонованих Європейським Парламентом і Радою Європи та визначені Концепцією «Нової української школи». Ініціативність і підприємливість розглядаються як уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення як власного соціального статусу та добробуту, так і розвитку суспільства і держави [6, 13].

Проблема формування підприємницької компетентності стала предметом досліджень багатьох науковців. Зокрема, шляхи формування підприємницької компетентності досліджували Н. Акаєва, Ю. Білова, В. Мадзігон, Г. Матукова, Н. Побірченко, С. Прищепа, Є. Сулаєва. Підприємницькі уміння, як складову

життєвої компетентності здобувачів освіти ЗП(ПТ)О, вивчали Д. Айстраханов, З. Варналій, О. Клишко, В. Колот, О. Проценко. Вдосконалення процесу підготовки здобувачів освіти до підприємницької діяльності досліджували Є. Барижикова, Л. Бондарєва, М. Гатиятулин, Н. Городецька, М. Шостак.

Дослідниця Ю.А. Білова вважає, що підприємницька компетентність – це інтегральна психологічна якість особистості, яка проявляється у мотивованій здатності до творчого пошуку та реалізації нових ідей та дає змогу вирішувати різноманітні проблеми в повсякденному, професійному та соціальному житті [1, 17].

Формування в особистості підприємницької компетентності – це складний, суперечливий та багатоетапний процес, який передбачає опанування особистістю підприємницьких знань та становлення на цій основі підприємницької свідомості і підприємницької поведінки. Цілеспрямоване формування підприємницької компетентності сприятиме повноцінному розвитку особистості, що готова змінювати, удосконалювати умови свого життя, вільно обирати свій життєвий шлях, виходячи із власних прагнень, умінь і особистісних якостей [6, 16].

Основними складовими підприємницької компетентності є: розвинуте економічне та критичне мислення, здатність аналізувати та й оцінювати соціально-економічні процеси, уміння застосовувати здобуті знання в ході виконання практичних завдань [1, 8].

Зважаючи на вікові особливості здобувачів освіти ЗП(ПТ)О, А. Гельбак стверджує, що формування підприємницької компетентності у них відбуваються впродовж кількох етапів:

I етап – *мотивація* – усвідомлення здобувачами освіти цілей, змісту підприємницької діяльності;

II етап – *актуалізація* – окреслення необхідного досвіду діяльності здобувачів освіти в економічній сфері;

III етап – *опанування* – теоретичний і практичний навчально-інформаційний блок з питань підприємницької діяльності в економічній сфері

суспільного життя та в контексті професії;

IV етап – *самоаналіз* – аналіз отриманих результатів та співвіднесення їх з передбачуваними результатами [6, 14].

Структура підприємницької компетентності (за Ю. Біловою) включає такі компоненти:

- *мотиваційно-ціннісний компонент* – це морально-етичне ставлення особистості до підприємницьких цінностей (свобода вибору, самореалізація, ощадливість, толерантність, чесність), що визначає суб'єкт-суб'єктні міжособистісні відносини, а також суб'єкт-об'єктні відносини людини з природою;

- *когнітивний (або знаннєво-змістовий) компонент* включає знання теоретичного й технологічного (процедурного) характеру: це сукупність знань, що відображають розуміння сутності економічної сфери життя сучасного суспільства; теоретичні знання про основні поняття та методи підприємницької діяльності. Цей компонент враховує особливості і варіативність змісту освітніх та особистісних потреб, мотивів особистості на різних етапах її економічної та підприємницької підготовки;

- *діяльнісний (або практично-технологічний) компонент* передбачає формування практичних умінь підприємницької діяльності (професійної та соціальної), а саме:

- уміння вибору ефективної бізнес-ідеї та форм підприємницької діяльності;

- здатність до організації, планування та прогнозування підприємницької діяльності;

- уміння презентувати власні проекти, вести конструктивний діловий діалог;

- готовність творчо розв'язувати різноманітні проблеми у сфері підприємницької діяльності на основі набутих знань, умінь, способів мислення;

- спроможність керувати та контролювати хід і результати підприємницької діяльності;



- *емоційно-вольовий компонент* включає:
  - здатність розуміти власний емоційний стан у ситуації пошуку та реалізації бізнес-проектів;
  - здатність гідно переживати відсутність результату, спроможність відкрито ділитися своїми почуттями і переживаннями;
  - цілеспрямованість - витримка, володіння собою в ситуаціях невизначеності [1, 9].

Основним методологічним підходом, що створює умови для досягнення поставлених цілей, є компетентнісний, який забезпечує можливість розвивати у здобувачів освіти професійні та особистісні якості, орієнтовані на успішне входження випускника в ринок праці, швидку адаптацію до змінних умов середовища, формування відповідальності та навичок самоорганізації. Запорукою успішного формування професійної компетентності є застосування індивідуального підходу до кожного здобувача освіти, підбір та використання педагогами різних форм, методів, технологій у освітньому процесі, що сприятиме формування професійних навичок, навичок соціалізації та адаптації у подальшій самостійній професійній діяльності [6, 15].

Отже, успіх формування підприємницької компетентності залежить від здатності постійного пошуку форм, методів та засобів навчання, створення сучасного освітнього середовища, спрямованих на формування знань, умінь та навичок підприємництва. Досягти продуктивного формування підприємницької компетентності здобувачів освіти можливо за умов системного, інноваційного підходу до організації освітнього процесу та освітнього середовища.

## **РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ**

### **Науково-методичне обґрунтування програми**

**Актуальність.** В умовах сьогодення основним завданням ЗП(ПТ)О є ефективна підготовка конкурентоздатних фахівців задля забезпечення ринку праці регіону висококваліфікованими робітниками.

Сучасне ринкове середовище вимагає від сучасного фахівця професійної вмотивованості, вмінь планувати свою кар'єру та діяльність, застосовувати творчі та інноваційні підходи у роботі, а в разі потреби – ризикувати.

В сучасних умовах розвитку та системних трансформацій в українському суспільстві існує багато істотних моментів, які впливають на процес професійного становлення молоді: власні цінності, мотиви, активність, ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, впевненість у собі, побудова кар'єри, прагнення до успіху, тощо.

Для успішного вирішення поставлених завдань є формування необхідних компетентностей у здобувачів освіти ЗП(ПТ)О, які забезпечать здатність адаптуватись, інтегруватись у сучасному суспільстві та ринку праці, допоможуть формувати у випускників навички побудови власної кар'єри, підприємницькі навички та в майбутньому ефективно функціонувати в професійному середовищі. Тому, окрім набутих здобувачами освіти у процесі професійної підготовки знань, умінь та навичок, важливим показником є підготовка випускників ЗП(ПТ)О до подальшого життя, формування у них розвиненого критичного мислення, готовності до інноваційної діяльності, лідерських та вольових якостей, комунікативних навичок, умінь працювати в команді, вирішувати конфліктні ситуації, а відтак вдало будувати власну успішну кар'єру.

**Цільова аудиторія.** В ЗП(ПТ)О навчаються здобувачі освіти віком від 15 до 18 років. У ранньому юнацькому віці соціальна ситуація розвитку визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна

сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Саме тому, дана програма розрахована на здобувачів освіти ЗП(ПТ)О випускних груп, які перебувають на етапі професійного становлення.

### ***Мета програми.***

Через психологічну просвіту сприяти:

- формуванню у випускників закладів професійної (професійно-технічної) освіти підприємницьких навичок;
- підвищенню мотивації до навчальної діяльності та опанування власної професії;
- розвитку навичок планування власної кар'єри, здатності до реалізації власного кар'єрного успіху та професійного самовдосконалення.

### ***Завдання програми.***

- Формування у здобувачів освіти уявлення щодо сутності та значення підприємницьких навичок як важливого чинника успішної діяльності в майбутньому;
- розвиток навичок планування власної кар'єри;
- формування і розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, розвиток емпатії та рефлексії;
- розвиток вмінь аналізувати та конструктивно вирішувати конфлікти;
- підвищення мотивації до навчання, позитивного ставлення до професії, самовдосконалення та саморозвитку впродовж життя;
- розвиток вмінь та навичок для організації власної справи та успішного професійного зростання у майбутньому.

***Очікувані результати.*** Після впровадження програми очікуваними результатами є підготовка різнобічно розвинених особистостей, здатних до активної соціальної адаптації в суспільстві та початку трудової діяльності, самоосвіти й самовдосконалення, опанування випускниками навичок підприємницької поведінки та навичок планування власної кар'єри:

- технік тренування творчого, креативного та критичного мислення;
- мобілізації вольових ресурсів, розвитку лідерських якостей, комунікативних умінь;
- шляхів вирішення конфліктних ситуацій;
- підвищення мотивації до особистісного та професійного зростання;
- усвідомлення та планування власного майбутнього, життєвих перспектив, пріоритетів;
- визначення кроків для досягнення професійних цілей, успіху у професійній діяльності;
- розвиток підприємницьких вмінь та навичок.

Динаміка змін та позитивні результати програми визначаються шляхом спостереження за учасниками групи, їх поведінкою, реакціями, а також за результатами діагностичного обстеження (порівняльний аналіз), яке здійснюється за допомогою спеціальних діагностичних методик на початку впровадження програми та після її завершення.

**Організація занять.** Програма передбачає 11 занять; тривалість кожного заняття – 2 години; частота зустрічей – 1 раз на тиждень.

**Форма проведення:** групова (20 осіб).

**Вік учасників:** 17-18 років.

**Структура занять.** Кожне заняття складається з трьох етапів: організаційного, розвивального та рефлексивного.

Організаційний етап містить вправи на знайомство, привітання учасників, налагодження групової взаємодії, налаштування на роботу та ознайомлення з тематикою заняття. Даний етап допомагає згуртувати учасників заняття, налаштувати на роботу, створити атмосферу доброзичливості та групової взаємодії.

Розвивальний етап є основним етапом заняття та включає психологічні вправи, які спрямовані на психологічну просвіту учасників, дають можливість керувати груповим процесом, зануритись у тему заняття, спільно вирішити

проблему за допомогою різноманітних форм, сприяють навичкам комунікації між учасниками заняття, розвитку самоаналізу та самопізнання.

Рефлексивний етап містить вправи на отримання від кожного учасника інформації про враження від проведеного заняття, зворотного зв'язку для тренера, позитивного завершення роботи.

**Методи роботи.** Для ефективної роботи та успішного вирішення завдань програми застосовано наступні методи роботи: дискусії, робота у складі всієї групи; робота в групах; робота в малих групах (групи по 3-4; 4-5 осіб); робота в парах; групи обговорення.

**Форми роботи.** У програмі застосовані наступні форми роботи: міні-лекції, інформаційні повідомлення, мозковий штурм, опитування, самодіагностика, асоціації, рольові ігри, аналіз критичних випадків, методи та прийоми для розвитку критичного мислення, ситуаційні вправи, дихальні техніки, вправи з застосуванням арт-терапії, вправи на самоаналіз, самопізнання, мотивацію до успіху. Всі ці форми і надалі будуть застосовані у подальшій роботі.

**Організаційні аспекти.** Заняття проводяться у спеціально облаштованому приміщенні (комп'ютер, мультимедіа, фліп-чарт), куточок для коротких перерв, де учасники матимуть можливість випити чай, каву, воду, соки, тощо. Це сприятиме згуртуванню групи, невимушеному спілкуванню, налагодженню групової взаємодії.

Робочі місця (стілці) для учасників у приміщенні розташовуються колом - це сприятиме створенню неформальної атмосфери, забезпечить можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслить рівнозначність позицій усіх учасників, а також сприятиме створенню атмосфери відкритості, розвитку довіри, уваги та інтересу учасників одного до одного.

Для забезпечення сприятливої атмосфери для навчання у групі тренером формуються правила, яких має дотримуватися кожний учасник. Правила приймаються на початку заняття всіма учасниками групи, діють впродовж усіх

занять і потрібні для того, аби кожен учасник мав можливість працювати у комфортних умовах.

Тренінг проводить тренер, котрий спілкується з учасниками «на рівних», є таким самим учасником тренінгової групи, як і всі інші учасники. Але одночасно він є й каталізатором усіх процесів, що відбуваються в групі на шляху до досягнення визначеної мети.

***Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми.***

- Бейджики;
- аркуші паперу формату А4, А1;
- маркери;
- фломастери;
- ручки;
- стікери;
- кульки;
- музика для дихальних технік.

Детальний перелік ресурсних матеріалів до кожного заняття представлено в описі занять.

***Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.***

Просвітницьку програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи та соціальні педагоги, викладачі економічних дисциплін закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Важливо, щоб тренер володів такими професійними якостями:

- знання технології тренінгу;
- уміння проводити психологічну діагностику;
- знання вікових особливостей юнацького віку;
- уміння ставити, визначати і формулювати цілі і завдання заняття;
- когнітивна поведінка (постійне усвідомлення і розуміння цілей, способів, можливих результатів і наслідків своїх і чужих дій);
- уміння спілкуватися (формально і неформально);

- реактивність - здібність до швидких і адекватних відповідей на зміни ситуацій, на репліки інших; здібність до швидкої перебудови по ходу роботи;

- уміння концентруватися на інтересах учасників;
- володіння навичками критичного оцінювання власних рішень;
- уміння контролювати і ефективно розподіляти час;
- високий рівень загального і соціального інтелекту, ерудиція.

Також тренер має володіти і необхідними особистісними якостями: порядність, відповідальність, тактовність, емпатія, наполегливість, відвертість, упевненість в собі, креативність, врівноваженість, стресостійкість, вміння виступати в ролі фасилітатора групової взаємодії.

Ці якості допоможуть вміло організувати роботу групи та дозволять учасникам здійснювати самопізнання, вдосконалювати свої професійні вміння.

#### ***Методи та методики.***

- Діагностика лідерських здібностей (Є. Жариков, Є. Крушельницький).
- Тест «Мотивація успіху і боязні невдачі» (опитувальник А.А. Реана).
- Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).
- Діагностика творчого потенціалу та креативності.
- Метод спостереження.

#### ***Строки та етапи реалізації програми.***

Заняття просвітницької програми «Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення» проводились з експериментальною групою - здобувачами освіти груп III курсу, в рамках експерименту всеукраїнського рівня.

Тривалість проведення занять – 11 тижнів. Кожне заняття має свою структуру - мету, завдання та практичні вправи, спрямовані на просвіту

учасників, формування практичних навичок, які допомагають досягти мети кожного заняття та очікуваних результатів програми.

Апробація програми тривала з лютого по квітень 2021 року у Державному навчальному закладі «Вище професійне училище №11 м. Хмельницького».

Реалізація програми здійснювалася у кілька етапів:

*I етап - організаційний.* На цьому етапі практичним психологом було складено графік проведення занять (*додаток 1*), підготовлено необхідні ресурсні матеріали для реалізації програми (початок лютого 2021р.).

*II етап - діагностичний.* Зі здобувачами освіти експериментальної групи було проведено діагностичне обстеження за методиками: діагностика лідерських здібностей (Є. Жариков, Є. Крушельницький); тест «Мотивація успіху і боязні невдачі» (опитувальник А.А. Реана); тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ); діагностика творчого потенціалу та креативності (лютий 2021 р.).

*III етап - основний.* У цей період проводились просвітницькі заняття у формі тренінгових занять за програмою (лютий - квітень 2021р.).

*IV етап - заключний.* Проводилося повторне діагностичне обстеження учасників заняття, проведено групові бесіди (квітень 2021р.).

*V етап - підсумковий.* Проаналізовано порівняльний аналіз кількісних показників, підготовлено рекомендації для здобувачів освіти (створено скриньку з практичними порадами за допомогою сервісу Web 2.0 - дошки padlet - квітень 2021р.).



**Структура та зміст просвітницької програми  
«Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок  
планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної  
(професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення»**

Просвітницька програма «Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення» складається із 11 занять тривалістю по 2 години. Структура програми та тематичне планування подано у таблицях 1, 2.

**Структура та тематика просвітницької програми**

*Таблиця 1*

№ з/п	Назва заняття	Кількість занять	Кількість годин
1.	«Я - індивідуальність»	1	2
2.	«Моє майбутнє»	1	2
3.	«Прагнення до успіху»	1	2
4.	«Творчість та креативність – основа прогресу»	1	2
5.	«Гармонізація вольових якостей»	1	2
6.	«Мої лідерські якості»	1	2
7.	«Розвинене критичне мислення – запорука успіху»	1	2
8.	«Мистецтво спілкування»	1	2
9.	«Ефективне управління конфліктом»	1	2
10.	«Моя кар'єра»	1	2
11.	«Підсумкове заняття «Я - підприємець»	1	2

**Тематичне планування просвітницької програми**

*Таблиця 2*

<b>Заняття 1 «Я - індивідуальність»</b>		
<b>Мета:</b> знайомство учасників, побудова ефективної командної взаємодії, згуртування групи, розкриття позитивних рис учасників, їх здібностей, індивідуальності та неповторності, навичок самоаналізу, самопізнання.		
№ з/п	Вправа	Час
1.	Вступне слово тренера	5 хв
2.	«Інтерв'ю»	20 хв
3.	Правила роботи групи	5 хв
4.	«Очікування»	10 хв

5.	«Хто в домі що?»	20 хв
6.	«Супермаркет»	15 хв
7.	«Мої сильні сторони»	20 хв
8.	«Іскорка добра»	5 хв
9.	Притча «Істина»	5 хв
10.	«Видиранка»	10 хв
11.	«Телеграма»	5 хв

### Заняття 2 «Моє майбутнє»

**Мета:** усвідомлення та планування власного майбутнього, життєвих перспектив, пріоритетів, визначення кроків для досягнення професійних цілей, успіху у професійній діяльності.

1.	«Намалюй свій настрій»	5 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	«Цікаве знайомство»	20 хв
4.	«Коло асоціацій»	10 хв
5.	«Верстові стовпи майбутнього (К. Фопель)»	20 хв
6.	«Комплімент»	10 хв
7.	«Від Мрії до Цілі»	20 хв
8.	«Минуле- сьогодні - майбутнє»	15 хв
9.	«Намалюй свій настрій»	5 хв
10	«Тепло наших рук»	10 хв

### Заняття 3 «Прагнення до успіху»

**Мета:** поглиблення знань учасників про поняття «успіх» та його складові, розвиток навичок самоаналізу, самовдосконалення; актуалізація мотивів прагнення до успіху; підвищення мотивації до навчальної діяльності.

1.	«Чарівна паличка»	10 хв
2.	«Автобусна зупинка»	5 хв
3.	«Модель успіху»	20 хв
4.	«Колективна поема»	25 хв
5.	«Успішна особистість»	20 хв
6.	«Пастки-капканчики»	20 хв
7.	«Лист до себе в майбутнє»	10 хв
8.	«Рюкзак»	5 хв
9.	«Коло»	5 хв

### Заняття 4

#### «Творчість та креативність – основа прогресу»

**Мета:** поглиблення знань учасників про поняття «творчість» «креативність»; допомога у розкритті власного життєвого потенціалу та його складових, розвиток пізнавальних, творчих навичок та здібностей учасників; сприяння розвитку креативності, творчої уяви, гнучкості мислення, прагнення до самовдосконалення та успіху в майбутній професії.

1.	«Запрошення на каву»	5 хв
2.	Правила роботи	5 хв

3.	Інформаційне повідомлення	5 хв
4.	«Асоціації»	10 хв
5.	«Портрет креативного підприємця»	15 хв
6.	«Перспектива»	20 хв
7.	«Мелодія життя»	10 хв
8.	«Експрес-малюнок»	10 хв
9.	«Мудрець»	5 хв
10.	«Малюнкova історія»	15 хв
11.	«Незакінчені речення»	10 хв
12.	Підбиття підсумків	5 хв
13.	«Аплодисменти»	5 хв
<b>Заняття 5 «Гармонізація вольових якостей»</b>		
<p><b>Мета:</b> саморозвиток вольових рис характеру, мобілізація вольових ресурсів, підвищення мотивації до особистісного та професійного зростання, виявлення нерозкритого потенціалу учасників.</p>		
1.	«Чарівний ящик»	10 хв
2.	Правила роботи	5 хв
3.	Притча «Непросте завдання»	5 хв
4.	«Торбина асоціацій»	10 хв
5.	«Власний самоконтроль»	20 хв
6.	«Хода»	10 хв
7.	«Образ впевненості»	10 хв
8.	«Моя мотивація»	10 хв
9.	«Я в майбутньому»	15 хв
10.	«Про мене»	10 хв
11.	«Впевнене дихання»	5 хв
12.	Підбиття підсумків	5 хв
13.	«Мої побажання»	5 хв
<b>Заняття 6 «Мої лідерські якості»</b>		
<p><b>Мета:</b> розвиток лідерських якостей, навичок ефективного спілкування, вмінь працювати в команді; мотивація до партнерства, формування навичок адекватно оцінювати лідерські якості, аналізувати власні позитивні та негативні риси; сприяння усвідомленню пріоритетних цінностей, необхідних для самостійного життя.</p>		
1.	«Мій друг сказав би про мене, що я...»	10 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	Інформаційне повідомлення	5 хв
4.	Мозковий штурм «Лідер – це...»	10 хв
5.	Тест «Лідер я чи ні»	5 хв
6.	Рольова гра «Екіпаж»	15 хв
7.	«Один проти всіх»	15 хв
8.	«Якості лідера»	15 хв
9.	«Оплески»	5 хв

10.	«Збери фразу»	10 хв
11.	«Трон» (К. Фопель)	10 хв
12.	«Поважний стільчик»	10 хв
13.	«Добрий чарівник»	5 хв
<p align="center"><b>Заняття 7 «Розвинене критичне мислення – запорука успіху»</b>  <b>Мета:</b> ознайомлення з поняттям та навичками критичного мислення, формування первинних практичних навичок критичного мислення.</p>		
1.	«Лови м'яч»	5 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	Міні-лекція «Навички критичного мислення»	10 хв
4.	«Асоціативний куц»	10 хв
5.	«Метод Прес»	15 хв
6.	«Ромашка Блума»	15 хв
7.	«Доповідач — респондент»	15 хв
8.	«Факти та інтерпретація»	10 хв
9.	«Кросворд»	5 хв
10.	«Техніка розділення»	15 хв
11.	«Слово про минулий день» (складання есе)	10 хв
12.	«Прощання»	5 хв
<p align="center"><b>Заняття 8 «Мистецтво спілкування»</b>  <b>Мета:</b> формування і розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, активного слухання; навичок різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; розвиток емпатії та рефлексії.</p>		
1.	«Вогник по колу»	5 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	«Карусель»	25 хв
4.	«Ноев ковчег»	15 хв
5.	«Передай уявний предмет»	10 хв
6.	«Прийоми слухання»	15 хв
7.	«Австралійський дощ»	5 хв
8.	«Зіпсований телефон»	15 хв
9.	Рольова гра «Залізнична каса»	15 хв
10.	Рефлексія	5 хв
11.	«Найщиріші побажання»	5 хв
<p align="center"><b>Заняття 9 «Ефективне управління конфліктом»</b>  <b>Мета:</b> формування в учасників уявлень про конфлікт, його види та стилі вирішення, стратегії поведінки в конфлікті, розвиток вмінь аналізувати та конструктивно вирішувати проблемні ситуації.</p>		
1.	Привітання	5 хв
2.	«Клубочок»	15 хв
3.	Правила роботи групи	5 хв
4.	«Міфи та реальність»	20 хв
5.	Інформаційне повідомлення	5 хв

6.	«Випадки конфліктних ситуацій»	15 хв
7.	«Скріпка»	5 хв
8.	«Подібність та відмінність»	10 хв
9.	«Повітряна кулька»	10 хв
10.	«Кошик для сміття»	10 хв
11.	«Вчимось керувати собою»	10 хв
12.	Підбиття підсумків	5 хв
13.	«Посмішка»	5 хв

### Заняття 10 «Моя кар'єра»

**Мета:** розширити знання учасників про поняття «кар'єра», типи, сприяти розвитку навичок планування власної кар'єри, впевненості у власних силах; підвищення прагнення досягнення успіху у майбутній професійній діяльності, рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності.

1.	«Це чудово»	10 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	Міні-лекція «Кар'єра та її типи»	5 хв
4.	«Колесо ефективності»	20 хв
5.	«Мета і мрія»	10 хв
6.	«Будинок моєї мрії»	20 хв
7.	«План кар'єрного зростання»	20 хв
8.	«Професійні бажання»	15 хв
9.	Притча «Пихатий Мандарин»	5 хв
10.	Підбиття підсумків	5 хв
11.	«Передай побажання»	5 хв

### Заняття 11 – підсумкове - «Я підприємець»

**Мета:** визначення необхідності формування підприємницької компетентності, розвиток підприємницьких навичок та підприємницької поведінки.

1.	«Привітання»	5 хв
2.	Правила роботи групи	5 хв
3.	Мозковий штурм	20 хв
4.	Інформаційне повідомлення	10 хв
5.	«Я підприємець»	15 хв
6.	«Світлофор»	5 хв
7.	«Ситуації»	15 хв
8.	«Наші думки»	10 хв
9.	«Дій!»	15 хв
10.	Мої очікування	10 хв
11.	«Остання зустріч»	10 хв

## **Конспекти занять**

### **Заняття 1** **на тему: «Я - індивідуальність»** *тривалість – 2 год*



**Мета:** знайомство учасників, побудова ефективної командної взаємодії, згуртування групи, розкриття позитивних рис учасників, їх здібностей, індивідуальності та неповторності, навичок самоаналізу, самопізнання.

#### **Завдання:**

- ознайомити учасників з темою, метою та завданнями програми;
- створити сприятливу атмосферу для сприяння духовного та творчого саморозкриття учасників;
- допомогти в усвідомленні учасниками свої позитивних рис, своєї індивідуальності та неповторності;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу та самопізнання.

#### **Хід заняття**

##### **Етап I. Організаційний**

**Вступне слово тренера. Повідомлення теми, мети, тривалості занять (10 хв).**

Вітаю вас. Мені приємно бачити Вас дорослих, впевнених у собі, щирих. Усіх вас у нашому закладі об'єднує спільна мета – незабаром ви завершите навчання, отримаєте документ про освіту та стартуєте у доросле самостійне життя.

Кожна людина у своєму житті має мрії, однією із яких є успішне майбутнє. Для здійснення цієї мрії кожен має навчатися, щоб отримати професію, влаштуватись на роботу, побудувати кар'єру, мати гарну зарплатню, відкрити власну справу і ще багато чого іншого. Наскільки ця мрія буде досягнута залежить від кожного з вас.

У нашому закладі ви опановуєте професії, які ніколи не втратять свою актуальність, оскільки автомобілі постійно потребують обслуговування та ремонту. Це стосується і професій, пов'язаних з тепличним господарством, враховуючи потребу населення в споживанні органічних продуктів. Крім цього набуття умінь та навичок у даних професіях дасть змогу кожному з вас у

майбутньому організувати власну справу, стати успішним підприємцем та будувати власну кар'єру.

Якщо ви поставили перед собою велику мету, то зрозуміло, що доведеться докласти багато зусиль для її досягнення. Під час наших занять ми з вами будемо навчатись втілювати ваші ідеї у реальність та набувати необхідних навичок для їх здійснення.

### **Вправа 1. «Інтерв'ю» (20 хв)**

*Мета:* знайомство учасників, створення доброзичливої атмосфери.

*Ресурсні матеріали:* папір формату А4, фломастери.

Хід вправи

*Тренер:* «Зараз ми з вами познайомимось. Об'єднайтесь у пари з вашим сусідом зліва».

*Завдання:* Учасникам пропонується на папері намалювати обриси своєї руки, обмінятись малюнками з сусідом зліва. Далі, партнери один в одного беруть інтерв'ю, записують відповіді на запитання на обрисах руки.

*Запитання:* ім'я, вік, група, місце проживання, інтереси, вподобання.

По завершенню інтерв'ю кожен представляє учасникам свого партнера.

*Коментар тренера:* «Ну ось ми з вами і познайомились, скільки багато цікавого ми дізнались один про одного та переконались, що всі ми з вами різні та неповторні. Усі ваші якості, здібності кожен з вас буде мати можливість продемонструвати впродовж наших зустрічей. Це дасть можливість краще пізнати один одного».

### **Правила роботи групи (5 хв).**

*Мета:* організація роботи, створення сприятливих умов для роботи в групі.

*Ресурсні матеріали:* плакат з написом «Правила роботи групи», маркер.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам прийняти правила роботи групи та доповнити їх. Після обговорення кожного правила тренер записує їх на плакаті.

- Налаштування на творчу атмосферу, співпрацю.
- Бути активним, відкритим, доброзичливим і позитивним.
- Тут і тепер (зосередитись на темі нашого тренінгу).
- Бути ввічливим та толерантним.
- Правило «СТОП».
- Правило вимкненого телефону.

### **Вправа 2. «Очікування» (10 хв).**

*Мета:* виявлення сподівань учасників тренінгу; актуалізація концепції тренінгу.

*Ресурсні матеріали:* стікери у вигляді зернятка, ручки, плакат з зображенням колоска.

#### Хід вправи

*Тренер:* «Всі ми з вами різні, неповторні, творчі. Талант, індивідуальність, неповторність, творчість у кожній особистості, як зернятко, знайти його і дати прорости – означає знайти себе, стати успішним та неповторним. Пропоную вам на стікерах у формі «зерняток» записати свої очікування від наших занять, від власної роботи та роботи групи та прикріпити їх на плакат з зображенням колоска».

Після виконання вправи тренер наголошує, що по завершенню програми кожен повернеться до своїх очікувань та зможе проаналізувати здійснились вони чи ні.

### ***Етап II. Розвивальний***

#### **Вправа 3. «Хто в домі що?» (20 хв).**

*Мета:* розуміння цінності та індивідуальності кожної людини, розвиток навичок працювати в команді.

*Ресурсні матеріали:* ватман, маркери.

#### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у 4 групи за принципом пори року.

*Тренер:* «Уявіть, що наша група - це будинок, а ми - предмети в цьому будинку, що виконують різні функції. Завдання кожної групи полягає у тому, щоб заповнити порожній будинок необхідними речами, щоб у ньому було комфортно та затишно (кожен учасник обирає чим би він хотів бути в цьому будинку - стіною, вікном, дверима, квіткою і т.д.)».

Команди заповнюють свої будинки. Далі, один учасник, презентуючи роботу групи, представляє свій будинок і кожного учасника групи, відповідно до обраного предмета, наголошуючи на індивідуальних якостях кожного учасника. Наприклад, «Назар в нашому будинку – вікно, тому що він є далекоглядним, завжди бачить перспективу у житті. Через вікно наш будинок стає світлішим, бо Назар позитивна та весела людина... ».

#### **Вправа 4. «Супермаркет» (15 хв).**

*Мета:* формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

*Ресурсні матеріали:* смужки паперу, картонна коробка.

#### Хід вправи

*Тренер:* «Уявіть собі, що ви знаходитесь у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру...»

Після цього він роздає учасникам по 2 смужки паперу, на яких вони записують одну рису характеру, яку хотіли б продати, іншу – рису характеру,



яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає учасникам.

**Обговорення:**

- Які риси характеру ви змушені були витягнути?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

**Вправа 5. «Мої сильні сторони» (20 хв).**

*Мета:* допомогти учасникам розкрити свої сильні сторони; актуалізація особистісних ресурсів учасників заняття.

*Хід вправи*

Тренер пропонує кожному учаснику по колу коротко розповісти про свої сильні сторони – те, що вони люблять, цінують, приймають в собі, що дає їм почуття внутрішньої свободи та впевненості. Також пропонує звернути увагу на ті якості, які подобаються кожному учаснику, але не властиві йому, але він (вона) прагнуть виробити їх в собі. Тренер наголошує на тому, що говорити потрібно прямо, впевнено, без усяких «ні..», « якщо..», « можливо..».

*Обговорення:*

- З якими труднощами ви зіштовхнулися під час визначення своїх сильних сторін?
- Чи намагалися ви бути максимально відвертими виконуючи цю вправу?
- Що нового ви дізналися про себе та своїх однолітків під час виконання вправи?

*Коментар тренера:* «Ви зараз у віці, коли людина робить одне з найважливіших відкриттів – відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знайти себе. Але одразу зауважу, що нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця й визначити своє майбутнє. Та все ж кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе».

**Вправа 6. «Іскорка добра» (5 хв).**

*Мета:* згуртування групи, налагодження групової взаємодії.

*Хід вправи*

Тренер пропонує усім учасникам встати і взятися за руки та уявити у своїх долонях добро. Учасники заняття по черзі, по колу передають іскорку добра іншим учасникам.

**Етап III. Рефлексивний**

**Притча «Істина» (5 хв).**

*Тренер:* «Колись люди вірили, що є не один, а багато Богів. Одного разу Боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори. Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте, сховаємо її на далекій зірці, — сказав один із Богів.

- А давайте на найвищій гірській вершині, — запропонував інший.

- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, — промовив третій.

- Може, сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

- Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі».

*Обговорення:* як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; її пріоритети, мотиви, цінності. Чому Боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому, що кожен із нас — це маленький Всесвіт. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо та зрозуміємо себе.

### **Вправа 7. «Видиранка» (10 хв).**

*Мета:* сприяння позитивного самооцінювання, усвідомлення унікальності кожної людини.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу.

#### **Хід вправи**

*Тренер:* «Візьміть папір, заплющте очі і виконайте завдання: зігніть навпіл папір, відірвіть правий кутик, зігніть навпіл, відірвіть лівий кутик, зігніть навпіл, відірвіть правий кутик».

Звертається увага на неповторність кожної видиранки.

*Обговорення:* усі ми з вами різні, неповторні, унікальні, у кожного своє бачення та розуміння професійного успіху, життєвого успіху, у кожного є свої цілі на шляху до досягнення мети. Але це чудово, бо можемо щось для себе запозичити один в одного. І для того, щоб досягнути поставлених цілей, стати успішним професіоналом своєї справи, потрібно прагнути до самовдосконалення, до розвитку та успіху.

### **Вправа 8. «Телеграма» (5 хв).**

*Мета:* отримання від кожного учасника інформації про враження від проведеного заняття.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу, ручки.

#### **Хід вправи**

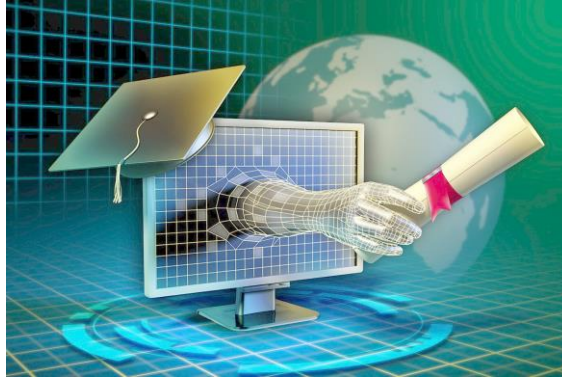
Тренер пропонує кожному учаснику скласти та поділитись враженнями від заняття, відповідаючи на такі запитання:

- Що було для вас важливим на занятті?

- Чому ви навчилися?
- Що вам сподобалося?
- Що не вдалося з`ясувати?

Кожен учасник зачитує свою телеграму. Учасники, прослухавши всі телеграми, обирають ту, яка їм найбільше сподобалась та аналізують результати роботи.

**Заняття 2**  
**на тему: «Моє майбутнє»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** усвідомлення та планування власного майбутнього, життєвих перспектив, пріоритетів, визначення кроків для досягнення професійних цілей, успіху у професійній діяльності.

**Завдання:**

- формувати вміння щодо розуміння власних реальних перспектив і можливостей;
- розвивати навички планування і визначення конкретних кроків для досягнення професійних цілей;
- допомогти в усвідомленні життєвих цінностей, перспективи майбутнього;

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Намалюй свій настрій» (5 хв).**

**Мета:** визначення настрою учасників групи.

**Ресурсні матеріали:** аркуші паперу, фломастери.

**Хід вправи**

Учасникам роздаються аркуші паперу. Тренер просить розділити аркуш навпіл, намалювати смайлика та відобразити на його обличчі емоцію (сум, радість, смуток, здивування, тощо).

Тренер наголошує, що вкінці заняття учасники ще повернуться до виконання даної вправи.

**Правила роботи групи (5 хв).**

**Мета:** організація роботи; створення сприятливої атмосфери для роботи.

Тренер нагадує учасникам про правила, прийняті на першому занятті. Учасники разом пригадують та проговорюють правила.

**Етап II. Розвивальний**

**Вправа 2. «Цікаве знайомство» (20 хв).**

*Мета:* орієнтація на усвідомлення власного майбутнього, визначення життєвих пріоритетів.

*Ресурсні матеріали:* аркуші формату А4, ручки.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному учаснику дати відповідь на такі запитання:

- «Що знаю я та знають інші?»
- «Що знаю я, але не знають інші?»
- «Що знають інші, але не знаю я?»
- «Що не знають інші і не знаю я?»

*Коментар тренера:* «Останнє запитання стосувалося майбутнього. І справді, ми не знаємо, що буде далі, але мріємо, плануємо і віримо... Дуже часто у своїй уяві ми малюємо образи того, що нас чекає. Спробуйте зараз перенести це на аркуш паперу у вигляді малюнка. Намалюйте своє майбутнє, малюйте все що вам хочеться, використовуючи різні кольори».

*Обговорення:* акцент робиться на те, що професійна освіта дає багато можливостей - побудувати успішну кар'єру та відкрити власну справу, досягти успіху в майбутньому. Саме цілеспрямованість, прагнення людини до успіху допоможе зробити своє життя яскравим, розфарбувати його яскравими фарбами, досягти поставлених цілей.

### **Вправа 3. «Коло асоціацій» (10 хв).**

*Мета:* визначення розуміння власного майбутнього, життєвих перспектив.

*Ресурсні матеріали:* ватман, стікери, фломастери.

Хід вправи

Тренер пропонує одному бажуючому із учасників намалювати на ватмані сонце з проміннями (за кількістю учасників), а центрі написати слово «Майбутнє». Учасники визначають власні асоціації зі словом прикріплюють стікери на проміннях малюнку.

*Обговорення:* тренер звертає увагу учасників на слова - асоціації, чи повторюються вони, чи різні, узагальнює, що розуміється під майбутнім людини.

### **Вправа 4. «Верстові стовпи мого майбутнього» (К. Фопель) (20 хв).**

*Мета:* визначення власних пріоритетів, посилення спрямованості до досягнення життєвих цілей.

*Ресурсні матеріали:* папір, ручки, фломастери.

Хід вправи

*Тренер:* «Зараз ми з вами спробуємо зазирнути у своє майбутнє. У кожного з вас є безліч надій і бажань. Деякі з них зможуть, по всій ймовірності,

прикинутися в життя, іншим же судилося залишитися в царстві думок і уявлень.

Визначте, як далеко в майбутнє ви хочете заглянути. Може бути вам цікаво побачити своє життя через рік або два, а може, через десять років?

Тепер подумайте, чого ви хочете досягти за цей час. Що ви хочете створити? Чого навчитися? Ким стати? Від чого ви хотіли б відмовитися або звільнитися?

Уявіть собі, що кожна важлива мета цього життєвого відрізка є верстовим стовпом на шляху життя, по якому ви йдете. І коли ви доходите до чергового верстового стовпа, ви можете сказати собі: "Це я вже зробив!". Вибирайте тільки такі цілі, які для вас позитивно забарвлені і варті того, щоб до них прагнути. Причому їх повинно бути не більше шести-восьми. Розставте їх у потрібній часовій послідовності і позначте кожен верстовий стовп кількома ключовими словами».

Учасникам пропонується записати свої цілі на аркуші паперу, перечитати їх та проаналізувати наскільки реальним є їх досягнення і що необхідно зробити кожному для їх здійснення.

#### **Вправа 5. «Комплімент» (10 хв).**

*Мета:* активізація учасників групи, створення позитивного заряду, зняття напруги.

#### **Хід вправи**

Учасники вибудовуються у два кола – внутрішнє і зовнішнє (кількість учасників в обох колах має бути однакова). Учасники, які стоять один навпроти одного, говорять один одному компліменти. За командою тренера учасники внутрішнього кола пересуваються, змінюючи партнера. Процедура повторюється доти, доки учасник внутрішнього кола не зустрінеться з учасником зовнішнього кола.

#### **Вправа 6. «Від Мрії до Цілі» (20 хв).**

*Мета:* визначення професійних цілей, мотивація до успіху в майбутньому та професійного зростання.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу, формату А4, маркери.

#### **Хід вправи**

*Тренер:* «У кожного з нас є мрія. Коли ми мріємо, ми стоїмо на місці, як тільки з'являється чітка мета, ми починаємо рухатися до неї. Мета мотивує нас, ми усвідомлюємо та визначаємо кроки щоби досягти її.

У кожної людини є мрія щодо професійного шляху. Зараз ми з вами спробуємо навчитись перетворити власну мрію в ціль».

*Завдання:* Учасникам пропонується подумати та написати свою мрію, щодо майбутньої професії та записати її на бланк «7 кроків до мрії». Далі

пропонується почати процес перетворення мрії в ціль. Учасники мають прописати 7 власних кроків, щодо мрії у професійному становленні та зростанні у професійному плані.

*Обговорення:*

- Чи стали ваші мрії більш реальнішими?
- Які кроки потрібно робити, щоб перетворити мрію у ціль?
- Як мені свої мети?
- Які перешкоди можуть зустрітися на шляху до досягнення мети?

**Вправа 7. «Минуле - сьогодні - майбутнє» (15 хв).**

*Мета:* усвідомлення життєвих цінностей, перспективи майбутнього.

*Ресурсні матеріали:* - аркуш паперу, фломастери.

Хід вправи

Тренер зачитує притчу: «Три мудреця сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини – минуле, сучасне або майбутнє. Один мудрець сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я маю те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

– Я не можу з цим погодитись, – сказав другий мудрець, – людину робить її майбутнє. Неважливо, що я знаю і що вмію зараз, – я буду вчитися тому, що знадобиться мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюсь стати. Мені подобаються люди, не схожі на тих, кого я знав раніше.

– Ви зовсім випустили з уваги те, – втрутився третій мудрець, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і залежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки у сьогодні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неквапливою бесідою...».

Кожному учаснику пропонується намалювати відрізок прямої лінії та розділити його на три частини: минуле, сьогодні і майбутнє та зазначити що важливого відбулось та відбувається на кожному етапі, майбутні цілі.

*Обговорення:*

- Як ви вважаєте, який етап найважливіший в житті людини?
- Чи пов'язані етапи між собою?
- Погляд якого мудреця вам ближчий?

*Коментар тренера:* в житті важливі всі етапи: уміти аналізувати досвід минулого, бачити перспективи майбутнього, вміти перед собою ставити цілі

«тут і тепер», бачити можливості щось змінити у своєму житті та прагнути до досягнення нових вершин.

### ***Етап III. Рефлексивний***

#### **Вправа 7. «Намалюй свій настрій» (5 хв).**

*Мета:* підведення підсумків заняття, аналіз групової та індивідуальної роботи учасників.

*Ресурсні матеріали:* аркуші з намальованими смайликами, фломастери .

#### **Хід вправи**

Учасникам роздаються аркуші паперу зі смайликами. Тренер звертає увагу учасників, що на початку заняття вони почали виконувати дану вправу та просить намалювати другого смайлика та відобразити емоцію на його обличчі (сум, радість, смуток, тощо).

*Обговорення:*

- з яким настроєм ви прийшли на заняття?
- який настрій маєте на кінець заняття;
- малюнки подібні чи відрізняються?
- якщо відрізняються, то чим?
- що вплинуло на зміну настрою?

#### **Вправа 8. «Тепло наших рук» (10 хв).**

*Мета:* дати учасникам можливість висловити власні побажання.

#### **Хід вправи**

*Тренер:* «Пропоную учасникам потиснути руки та висловити свою вдячність за роботу та власні побажання, які починаються зі слів «Я дякую за те...Я вірю, що...»



**Заняття 3**  
**на тему: «Прагнення до успіху»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** поглиблення знань учасників про поняття «успіх» та його складові, розвиток навичок самоаналізу, самовдосконалення; актуалізація мотивів прагнення до успіху; підвищення мотивації до навчальної діяльності.

**Завдання:**

- сформувані уявлення про успіх, його складові успіху, якості успішної людини, чинники, які допомагають досягненню успіху;
- наголосити на важливості навчання, здобування знань для подальшого успішного професійного зростання;
- розвивати навички самоаналізу, самовдосконалення;
- дати можливість учасникам впевнитися, що успіх залежить від власних зусиль.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Чарівна паличка» (10 хв).**

**Мета:** привітання учасників, позитивне налаштування на роботу.

**Ресурсні матеріали:** саморобна «чарівна паличка».

**Хід вправи**

Вправу розпочинає тренер, у якого в руках чарівна паличка та яку він зі словами привітання та побажання передає іншому учаснику. Кожен учасник передає паличку по колу зі словами привітання та побажання іншому учаснику. Так продовжується доти, поки всі учасники не привітаються між собою.

**Вправа 2. «Автобусна зупинка» (5 хв).**

**Мета:** налаштування групи на роботу, закріплення прийнятих правил.

**Хід вправи**

**Тренер:** «Що роблять люди, коли чекають автобус на зупинці? Думають, розмовляють, читають різні оголошення на стовпах, а дехто навіть і дописує щось у ці оголошення..»

Тренер пропонує одному учаснику підійти до дошки, на якій на аркуші паперу записані прийняті правила роботи. Учасник зачитує правила. Тренер подає сигнал і промовляє «Прийшов автобус» - учасник займає своє місце.

## ***Етап II. Розвивальний***

### **Вправа 3. «Модель успіху» (20 хв).**

*Мета:* ознайомлення з поняттям «успіх» та його складовими.

*Ресурсні матеріали:* ватман, ножиці, клей, старі журнали.

Хід проведення

*Тренер:* «Кожна людина у своєму житті прагне до успіху, адже досягти успіху – означає перемогти. Кожен має навчатися, щоб отримати професію, влаштуватись на роботу, побудувати кар'єру, мати гарну зарплатню і ще багато чого. Переживаючи успіх, людина отримує певний соціальний досвід, який стає позитивним підґрунтям для подальшої її самореалізації. Так формується життєва успішність людини. А чи всі ви розумієте, що таке успіх?»

Учасники створюють колаж на тему «Успіх. Складові успіху».

*Обговорення:*

- Хто може дати визначення даному поняттю?
- Які складові успіху?
- Чи є складові успіху важливими у професійній діяльності та плануванні власної кар'єри?

### **Вправа 4. «Колективна поема» (25 хв).**

*Мета:* створення особистого успішного образу майбутнього.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу і фломастери на кожного учасника.

Хід вправи

*Тренер:* «Зараз ми з вами спробуємо написати колективну поему про успішний шлях людини».

Учасники пишуть свої ініціали в правому верхньому кутку аркуша (тренер також підписує свій листок). Кожен учасник пише короткий рядок: «успішний шлях людини полягає у» та передає свій листок сусідові зліва, той дописує свій рядок, який продовжує поему.

Після того, як кожен напише по одному рядку на всіх аркушах, закінчена поема повертається автору першого рядка.

Коли усі поеми будуть написані, тренер зачитує свою поему та пропонує бажаним учасникам прочитати свою.

*Коментар тренера:* «Досить часто в житті виходить так, що коли ми просуваємося до своєї мети відбувається багато подій, які дуже нам заважають, створюють перешкоди, знижують нашу впевненість і віру у найкращій результат. Це може бути недовіра, заздрість, образи. Лише в тому випадку, коли по-справжньому чогось бажаєш, зможеш не потрапити під чужий вплив. Все

це лише зміцнить наполегливість і цілеспрямованість, виявить, наскільки сильно ми хочемо отримати те, до чого прагнемо».

### **Вправа 5. «Успішна особистість» (20 хв).**

*Мета:* актуалізація мотивів та ресурсів для досягнення успіху в майбутньому.

*Ресурсні матеріали:* фломастери, клей, паперові пелюстки, плакат з написом «Успішна особистість».

#### Хід вправи

Учасники об'єднуються у 6 груп по (4- 5 осіб). Завдання кожної групи – протягом 5 хвилин визначити якості успішної особистості та кроки, які допомагають стати успішним у професії. Відповіді учасники записують на аркушах у формі пелюстки. Далі всі пелюстки прикріплюють до середини квітки, на якій написано слово «Успішна особистість».

*Наприклад:* (наполегливість – реалізувати творчий потенціал; саморозвиток – здатність до самовдосконалення, організованість, наполегливість, тощо).

*Обговорення:* аби досягти успіху необхідно прикладати зусилля, діяти.

Зусилля, які допомагають долати перешкоди на шляху до досягнення мети і є прагненням до успіху і кожен це робить по-своєму. Можна сказати, що кожен із нас шукає власну формулу успіху. Але усіх об'єднує те, що для цього треба багато чому навчитися: здобувати знання і бути обізнаним у різних сферах діяльності, цікавитися різними галузями і новими досягненнями у цих галузях, уміти застосовувати вміння і знання з користю для себе і для інших, тобто, постійно розвиватися. А головне – знайти себе в обраній професії, в улюбленій справі.

### **Вправа 6. «Пастки-капканчики» (20 хв).**

*Мета:* підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення успіху та можливостей щодо подолання цих перешкод.

*Ресурсні матеріали:* папір, ручки.

#### Хід вправи

Учасники об'єднуються у дві групи.

*Тренер:* «Зараз, будь ласка, визначте можливі труднощі на шляху до досягнення успіху. Зверніть увагу на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, що пов'язані з іншими людьми або обставинами, так і внутрішніми, що зумовлені внутрішніми особливостями самої людини. Подумайте також про те, яким чином можна подолати ці труднощі, як це зробити найбільш ефективно».

*Завдання для першої групи:* зазначити зовнішні труднощі та шляхи їх подолання.

*Завдання для другої групи:* зазначити внутрішні труднощі та шляхи їх подолання.

Учасники занотовують відповіді папері. Представники кожної групи презентують міркування своєї групи.

*Обговорення:* досить часто в житті виходить так, що коли ми просуваємося до своєї мети відбувається багато подій, які нам можуть заважати, створювати перешкоди, знижувати нашу впевненість і віру у найкращий результат. Це може бути недовіра, заздрість, образи, насмішки інших людей. Коли щось не вдається, нерідко виникає бажання все покинути і відмовитися від своєї мети. Лише в тому випадку, коли по-справжньому чогось бажаєш, коли впевнений у власних силах, вмієш долати перешкоди та знаходити вихід з різних ситуацій, можна досягти успіху у будь якій справі. Все це лише зміцнить наполегливість і цілеспрямованість, виявить, наскільки сильно ми хочемо отримати те, до чого прагнемо!

### ***Етап III. Рефлексивний***

#### **Вправа 7. «Лист до себе в майбутнє» (10 хв).**

*Мета:* підведення підсумків заняття, усвідомлення учасниками отриманого досвіду.

*Ресурсні матеріали:* приладдя для письма.

Хід вправи

Тренер повідомляє завдання кожному учасникові - написати собі лист, який зараз буде заклеєний, і відкритий лише через 10 років. Учасники мають коротко описати, які вони зараз, що їх цікавить, що вони думають стосовно свого майбутнього, який вигляд вони матимуть, чим займатимуться, хто буде поряд з ними, що вони хочуть побажати собі на майбутнє.

#### **Вправа 8. «Рюкзак» (5 хв).**

*Мета:* підведення підсумків заняття, отримання інформації про враження учасників.

*Ресурсні матеріали:* рюкзак, паперові смужки, ручки.

Хід вправи

*Тренер:* «Пропоную вам стисло написати на паперових смужках відповіді на запитання щодо знань та умінь, які ви отримали на занятті, та які плануєте взяти із собою в успішне майбутнє, відповідаючи на запитання:

- я переконався (переконалась) що...
- мені сподобалось...
- я сподіваюсь...
- я впевнений, що отриманні знання...

Папірці з відповідями складають у рюкзак, вибірково ознайомлюючись з відповідями.

### **Вправа 9. «Коло» (5 хв).**

*Мета:* закріплення позитивних результатів заняття.

#### Хід вправи

Учасникам стають у коло, кладуть руку на плече учасника, який стоїть поруч, та промовляють побажання на майбутнє, дякують за хорошу роботу та позитивні емоції.

Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім своїм побажанням усім учасникам висловлює тренер, дякує усім за роботу та підводить підсумки заняття.

## Заняття 4

### на тему: «Творчість та креативність – основа прогресу»

*тривалість – 2 год*



**Мета:** поглиблення знань учасників про поняття «творчість» «креативність»; допомога у розкритті власного життєвого потенціалу та його складових, розвиток пізнавальних, творчих навичок та здібностей учасників; сприяння розвитку креативності, творчої уяви, гнучкості мислення, прагнення до самовдосконалення та успіху в майбутній професії.

#### **Завдання:**

- формувати уявлення про «творчість», «креативність», якості творчої особистості;
- формувати навички і вміння управління творчим потенціалом; гнучкості мислення, творчої уяви;
- усвідомлювати важливості необхідних якостей для саморозвитку та самовдосконалення;
- надання мотиваційного заряду і позитивних емоцій.

#### **Хід заняття**

##### **Етап I. Організаційний**

##### **Вправа 1. «Запрошення на каву» (5 хв).**

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери в групі, самопізнання учасників заняття.

**Ресурсні матеріали:** чайна чашка.

#### **Хід вправи**

Звучить музика. Учасники тренінгу передають по колу кавову чашку, звертаючись до сусіда по імені, запрошують його на чай, демонструючи свої особистісні якості. Наприклад: «Запрошую тебе на каву, бо я – цікавий співрозмовник, інтелектуальна та творча особистість, вмію товаришувати, тощо».

**Обговорення:** всі ми з вами різні та неповторні. Кожного з нас виокремлюють риси, якості, які притаманні лише нам. Усвідомлюючи свою

неповторність, індивідуальність, унікальність можливо лише через усвідомлення власного «Я» та через порівняння себе з іншими людьми.

### **Правила роботи (5 хв).**

*Мета:* закріплення прийнятих правил.

Тренер пропонує учасникам пригадати правила та записати їх на фліп-чарті.

### **Інформаційне повідомлення (5 хв).**

Кожна людина є творцем свого життя. Наскільки це життя буде успішним, якими фарбами розмальоване – залежить від самої людини: від її характеру, знань, вольових та інтелектуальних якостей, розуміння сенсу життя, цілей, мотивів. Тільки самовизначившись, людина може зрозуміти як вона зможе досягти самореалізації. Самореалізація відіграє найважливішу роль впродовж всього життєвого шляху особистості, фактично визначаючи його. Передумови до самореалізації закладені в природі людини й існують як задатки, які в процесі розвитку людини, формування її особистих властивостей стають основою здатності до самореалізації.

Відомо, що за рівних умов (рівня знань, навичок, витрат часу) різні люди досягають неоднакових результатів. Якість і засоби виконання будь-якої діяльності, її успішність і рівень досягнень залежать від здібностей особистості.

Здібності - це індивідуально-психологічні особливості людини, які відповідають умовам успішного виконання тієї чи іншої діяльності, а саме - набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці .

Для того, щоб людина максимально змогла застосувати в житті свої здібності, потрібно ставити чітко мету перед собою, створювати умови для самореалізації, це дозволить з успіхом прийти до бажаної діяльності та почати її розвивати.

Інколи життя пропонує нам різні ситуації, часто непередбачувані. Впоратись з цими важливими завданнями, знайти кілька варіантів розв'язання й обрати найефективніший допомагають творчі здібності, вміння нестандартно мислити у різних ситуаціях.

### ***Етап II. Розвивальний***

#### **Вправа 2. «Асоціації» (10 хв).**

*Мета:* визначення основних якостей творчої особистості; ознайомлення з поняттями «творчість», «креативність».

*Ресурсні матеріали:* плакати з написом «Творчість», «Креативність»; ручки, фломастери, дошка.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у 2 групи. Одній з груп пропонується плакат з написом «Творчість», іншій «Креативність». Завдання полягає у тому, щоб кожна група до кожної літери зазначених слів добрала якості які характеризують творчу та креативну особистість.

Після виконання завдання представник кожної групи презентує версію розшифровки понять. Спільно формуються поняття «Творчість» та «Креативність», які записуються на дошці.

*Коментар тренера:* «Творчість – людська діяльність, яка породжує щось якісно нове, те, що має суспільно-історичну цінність. Це спрямованість на відкриття нового, здатність дивуватися й пізнавати, глибоко усвідомлювати власний досвід, уміння нестандартно мислити.

Креативність — це творчі здібності людини, що дозволяють створювати і втілювати в життя принципово нові ідеї. Ця якість в різних областях застосовується для вирішення різних завдань.

Творчість та креативність роблять наше життя цікавішим, більш вишуканим і комфортнішим та допомагають знаходити рішення у нестандартних ситуаціях.

Творча особистість – це завжди і креативна індивідуальність, котра під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників набуває для актуалізації власного творчого потенціалу потрібних мотивів, особистісних рис, які уможливають досягнення оригінальних, неповторних, суспільно цінних орієнтацій у процесі реалізації творчо - пошукової та креативної професійної діяльності.

Кожна творча, креативна особистість наділена такими якостями як: творча уява, нестандартний підхід до вирішення буд-якої ситуації, розвинена фантазія, оригінальність, швидкість та гнучкість мислення. Всі ці якості притаманні кожному з нас, головне – розвивати їх».

### **Вправа 3. «Портрет креативного підприємця» (15 хв).**

*Мета:* визначення важливих якостей креативної особистості.

*Ресурсні матеріали:* конверт з переліком творчих якостей підприємця, плакат «Портрет креативного підприємця», клей.

#### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у три групи за допомогою осінніх місяців (вересень, жовтень, листопад). Кожній групі пропонується конверт з переліком якостей креативного підприємця. Завдання полягає у тому, щоб спільними зусиллями ранжувати їх від більш важливих до менш важливих для формування портрету успішного підприємця. Представник кожної групи презентує результати роботи своєї групи.

*Якості творчої та креативної особистості:* оптимізм; впевненість (віра в себе); прагнення досягнень життєвих цілей; відповідальність; творче



ставлення до життя, винахідливість, кмітливість, уміння відійти від стереотипів; прагнення постійно самоудосконалюватися, здобувати досвід; готовність до розумного ризику, здатність ухвалювати рішення та діяти в умовах невизначеності; ставлення до себе як до творчої людини; незалежність, самостійність, гнучкість у виборі шляхів вирішення життєвих завдань; відкритість до нового досвіду, допитливість; самомотивація; вольові якості (працездатність, наполегливість, завзятість, долання перешкод); творча комунікація; рефлексія, самоаналіз.

Після презентацій найбільш важливі якості креативного підприємця прикріплюються на плакаті «Портрет креативного підприємця».

*Обговорення:*

- Чи легко чи складно було ранжувати якості креативного підприємця?
- Як може змінитись життя людини, якщо творчо підходити до вирішення завдань?

#### **Вправа 4. «Моя перспектива» (20 хв).**

*Мета:* формування позитивного ставлення до перемін, вмінь творчо вирішувати проблеми, самостійно приймати важливі рішення.

*Ресурсні матеріали:* кольорові плакати з етапами життя людини; аркуші з написами змін; аркуші паперу формату А4, ручки, фломастери.

#### **Хід вправи**

На дошці прикріплено 4 кольорових плакати з зазначенням мети.

*Тренер:* «Сьогодні ми з вами помандруємо в майбутнє. Уявіть собі, що ви вже закінчили заклад, отримали диплом, а попереду – перспектива організувати власну справу та цікаве життя. Але, чи готові ви до цього? Чого ви хочете досягти, влаштувувачись на роботу, відкривши власне підприємство, ... У нас на дошці плакати, на кожному з яких написана важливі етапи життя людини».

Учасники об'єднуються у 4 групи за допомогою кольорів: жовтий, червоний, синій, зелений.

*Тренер:* «Прошу підійти представника кожної групи тих етапів, який відповідає кольору вашої групи.

У кожної людини є певні життєві завдання, мотиви, цілі – те, чого хотілося б досягнути в першу чергу, те заради чого варто жити:

для групи 1 (жовтий плакат) – становлення молоді людини, як професіонала, улюблена творча справа;

для групи 2 (червоний плакат) – працювати за фахом та допомогою базових знань;

для групи 3 (синій колір) – максимально успішно влаштувати особисте життя;

для групи 4 (зелений колір) – кар'єрне зростання, досягнення успіху в майбутній професії.

Але, в житті часто трапляються непередбачені ситуації. Уявіть собі, що відбулися зміни, які порушили ваші мрії та плани. Можна підкоритися обставинам, а можна спробувати поборотися за своє щастя, за свою мету.

*Зміни:*

Група 1 – запропонували зовсім іншу роботу, не зовсім творчу, але досить краща заробітна плата.

Група 2 – по вашому фаху за дипломом немає місць роботи, вам пропонують іншу роботу.

Група 3 – ви невдало одружились, втратили інтерес до життя.

Група 4 – ви закохались, створили сім'ю, у вас народились діти, на побудову кар'єри не вистачає часу.

Вам пропонується виявити індивідуальні творчі здібності, психологічну готовність до подолання перешкод..

Я звертаюсь до учасників кожної групи, продовжте речення:

1 група - «Найсильніший той, хто має владу над ...(собою)». (обирається 1 учасник).

2 група - «Бережіть час – це тканина, з якої виткане наше.... (життя)». (обирається 2 учасник.).

3 група - «Усі перемоги починаються із перемоги над самим ... (собою)». (обирається 3 учасник).

4 група «Правильними міцними, сходами можна кого завгодно вивести на будь – яку ....(висоту)». (обирається 4 учасник)».

Учасники працюють в групах, кожній групі пропонується виконати завдання. Учасник з кожної групи, якого обрали, сідає на «гарячий стілець» і проговорює та записує свої відчуття в даній ситуації. А група проговорює та записує: як можна проявляти творчість, відстоювати мету, знайти вирішення ситуації, яка перешкодила досягненню поставленої мети та які позитивні сторони мають зміни в житті людини. Далі по черзі кожна група ділиться враженнями від виконаної вправи.

*Обговорення:*

- Що ви відчували під час вправи?
- Що вам дала ця вправа?

*Коментар тренера:* «Проблему не завжди можна вирішити тут і тепер, але завжди можна змінити своє бачення до проблеми, якщо творчо підійти до її вирішення. У цьому випадку настає полегшення, відбувається покращення емоційного стану людини. Щаслива людина має багато проблем і ще більше вирішень цих проблем, а нещаслива – три проблеми і одне вирішення».

### **Вправа 5. «Мелодія життя» (10 хв).**

*Мета:* активізація розуміння життєвих перспектив, творчого вирішення життєвих задач.

#### **Хід вправи**

*Тренер розповідає притчу:* «Якось ввечері зібрались музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка і контрабас. І виникла між ними суперечка, хто з них краще грає. Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати свою майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І чим більше старався кожен із них, тим незрозумілою і потворнішою виходила музика. Але, з'явилася людина і одним помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія – це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, тоді ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою і спочатку несміливо, а потім дедалі краще залунала музика, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, ніжність сопілки, величність контрабаса.

Інструменти грали, із милуванням стежачи за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у єдине ціле».

*Обговорення:*

- Що важливо для гармонії у даній притчі?
- Коли можливо досягнення гармонії?

*Коментар тренера:* «У кожної людини є інструменти, ресурси для досягнення мети – бажання, наполегливість, цілеспрямованість, сміливість, тощо. Тільки у поєднанні цих інструментів, їх вмілого використання кожен з нас може писати мелодію свого життя та робити її більш тонкою, милозвучнішою, душевнішою за допомогою творчості, креативності, наполегливості».

### **Вправа 6. «Експрес-малюнок» (10 хв).**

*Мета:* розвиток здатності до нестандартного мислення, синтезу оригінальних ідей, сприяння розвитку творчої уяви учасників.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу формату А4, фломастери.

*Інструкція тренера:* «Зараз ми з вами спробуємо заглянути у світ власних емоцій, почуттів та спробуємо відчувати власні творчі імпульси. Протягом хвилини ви можете малювати на цьому аркуші те, що вам хочеться. Через хвилину за моєю командою ви передаєте власний аркуш сусіду зліва. Після того, як ви отримаєте аркуш, на якому вже щось намальовано, треба домалювати ще щось, розвиваючи сюжет в будь-якому напрямі. Робота буде продовжуватись доти поки аркуш не пройде колом та не повернеться у вихідну позицію до першого учасника».

### **Вправа 7. «Мудрець» (5 хв)**

*Мета:* посилення значущості власних бажань і досягнень.

Хід вправи

Звучить класична мелодія. Тренер повільно промовляє:

«Сядьте зручно та закрийте очі. Уявіть собі, що ви, одного літнього ранку, завітали на галявину. Погляньте навколо, як тут гарно. Промінчики сонечка приємно Вас зігрівають і заставляють жмуритись. Зелена травичка приємно шелестить від легкого вітру... Вдивіться в даль, чи помітили Ви старий дуб на краю галявини? Давайте наблизимось до нього. Під ним хтось сидить – це старенький мудрець. Він дуже розумний і може легко відповісти на будь-яке ваше питання. Підійдіть до нього ближче, спитайте, що Вас турбує, та вислухайте уважно відповідь. Зверніть увагу – до дерева прибитий маленький саморобний календар, подивіться яка на ньому дата, запам'ятайте її. І ще раз озирніться довкола, помилуйтеся красою природи... Повертайтеся. Відкрийте очі і якщо у Вас є бажання поділіться з групою своїми фантазіями, питаннями і можливо датами».

*Обговорення:*

- Що відчували під час виконання вправи?
- Чи змінився настрій під час виконання вправи?
- Чи впливає музика на настрій людини?

### **Вправа 8. «Малюнкова історія» (15 хв).**

*Мета:* розвиток в учасників оригінальності, гнучкості мислення, стимулювання творчої уяви та фантазії.

*Ресурсні матеріали:* скринька, 4 конверти із зображеннями.

Хід вправи

*Тренер:* «Сьогодні тут зібрались творчі люди, яким до вподоби цікаві та оригінальні завдання. У нас є «Творча скринька», яка допоможе активізувати ваші творчі здібності. Пропоную вам об'єднатись у чотири групи за принципом пори року: зима, весна, літо, осінь».

Представникам кожної із груп пропонується дістати із «Творчої скриньки» конверт із предметними картинками (у кожному конверті пропонується по 10 картинок). Кожній групі необхідно за допомогою зображень придумати захоплюючу історію. Представник кожної групи презентує історію.

*Обговорення:*

- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що дала вам ця вправа?

### **Вправа 9. «Незакінчені речення» (10 хв).**

*Мета:* сприяння сміливості у власних висловлюваннях, допитливості та гнучкості мислення.

*Ресурсні матеріали:* перелік незакінчених речень, ручки, фломастери.

## Хід вправи

*Тренер:* «У народних приказках, прислів'ях, прикметах є дуже багато висловів, які відображають різні аспекти нашого життя. Зараз ми спробуємо долучитись до скарбниці народної мудрості та спробуємо продовжити відомі вислови».

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у пари. Кожній парі пропонується аркуш з незакінченими висловами. Завдання полягає у тому, щоб оригінально його завершити. Після виконання вправи тренер озвучує попередній варіант вислову.

*Приклади висловів:*

1. У народі кажуть, що наука – срібло, а практика – (золото).
2. Глибока річка, як і розумна думка – (плине спокійно).
3. Не бійся розумного ворога, а бійся - (нерозумного приятеля).
4. Коли тебе шанують добрі люди, то – (шануйся і сам).
5. Не знаємо ціну водиці, поки не - (висохла криниця).
6. Хто по кладці мудро ступає, той - (ся в болоті не купає).
7. При добрій годині — брати й побратими, а при лихій годині — (нема й родини).
8. Чоловік у домі — голова, а жінка — (душа).
9. Від теплого слова і лід (розмерзає).
10. Будеш трудитися – будеш - (кормитися).
11. Звикай до господарства змолоду, то не будеш знати – (на старість голоду).
12. Здоров'я маємо – не дбаємо, а – (загубивши плачемо).
13. Серце ні на що не вважає – (свою волю має).
14. Погнався і за тим, і за тим, (а пішов ні з чим).
15. З добрими людьми завжди (згоди можна дійти).

### **Етап III. Рефлексивний**

#### **Підбиття підсумків (5 хв).**

*Мета:* зворотній зв'язок, підведення підсумків роботи.

Учасникам пропонується дати відповіді на наступні запитання:

- Що цікавого я дізнався (дізналась) на занятті?
- Як потрібно діяти у непередбачуваних ситуаціях у професійній діяльності?
- Чи можуть творчі якості допомогти стати успішним підприємцем у майбутньому?

*Тренер:* «В умовах сьогодення змінюється світ, змінюються вимоги до молодих фахівців та підходи щодо вирішення життєвих задач. Чи зможете ви досягати поставлених завдань та реалізувати себе у майбутньому залежить від

вас самих: від наполегливості, від того, наскільки цікаві й оригінальні ідеї ви зможете запропонувати щодо вирішення у тих чи інших ситуацій.... Головне правило у житті: бути собою, займатись улюбленою справою, навчатись, працювати, самовдосконалюватись, втілювати творчі ідеї у життя, тобто впевнено йти до своєї мети та максимально використовувати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: «Я хочу, я можу, я зроблю. Щастя й успіх — у моїх руках!».

Я бажаю кожному бути завжди і у всьому успішним!»

**Вправа 10. «Аплодисменти» (5 хв).**

*Мета:* підтримка позитивного настрою, доброзичливої атмосфери.

Хід вправи

*Тренер:* Сьогодні ми з вами гарно попрацювали і спробували дізнатися трішки більше про себе і інших. Мені здається, що це в нас вийшло чудово. На завершення нашої роботи пропоную уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, пропоную їх міцно поєднати в аплодисменти!

Дякую усім за роботу, до зустрічі».

**Заняття 5**  
**на тему: «Гармонізація вольових якостей»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** саморозвиток вольових рис характеру, мобілізація вольових ресурсів, підвищення мотивації до особистісного та професійного зростання, виявлення нерозкритого потенціалу учасників.

**Завдання:**

- підвищити в учасників рівень впевненості у собі та сили волі;
- самопізнання учасників, розкриття їх потенціалу;
- мотивувати учасників до самовдосконалення;
- вироблення навичок об'єктивно оцінювати власні сили.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Чарівний ящик» (10 хв).**

**Мета:** створення позитивного настрою, налаштування на роботу.

**Ресурсні матеріали:** картонна коробка, люстерко.

**Хід вправи**

Тренер вітається з групою. Після привітання пропонує одному із учасників підійти до коробки, у якій знаходиться люстерко, на якому із зворотної сторони прикріплене фото одного з учасників заняття. Пропонує подивитись всередину і сказати одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Потім, тренер люстерко перевертає і пропонує кожному учаснику заглянути у коробку, вони побачивши своє відображення повинні сказати щось хороше про себе.

Наприкінці вправи тренер наголошує, що кожен учасник має безліч позитивних рис, які притаманні саме йому і в учасників буде шанс проявити ці риси під час заняття.

**Правила роботи (5 хв).**

Тренер пропонує пригадати правила роботи групи та записати їх на фліп-чарті.

**Притча «Непросте завдання» (5 хв).**

Одного разу цар вирішив випробувати своїх підданих, щоб дізнатися, хто з них здатний посісти в його царстві важливу державну посаду. Сильні й мудрі мужі зібралися навколо нього. «У мене є для вас непросте завдання, – звернувся до них цар. – я хотів би знати, хто зможе виконати його». Він підвів присутніх до величезного замка в дверях, якого ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільший і найважчий замок у моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити його?» – запитав цар. Деякі придворні лише похитали головами, визнаючи своє безсилля. Інші, що їх вважали мудрецами, роздивлялися замок, проте незабаром зізналися, що не зможуть відкрити його. Решта вирішили: якщо вже мудреці зазнали невдачі, то нам і поготів це завдання не під силу. Лише один візир підійшов до замка, уважно його оглянув, потримав у руках, а потім спробував різними способами зсунути з місця і нарешті різко смикнув. Сталося диво – замок відкрився! Він просто не був повністю закритий. Тоді цар оголосив: «Ти отримаєш місце при дворі, тому що покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й на власні сили і не боїшся спробувати».

Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин – вони змінюють самі обставини і перетворюють їх у щось нове і дивовижне, отримуючи користь і знання з ситуації, прикладаючи зусилля та вольові якості. Варто навчитися сприймати життєві труднощі, як завдання та розв’язувати їх.

## ***Етап II. Розвивальний***

### **Вправа 2. «Торбина асоціацій» (10 хв).**

*Мета:* визначення вольових якостей особистості.

*Ресурсні матеріали:* стікери, ручки, плакат «Торбина асоціацій».

Хід вправи

*Тренер:* «Коли ми говоримо про вольові якості, у кожного з вас виникають певні асоціації. У нас є також плакат «Торбина асоціацій». Будь ласка, на стікерах напишіть ті якості, які у вас асоціюються з вольовими якостями та прикріпіть відповіді до «Торбини асоціацій». (Свої асоціації учасники записують на стікерах і розміщують їх на «Торбинці асоціацій», озвучуючи їх).

Коли всі учасники прикріпили свої асоціації, відбувається формулювання поняття «вольові якості» та перелік якостей, які до них відносять.

*Коментар тренера:* отже, вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До їх числа відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку, тощо.

### **Вправа 3. «Власний самоконтроль» (20 хв).**

*Мета:* мотивація до самовдосконалення, розвиток вольових якостей.



## Хід справи

Кожен з нас у своєму житті прагне до чогось, намагається досягнути бажаного і робить це різними шляхами, намагаючись знайти правильне рішення. Аби досягнути мети, здійснення усіх бажань, потрібно прикласти максимум зусиль: бути наполегливим, рішучим, терплячим, тобто розвивати силу волі. Для цього спочатку потрібно мобілізувати свою енергію, розвинути бажання стати вольовою людиною, скласти конкретний план розвитку волі та зробити все для його втілення.

1. Перш за все потрібно зрозуміти мету, якої кожен з вас хоче досягти, зміцнивши свою волю. Тепер подумайте і запишіть: «Я хочу розвинути силу волі для того, щоб...».

2. Подумайте про причини, які підштовхнули вас зміцнити свою волю.

3. Пригадайте неприємні моменти, що виникли у вас через такі риси як нерішучість, слабовілля, неорганізованість. Відчуйте і напишіть почуття, що викликали у вас ці спогади (невдоволення собою, розчарування, відчай, тощо). Уявіть собі ті неприємності, що можуть у майбутньому через ці риси. Напишіть приблизний список цих неприємностей.

4. Уявіть собі переваги та блага, яких ви можете досягти завдяки силі волі. Запишіть їх.

5. Зараз ще раз добре обдумайте мету розвитку волі та запишіть її.

6. Ви маєте скласти план і визначити конкретні кроки для досягнення мети.

7. Складіть список негативних звичок, з якими ви будете боротися. Запишіть їх (не буду лінуватись, лаятись, гніватись, тощо).

8. Подумайте, які корисні звички ви хочете виховати у собі, та запишіть їх.

9. Подумайте та запишіть проміжні етапи досягнення мети. «Щоб досягти мети я повинен (повинна) регулярно робити...».

10. Визначте терміни досягнення кінцевого результату і окремих етапів. Напишіть термін виконання кожного етапу та щоденне його виконання. Це дасть можливість стежити за власними успіхами та просуватися до мети.

11. Якщо ви вирішили розвивати волю, не відкладайте це на завтра. Починайте щодня виконувати власний план. Стежте за тим, які ресурси вам необхідні для цього.

12. Проаналізуйте, наскільки продуктивно ви використовуєте власний час, наскільки ефективно пройшов день.

*Коментар тренера:* «Іван Франко писав, що воля – це «можливість звернення наших фізичних чи духовних сил в одному напрямку». Сила волі необхідна для щасливого успішного життя. Ми нерідко жаліємося на її дефіцит,

пов'язуємо її відсутність з невдачами на шляху до ідеального тіла чи кар'єрного зростання. Але силу волі можна тренувати так само як і м'язи, а зернятко самовдосконалення краще саджати у ґрунт з умінь впевнено крокувати до своєї мети, долаючи усі перешкоди та не зупиняючись на досягнутому».

#### **Вправа 4. «Хода» (10 хв).**

*Мета:* відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом.

##### Хід вправи

Звучить тиха музика. Тренер дає інструкцію учасникам: «Зараз вам пропонується відтворити різні типи ходи. Спочатку пройдіться як пригнічена, невпевнена в собі людина: засуньте руки якомога глибше до кишень, зігніться та дивіться у підлогу, піднімайте очі тільки іноді, відчуйте, ніби впевненість зовсім покинула вас».

Учасники зображають невпевнену ходу протягом 2-3 хв.

По закінченню часу звучить інша музика, більш ритмічна.

*Тренер:* «А зараз ви маєте повністю перевтілитись та зобразити ходу впевненої у собі людини. Відчуйте, як вас наповнює впевненість, як ви стаєте впевненішими у собі, бадьорими. Розпряміть спину, крокуйте з гордо піднятою головою, дихайте вільно».

##### *Обговорення:*

- Що ви відчували, виконуючи дану вправу?
- Чи важко було перевтілюватись?
- Чи можна по ході визначити наскільки впевненою є людина?

*Коментар тренера:* «Впевнена людина завжди відчуває себе легко і спокійно. Вона поважає себе і оточуючих, відкрита, доброзичлива, вона не боїться спробувати щось нове. Її досягнення перебільшують її, як правило, не дуже високі запити. Вона знає, чого варта і нікому не заздрить».

#### **Вправа 5. «Образ впевненості» з елементами арт-терапії (10 хв).**

*Мета:* підвищення впевненості у собі, розуміння власного потенціалу.

*Ресурсні матеріали:* папір формату А4, фломастери.

##### Хід вправи

*Тренер дає інструкцію учасникам щодо виконання вправи:* «Уявіть собі, як виглядає ваша впевненість, у вигляді якого образу. Це може бути неживий предмет, тварина, рослина, людина, чарівна істота, тощо. Перенесіть образ впевненості на папір. Намалюйте його як можна докладніше, детальніше, обмежень тут немає. Ваші художні навички тут значення не мають. Головне, малювати те, що відчуваєте, усвідомлюєте, бачите».

#### **Вправа 6. «Моя мотивація» (10 хв).**

*Мета:* мотивація до успіху в майбутньому.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, ручки.

Хід вправи

*Тренер:* «У кожного з нас є певні риси, які надають нам відчуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах. Здатність людини реально оцінити власні дії та вчинки, на пряму пов'язана з мотивацією. Тому правильна мотивація сприяє успіху у будь-якій справі.

Пропоную вам поділити аркуш паперу на чотири колонки та зазначити всі ваші бажання:

1 колонка «Я хочу...» (*протягом 1 хвилини записуємо у стовпчик всі ваші бажання*).

2 колонка «Для чого мені це потрібно...» (*спочатку пропускаємо, заповнюється в останню чергу, якщо у 4-ій колонці запис «нічого»*).

3 колонка «Що потрібно для цього зробити...» (*перелік дій*).

4 колонка «Що я зробив, роблю для цього...» (*аналіз дій*).

*Коментар тренера:* «Внутрішній голос кожного з нас розмовляє мовою позитивних «Я»-висловлювань, тобто висловлювань типу «Я хочу...», «Я відчуваю...», «Я можу...». В процесі життя людина заглушує свій внутрішній голос завдяки впливу різноманітних подій, стереотипів та норм, що часто не дозволяє їй приймати вірні рішення.

Вміння чути своє внутрішнє «Я» призведе до того, що ви зможете діяти згідно з власним вибором та бажанням, допоможе не реагувати на навколишню дійсність під тиском стереотипів та схематичних уявлень та знайти свій унікальний напрям особистісної самореалізації, який найбільшою мірою сприятиме актуалізації вашого внутрішнього потенціалу та успіху в майбутньому».

### **Вправа 7. «Я в майбутньому» (15 хв).**

*Мета:* вироблення навичок об'єктивно оцінювати себе, навчитися фокусувати увагу на результаті, який потрібно досягти.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, олівці, фломастери.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам на папері намалювати себе таким, яким кожен бачить себе власними очима. Наголос робиться на тому, що чим яскравішим буде малюнок, тим краще. У малюнку необхідно зобразити елементи життя: хобі, захоплення, інтереси, тощо. Після того, як всі учасники намалювали малюнок, тренер збирає аркуші, перемішує, знову роздає, після чого всі учасники діляться враженнями з приводу кожного малюнка.

Далі тренер пропонує перевернути аркуш та знову намалювати себе, але тепер у майбутньому.

Після виконання вправи кожен учасник коротко «захищає» малюнок.

### **Вправа 8. «Про мене» (10 хв).**

*Мета:* створення позитивного настрою, розвиток почуття емпатії, підвищення самооцінки.

*Ресурсні матеріали:* м'яч.

Хід вправи

*Тренер:* «Передаючи по колу м'ячик, закінчите фразу «Я люблю ..», потім «Я хочу ...», і нарешті «Я можу ...».

*Обговорення:*

- Чи важко було говорити про себе?
- Як ви себе почували, коли говорили про себе? ».

**Етап III. Рефлексивний**

**Вправа 9. «Впевнене дихання» (5 хв).**

*Мета:* мобілізація вольових ресурсів.

Хід вправи

*Тренер зачитує інструкцію:* «Закрийте очі, розташуйтеся якомога зручніше і розслабтесь. Уявіть, що впевненість витає навкруги вас, що повітря наповнене впевненістю. Плавно і глибоко дихайте, уявляйте, що з кожний вдих наповнюється впевненістю, ви відчуваєте себе все більш впевненою особистістю. З кожним видихом з вас йдуть сумніви, невпевненість, розчарування. Уявляйте, як з видихом вас покидає все погане, негативне».

*Обговорення:*

- Які емоції ви переживали виконуючи дану вправу?
- Які фізичні відчуття пережили?

**Підбиття підсумків (5 хв).**

*Мета:* отримання від кожного учасника інформації про враження від проведеного заняття.

Тренер пропонує учасникам поділитись враженнями від заняття, відповідаючи на запитання:

- Чи змінилося ваше уявлення про себе?
- Який досвід ви отримали для себе на занятті сьогодні?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Які висновки ви зробили для себе?

**Вправа 10. «Мої побажання» (5 хв).**

*Мета:* підняття загального емоційного настрою, виявлення доброзичливого ставлення один до одного.

Хід вправи

Учасники по колу дякують один одному за роботу та бажають своєму сусідові що-небудь. Завершує вправу тренер, дякуючи всім за роботу та побажаннями для всієї групи.

**Заняття 6**  
**на тему: «Мої лідерські якості»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** розвиток лідерських якостей, навичок ефективного спілкування, вмінь працювати в команді; мотивація до партнерства, формування навичок адекватно оцінювати лідерські якості, аналізувати власні позитивні та негативні риси; сприяння усвідомленню пріоритетних цінностей, необхідних для самостійного життя.

**Завдання:**

- формувати в учасників уявлення про поняття «лідер», «лідерські якості»;
- розкриття організаторських здібностей учасників, лідерських навичок, допомога у самопізнанні;
- розвивати вміння працювати в команді, відстоювати власну думку та поважати думку інших людей;
- навчати учасників вирішувати проблеми, приймати відповідальні рішення, удосконалювати організаторські якості та лідерські уміння;
- відпрацьовувати навички співпраці, вмінь працювати в команді.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Мій друг сказав би про мене, що я ...» (10 хв).**

**Мета:** встановленням контакту між учасниками, створення позитивного настрою зі співрозмовником, відпрацьовувати вмінь позитивної самопрезентації.

**Хід вправи**

Кожен учасник вітається з групою і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я ...».

Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

**Правила роботи (5 хв).**

**Мета:** пригадати правила роботи у групі, налаштуватись на роботу.

Тренер пропонує пригадати прийняті правила та пояснити їх.

**Інформаційне повідомлення (5 хв).**

Схильність до лідерства людина не отримує від народження, тобто лідерами не народжуються, лідерами стають. Своїм першим народженням ми

зобов'язані батькам, друге – ми даємо собі самі. Лідерство є соціальним феноменом. Але для того, щоб бути лідером для інших, для початку необхідно стати лідером по відношенню до самого себе. Цього, як і багато чого іншого, доводиться навчатись впродовж всього життя. Лідер – це не та людина, яка може очолювати великі групи людей, а й успішна кмітлива людина, з якою хочеться та приємно спілкуватись.

Лідерські якості допомагають бачити і використовувати особливості іншої людини, її особистісні і інтелектуальні ресурси.

Лідера не буває без команди. Лідер – це авторитетна людина, яка завжди проявляє себе у взаємодії з іншими людьми. Такій людині довіряють, з її думкою рахуються та дозволяють приймати та відстоювати рішення та думку колективу. Лідера ніхто не призначає та не вибирає, він з'являється в ході розвитку відносин в колективі. Лідер приймає рішення, веде за собою весь колектив, відчуває настрій оточуючих, бере участь у вирішенні конфліктів, несе відповідальність за свої вчинки, більш ніж інші члени колективу.

Мета нашого сьогоднішнього заняття створити портрет сучасного лідера, визначити шляхи, які ведуть до формування лідерських якостей та отримати радість та задоволення від заняття.

## ***Етап II. Розвивальний***

### **Вправа 2. Мозковий штурм «Лідер – це...» (10 хв)**

Тренер пропонує учасникам дати відповіді на наступні запитання:

- Яку людину ви можете назвати лідером?
- Якими якостями має володіти лідер?
- Яким має бути сучасний лідер?
- Як залежить робота колективу від лідера?

Учасники висловлюють свої думки, яким має бути лідер. Тренер доповнює висловлювання учасників спираючись на визначення з наукової літератури: лідер – це той, хто веде, хто йде попереду. Це член групи, учасники якої визнають його керівництво, покладаються на нього у прийнятті серйозних рішень, вирішенні важливих проблем.

Розрізняють типи лідерів:

· *за способом організації змісту діяльності колективу:*

а) лідер-програміст – спроможний створити способи колективної діяльності і надихає колектив на її виконання;

б) лідер-виконавець – організовує виконання вже створеної (опрацьованої) програми;

в) універсальний лідер – уособлює в собі програміста і виконавця;

· *за характером діяльності:*

а) лідер діяльний – який постійно демонструє свої здібності;

б) лідер ситуативний – який виявляє себе лише в певних ситуаціях.

• *за стилем керівництва:*

а) авторитарний (синонім директивний, вольовий) – стиль базується на жорсткому способі управління, недопущенні ініціативи.

б) демократичний – базується на колегіальності прийняття рішень, врахуванні думок і, за можливості, побажань підлеглих, передачі частини повноважень підлеглим. Це стиль заохочення, ініціативи.

в) ліберальний (номінальний) – керують підлеглі, «вказівки не даються», «своя людина».

### **Вправа 3. Тест «Лідер я чи ні» (5 хв).**

*Мета:* визначення лідерських якостей.

*Ресурсні матеріали:* бланк з тестом та бланк відповідей до нього.

*Інструкція:* «Уважно прочитайте кожне з десяти суджень та виберіть один із варіантів відповіді - «а» або «б». Працюючи з тестом пам'ятайте, у ньому немає правильних чи не правильних відповідей, є лише ваша думка».

#### *Тестовий матеріал*

1. Що для Вас важливіше у грі:
  - а) перемога;
  - б) розвага.
2. Чому Ви віддаєте перевагу у розмові?
  - а) виявляти ініціативу, пропонуючи власні варіанти вирішення якоїсь проблеми;
  - б) слухати і критикувати, що пропонують інші.
3. Чи здатні Ви витримувати критику на Вашу адресу та не вплутуватись у суперечки?
  - а) так;
  - б) ні.
4. Ч подобається Вам, коли Вас хвалять привселюдно?
  - а) так;
  - б) ні.
5. Чи вмієте Ви відстоювати власну думку, якщо більшість її не підтримують та налаштовані проти Вас?
  - а) так;
  - б) ні.
6. Чи завжди Ви, у компанії, є ініціатором цікавих ідей?
  - а) так;
  - б) ні.
7. Чи вмієте Ви приховувати свій настрій від оточуючих?
  - а) так;

б) ні.

8. Чи завжди негайно і покійно робите те, що Вам говорять старші?

а) так;

б) ні.

9. Чи вдається Вам у дискусії переконати тих, хто був з Вами не згоден?

а) так;

б) ні.

10. Чи подобається Вам повчати, навчати та давати поради іншим?

а) так;

б) ні.

*Обробка тесту:* учасникам пропонується підрахувати загальну кількість балів.

*Інтерпретація тесту:*

- високий рівень лідерства – від 7 до 10 балів;
- середній рівень схильності до лідерства – від 4 до 6 балів;
- низький рівень схильності до лідерства – від 1 до 3 балів.

*Обговорення:*

- Чи задоволені ви результатами тесту?
- Чи дізнались ви про себе щось нове?

#### **Вправа 4. Рольова гра «Екіпаж» (15 хв).**

*Мета:* розкриття організаторських здібностей учасників, вмінь працювати в команді.

#### **Хід гри**

Учасники об'єднуються у чотири групи за допомогою пори року (зима, весна, літо, осінь). Тренер дає інструкцію щодо умов гри: «Зараз всі групи отримають завдання. Виконувати його ви починаєте одразу як тільки я промовлю слово «Екіпаж, вперед!». Перемогу здобуде та команда, яка найшвидше виконає усі завдання».

*I завдання:* «Зараз кожна команда має хором сказати одне слово пов'язане з підприємницькою діяльністю. «Екіпаж, вперед!».

При виконанні цього завдання кожній групі потрібно домовитись та підібрати слово. Саме ці функції бере на себе людина, яка володіє лідерськими якостями.

*II завдання:* «Зараз, не домовляючись, після моєї команди, має встати половина учасників кожної групи. «Екіпаж, вперед!».

При виконанні цього завдання зазвичай встають найактивніші учасники, включаючи лідера.

*III завдання:* «Зараз всі команди на космічному кораблі летять на Марс. Для якнайшвидшого вильоту потрібно організувати екіпажі, до якого входять: капітан, штурман та пасажери. «Екіпаж, вперед!».



При виконанні цього завдання функції організатора знову бере на себе лідер. Але, для себе вибирає роль пасажера. Це відбувається тому, що він бере відповідальність за розподіл ролей та шукає тих, на кого можна покласти відповідальність за групу.

*IV завдання:* «Ви прилетіли на Марс, вам потрібно розміститись в марсіанському готелі, у якому є один трьохмісний номер, три двохмісних, один одномісний. Вам потрібно якнайшвидше розселитись по номерах. «Екіпаж, вперед!»».

При виконанні цього завдання можна визначити явних та прихованих лідерів (одномісні номери зазвичай обирають не виявленні лідери).

По завершенню гри команда-переможець вітається оплесками.

*Обговорення:*

- Хто був лідером у вашій команді?
- Чи важко було організувати роботу команди?
- Яким чином було вирішено, хто візьме роль лідера?
- Чи був один організатор у вашій команді, чи роль організатора переходила до інших учасників?

- Чи вважають себе лідером ті, хто взяв на себе роль лідера?

- Що заважало іншим виконувати лідерські функції?

#### **Вправа 5. «Один проти всіх» (15 хв).**

*Мета:* розвиток лідерських навичок, вмінь працювати в команді.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, ручки.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у три команди. Кожна група обирає «керівника», інші учасники - «колектив». Кожній групі пропонується ситуація, відповідно до якої керівнику необхідно ухвалити якесь нестандартне рішення для її вирішення.

*Ситуація для I групи.* Один з працівників підприємства володіє гарними якостями: відповідальний, старанний, добре виконує роботу, але дуже повільно, через що виникають непорозуміння в колективі та знижується результативність роботи. Керівник має обговорити дане питання з колективом та прийняти рішення щодо даної ситуації.

*Ситуація для II групи.* У колективі сформувались неформальні групи: між працівниками виникають непорозуміння, сутички, це впливає на психологічний клімат та знижує результативність роботи. Керівник має обговорити дане питання з колективом та прийняти рішення щодо даної ситуації.

*Ситуація для III групи.* Перед підприємством постало одне з важливих питань – вибір постачальників товару, тому працівникам потрібно ухвалити критерії вибору, які є найбільш доцільними. Керівник має обговорити дане питання з колективом та прийняти рішення щодо даної ситуації.

«Керівник» повинен наводити достатню кількість найвагоміших аргументів, група – чинити опір.

При виконанні завдання особлива увага звертається на встановлення контакту з аудиторією, впевненості аргументів, можливості різних варіантів вирішення проблеми, особливості самопрезентації керівника та вміння переконувати учасників.

*Обговорення:*

- Чи виникали труднощі при виконанні даної вправи?
- Які саме?
- Чи важко виконувати роль керівника та приймати важливі рішення?
- Якими особистими якостями повинен володіти керівник?

### **Вправа 6. «Якості лідера» (15 хв).**

*Мета:* формування уявлень учасників про лідерські якості.

*Ресурсні матеріали:* аркуші А4, ручки.

Хід вправи

Вправа складається з трьох етапів.

На першому етапі кожному учасникові пропонується індивідуально скласти список з семи найбільш важливих якостей, якими, на його думку, необхідно володіти людині, щоб стати лідером. Потім кожен учасник зачитує свій список групі.

На другому етапі групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера групи. Остаточний список якостей зачитується ведучому і обґрунтовується учасниками.

На третьому етапі кожному учасникові пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто для нього. Результати зачитуються групі.

### **Вправа 7. «Оплески» (5 хв).**

*Мета:* створення позитивного настрою, активізація групи.

Хід вправи

Тренер послідовно, кілька разів пропонує підвестись тим учасникам, які мають певні вміння або якості. Інші учасники активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться ті, у кого карі очі! Оплески! Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто народився зимою! Оплески! Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто грає у футбол! Оплески! Дякую, сідайте», тощо).

### **Вправа 8. «Збери фразу» (10 хв).**

*Мета:* аналіз позитивних та негативних рис лідерів.

Ресурсні матеріали: папірці з написаним текстом — позитивними та негативними характеристиками, ручки.

## Хід вправи

*Тренер:* «Лідери бувають різним: розрізняють лідерів-творців та лідерів-руйнівників.

Лідер-творець – діє в інтересах справи, в інтересах організації та всі її членів, яких він веде за собою.

Лідер-руйнівник діє у своїх власних інтересах, для нього на першому місці не інтереси людей, а власне егоїстичне бажання показати себе, використовуючи при цьому інших людей.

Зараз ми з вами спробуємо охарактеризувати цих лідерів за відповідними характеристиками».

Учасники об'єднуються у дві групи за двома кольорами: «Біле» і «Чорне».

Тренер роздає кожній групі картки, на яких зазначені половини фраз з характеристиками лідера: для «Білої команди» - з позитивними характеристиками; для «Чорної команди» - з негативними. Завдання полягає у тому, щоб якнайшвидше відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

Після того, як фрази зібрано, групи презентують свої роботи, створюючи образ лідера-творця та лідера-руйнівника, при цьому пояснюючи кожен ознаку.

*Перелік ознак:*

1. Прагне зробити все можливе для досягнення загальної мети.
2. Намагається зробити все для досягнення особистої мети.
3. Позитивно впливає на оточуючих.
4. Розуміє і підтримує інтереси більшості.
5. У нього на першому плані особисті інтереси.
6. З ним хочеться поділитись горем у важкі хвилини та розділити радість.
7. Постійно рекламує себе, дбає про власний імідж.
8. Власну думку вважає єдиною правильною.
9. Має тверді принципи, які не бажає змінювати.
10. Використовує інших на шляху до досягнення мети.
11. Його слова розходяться з ділом.
12. Прагне йти в ногу з часом.
13. Дбає про власний професійний розвиток та розвиток підлеглих.
14. Добре пристосовується до нових умов і вимог.
15. Зосереджується на результатах, не наголошуючи на своїх заслугах.
16. Самокритичний, тверезо оцінює не лише власні успіхи, але й невдачі.
17. Не особливо відзначає особисті заслуги працівників, його цікавить лише загальний позитивний результат роботи.
18. Критикує інших, вважає себе справедливим.

19. Роботу розподіляє тільки на підлеглих, сам лише аналізує якість її виконання.

20. Турбується про психологічний стан працівників, клімат, який панує в колективі.

Групи презентують свої роботи, створюючи образ лідера-творця та лідера-руйнівника, при цьому пояснюючи кожен ознаку.

### **Вправа 9. «Трон» (К. Фопель) (10 хв).**

*Мета:* розвиток лідерських навичок, самопізнання.

Ця процедура дозволяє відповісти на питання, кого кожен з учасників готовий бачити в якості лідера і наділити відповідною владою. Причому відповідь на це питання буде отримано не шляхом логічного аналізу і міркувань, а за допомогою інтуїції і спонтанної дії. Найбільш значущими результати будуть у тому разі, якщо учасники повністю віддадуться своїй уяві.

Хід вправи

*Тренер зачитує інструкцію:*

«Я хочу надати кожному з вас можливість з'ясувати, кого з інших учасників групи, він готовий визнати в якості лідера. Закрийте, будь ласка, очі і сядьте вільніше. Зосередьтеся на своєму диханні, постарайтеся вдихати і видихати глибше, ніж зазвичай. (30 секунд.)

Я хочу запросити вас взяти участь у невеликому уявному експерименті. Уявіть собі, що заняття нашої групи проходить, для різноманітності, в якомусь старому замку. Сам (сама) я не можу бути присутнім на цьому занятті. От ви всі зібралися у великому залі замку і по широкому переходу йдете до кімнати, у якій буде проходити робота групи (15 секунд.)

Ви відкриваєте двері кімнати і бачите заздалегідь розставлені колом стільці. Для кожного з вас приготовлено по стільцю. Один зі стільців відразу впадає. Він відрізняється від інших високою спинкою, підлокітниками і дорогою оббивкою. Ви всі розсідаєтесь. Зверніть увагу, хто сів на стілець, який відрізняється від загального ряду? Куди сіли ви самі? (1 хвилина).

Тепер відкрийте очі і по черзі розкажіть, що ви бачили...».

*Обговорення:*

- Кого з учасників групи бачили в кріслі частіше за інших?
- Як він сам до цього ставиться?
- Як кожен відноситься до учасника, якого він побачив у кріслі?
- Хто посадив у крісло самого себе.

### **Етап III. Рефлексивний**

### **Вправа 10. «Поважний стільчик» (10 хв).**

*Мета:* підведення підсумків заняття.

Всередині кола ставиться стілець. Тренер пояснює учасникам, що це - шановний і поважний стілець. Той, хто на нього сідає, з почуттям гідності і самоповаги продовжує речення: «Сьогодні я пишаюсь...» Всі учасники тренінгу сідають на стілець і висловлюються.

Далі відбувається обговорення: учасники діляться своїми враженнями, своїми почуттями та висловлюють побажання на подальшу роботу.

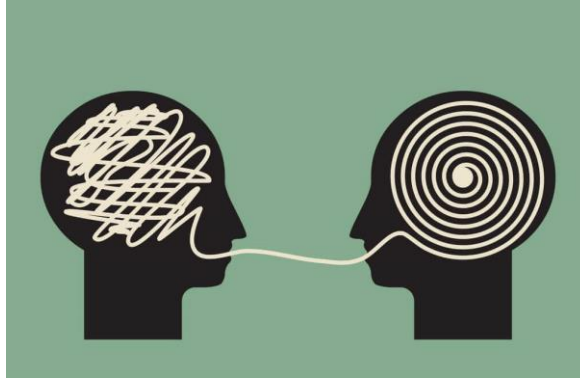
**Вправа 11. «Добрий чарівник» (5 хв).**

*Мета:* підтримка позитивного настрою, доброзичливої атмосфери.

Всі учасники по колу висловлюють свої побажання один одному: «Якби я був чарівником, я би попросив...». По завершенню виконання вправи всі учасники аплодують один одному.

## Заняття 7

на тему: «Розвинене критичне мислення – запорука успіху»  
тривалість – 2 год



**Мета:** ознайомлення з поняттям та навичками критичного мислення, формування первинних практичних навичок критичного мислення.

### **Завдання:**

- підвищити рівень поінформованості учасників щодо поняття «критичне мислення», «навички критичного мислення»;
- визначити методи пошуку для творчого мислення учасників;
- удосконалити процес гнучкості мислення при виконанні творчих завдань;
- розвинути навички формування критичного мислення.

### **Етап I. Організаційний**

#### **Вправа 1. «Лови м'яч ... » (5 хв).**

**Мета:** привітання учасників, налагодження групової взаємодії.

**Ресурсні матеріали:** м'яч.

#### Хід вправи

Учасники тренінгу утворюють коло. Тренер кидає м'яч одному з учасників, називаючи його по імені, вітається з ним. Гра триває доти, доки всі учасники не привітаються один з одним, передаючи м'яч.

#### **Правила роботи (5 хв).**

Тренер пропонує учасникам пригадати правила та дотримуватись їх впродовж заняття. Учасники повторюють правила.

#### **Міні - лекція «Навички критичного мислення» (10 хв)**

Щодня життя підкидає нам чимало питань і проблем, які вимагають наших відповідей та прийняття ефективних рішень. Деякі з них прості, а деякі – не зовсім: як заощадити, не втрачаючи якості життя? Як зробити успішну кар'єру? У який банк краще покласти гроші на депозит? Де і як знайти достойну роботу? І ще багато інших запитань. Щоб обрати одне з найкращих рішень вирішення проблем, допомагає розвинене критичне мислення.

Критичне мислення — це система суджень, яка дозволяє аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі ухвалювати раціональні рішення. Це необхідна навичка і життєво важливий ресурс сучасної людини, який базується на законах логіки та на розумінні психологічних процесів, які протікають у нашій свідомості.

Навички критичного мислення дають людині змогу:

- легко знайти потрібну й важливу інформацію та перевірити її;
- уважно вивчити усі можливості;
- прискіпливо оцінити кожен варіант й зробити власний вибір.

В період розвитку інформаційних технологій цінується вміння професійного пошуку необхідної інформації, здатність її проаналізувати, оцінити та застосувати. Дуже важливо усвідомлювати: світ не такий, яким ми його бачимо. Іноді не варто вірити навіть власним очам — можна не мати жодних проблем із зором, але при цьому по-різному відповідати на питання, які кольори ми бачимо на зображенні. Кожен із нас сприймає світ через певне дзеркало, в якому відображені ми самі.

Наприклад, ми постійно приймаємо ірраціональні рішення і самі цього не усвідомлюємо. Навіть більшість наших спогадів про минуле хибні — нам часто здається, що ми особисто були свідками тих чи інших подій і згадуємо подробиці, яких насправді ніколи не було.

Критичне мислення допомагає людині формувати свій унікальний погляд на явища та процеси і, керуючись логікою, вибудовувати систему аргументації для доведення власних думок.

Видатний французький філософ і математик Р. Декарт взагалі вважав, що лише принцип «сумнівайся в усьому» (що по суті і є формулою критичного мислення) може допомогти пізнати світ.

У загальному розумінні критичне мислення – це мислення вищого рівня, ніж просто мислення. Американський професор Д. Клустер виокремив 5 характеристик критичного мислення: це мислення самостійне, узагальнене, проблемне і оціночне, аргументоване, а також соціальне.

## ***Етап II. Розвивальний***

### **Вправа 2. «Асоціативний куш» (10 хв).**

*Мета:* стимулювання пізнавальної активності учасників.

*Ресурсні матеріали:* плакат із написом «Принципи критичного мислення», маркер.

#### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам добрати асоціації до фрази «Принципи критичного мислення». Учасники озвучують власні асоціації, які виникають у пам'яті, один із бажаючих учасників групи записує їх на плакаті, починаючи з

найстійкіших, закінчуючи другорядними, таким чином формуючи «кущ», який поступово «розростається».

*Обговорення:*

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи всі погоджуються з визначеними властивостями критичного мислення?

*Коментар тренера:* «Головним чином критичному мисленню притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення. Усього можна виділити 7 головних принципів критичного мислення:

- усвідомленість;
- самостійність;
- рефлексивність (самоаналіз);
- цілеспрямованість;
- обґрунтованість;
- контрольованість;
- самоорганізованість.

Зазначені принципи допомагають людям бути інтелектуально незалежними, чесними самим з собою, ними неможливо маніпулювати. Вони уміють перемагати сумніви, ставити правильні запитання, шукати і бачити зв'язки між явищами і вчинками людей, вибудовувати судження на доказах».

## **Вправа 2. «Ромашка Блума» (15 хв).**

*Мета:* удосконалення процесу мислення, гнучкості мислення при виконанні творчих завдань.

*Ресурсні матеріали:* плакат з написом «ромашка Блума», пелюстки до ромашки, фломастери.

### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у шість груп за принципом весняних і літніх місяців. Кожній групі пропонується на пелюстках ромашки дати відповіді на запитання:

*I група (прості запитання (що, де коли?).* Що таке мислення? Що таке критичне мислення?

*II група (Інтерпретуючі запитання (чому?).* Для чого людям застосовувати критичне мислення? Яке бачення критичного мислення у вас?

*III група (практичні питання (як ми можемо?).* Чому варто застосовувати критичне мислення? Яка основна думка закладена у процесі критичного мислення?

*IV група (Оціночні питання-порівняння).* Що буде відбуватись при використанні критичного мислення? Як критичне мислення допоможе вам як



підприємцю успішно організовувати власну справу та планувати успішну кар'єру?

*V група (Творчі питання з часткою «б»).* Як би ви відрізнали спосіб звичайного мислення від критичного? Як елементи критичного мислення допомогли б вам досягати успіху в майбутньому?

*VI група (Уточнюючі питання «наскільки я зрозумів...»).* Як застосувати елементи критичного мислення у повсякденному житті? Як застосувати елементи критичного мислення у професійній діяльності?

Після того, як усі учасники виконають завдання, пелюстки прикріплюються до плакату з написом «Ромашка Блума».

### **Вправа 3. «Метод Прес» (15 хв).**

*Мета:* розвиток навичок критичного мислення.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу з написом «Організація успішної власної справи», ручки.

#### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у групи по 4 осіб за принципом пори року: зима, весна, літо, осінь. Кожній групі роздає аркуш паперу з написом «Організація успішної власної справи». Завдання кожної групи полягає у тому, щоб скласти послідовність кроків для організації власної справи. Кожному учаснику необхідно закінчити фразу, наводячи аргументи:

1 учасник - «Я вважаю, що організація успішної власної справи залежить... »;

2 учасник продовжує фразу 1 учасника - «Тому що...»;

3 учасник продовжує фразу 2 учасника - «Наприклад...»;

4 учасник продовжує фразу 3 учасника - «Таким чином...».

По завершенню виконання кожна група презентує свої варіанти, зачитуючи кожен свою фразу. Після презентації відповідей проводиться невелика дискусія, щодо зазначених кроків.

### **Вправа 4. «Доповідач — респондент» (10 хв).**

*Мета:* формування навичок творчого критичного мислення.

#### Хід вправи

Тренер зачитує групі текст та пропонує запам'ятати його.

Двоє учасників стають у коло. Один переказує зміст прочитаного, а другий уважно слухає. Потім усе, що було пропущено, показує за допомогою рухів, жестів, міміки. Перший учасник намагається доповнити розповідь тим, що ще не було сказано.

### **Вправа 5. «Факти та інтерпретація» (15 хв).**

*Мета:* розвиток умінь розрізняти факти від інтерпретації.

*Ресурсні матеріали:* перелік фактів та інтерпретацій, ручки.

## Хід вправи

*Тренер:* «Одним із показників успішності застосування критичного мислення є вміння відрізнити факт від інтерпретації. Люди часто користуються не фактами, а їх інтерпретаціями, які мають оцінний характер і більше кажуть про ставлення людини до того, що відбувається, ніж про сам факт. Зараз ми з вами спрямуємо свою увагу на те, наскільки це вміння розвинене у нас самих.

Вам пропонуються бланки з десятьма твердженнями. Серед них є факти і судження. Зараз вам потрібно їх уважно прочитати і визначити, які з цих тверджень є інтерпретаціями, а які фактами. Якщо, на вашу думку, твердження є інтерпретацією – проставте навпроти нього позначку «І», якщо фактом - «Ф» .

*Перелік тверджень:*

1. Федір говорив довше, ніж Антон.
2. Марина поводитись дуже агресивно.
3. Він увесь вечір говорив про свій баскетбол.
4. Тоді вона навмисне змінила тему розмови.
5. Він говорив щиро.
6. Марія Петрівна забула про призначену зустріч.
7. Ольга щосили намагалась роздратувати Андрія.
8. Ти постійно запізнюєшся.
9. Ти запізнився на 10 хвилин.
10. Сергію довелось підвищити голос, бо він зрозумів, що його не чують.

Після виконання завдання, проводиться перевірка. Учасники, не оголошуючи своїх варіантів, перевіряють власні відповіді.

*Коментар тренера:* «Фактами є твердження 1, 2, 6, 9. Твердження 5 можна вважати фактом, якщо є інша фактична інформація, що підтверджує щирість співрозмовника; твердження 7 можна вважати фактом, якщо Ольга цими самими словами, повідомила вам про свої наміри».

*Обговорення:*

- Які труднощі виникали при виконанні завдання?
- Які деталі тверджень допомагали вам зробити висновки?
- Чи задоволені ви рівнем виконання завдання?

### **Вправа 6. «Кросворд» (5 хв).**

*Мета:* активізація учасників, стимулювання їх розумової діяльності.

*Ресурсні матеріали:* аркуші зі словом «Підприємець», ручки.

## Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Кожній групі пропонує скласти простий кросворд з вертикально розташованого слова «Розсудливість». Кожна група по горизонталі пропонує слово, пов'язане з властивостями критичного мислення. Переможцем є та група, яка перша виконає завдання.

### **Вправа 7. «Техніка розділення» (15 хв).**

*Мета:* розвиток навичок критичного мислення за допомогою аналізу інформації.

*Ресурсні матеріали:* мобільні телефони.

Хід вправи

*Тренер:* «Щоб розвинути в собі критичне мислення, потрібно дотримуватися певних правил під час роботи з інформацією. Особливо, коли йдеться про фейкову інформацію. У таких випадках звертайтеся до першоджерела. Це найпоширеніше джерело інформації, але далеко не завжди перевіреної і правдивої. Потрібно вивчати інформацію в її первісному вигляді і робити власні висновки, виходячи з особистого досвіду і знань. Зараз я пропоную вам знайти будь-яку інформацію у соціальних джерелах, яка викликає у вас негативні емоції. Наприклад, про особу або групу осіб, партію, тощо, яка їм не подобається.

Уважно прочитайте новину (бажано — ще й коментарі до неї) і оцініть свої емоції за шкалою від 1 до 10, де 1 — спокій, а 10 — сильне переживання».

Учасники шукають інформацію в Інтернеті за допомогою мобільних телефонів у соціальних мережах та аналізують її.

*Обговорення:*

- А тепер спробуйте поглянути на власні емоції зі сторони і подумати, кому вигідні ваші переживання?
- Перерахуйте усіх, кому на руку ваші емоції. А чи корисні вони вам?

*Коментар тренера:* «Критично мисляча людина є стійкою до маніпуляцій. Вона не стане жертвою стереотипів чи думок натовпу. Це окрема категорія людей, здатних проникати в сутність речей і фактів, знаходити відповіді на питання, що не дають спокою людству, генерувати нові ідеї.

Уникнути емоцій, читаючи неправдиву інформацію, звісно, неможливо, але можна правильно їх оцінити і навчитися не діяти під їх впливом. Важливо пам'ятати, що навчитися критично мислити — це як опанувати майстерність танцю чи якогось виду спорту — тільки практикуватися і не здаватися, а будь-які проблеми чи невдачі сприймати тільки як додатковий досвід».

***Етап III. Рефлексивний.***

### **Вправа 8. «Слово про минулий день» (складання есе) (10 хв).**

*Мета:* зворотній зв'язок заняття.

*Ресурсні матеріали:* папір формату А4, ручки.

Хід вправи

Учасникам пропонується написати «есе», відповідаючи на запитання:

- Що було корисним на сьогоднішньому занятті?
- А саме?

- Що б ви хотіли додати?
- Які питання виникли в ході заняття?

**Вправа 9. «Прощання» (5 хв).**

*Мета:* вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного.

**Хід вправи**

Тренер пропонує учасникам по колу висловити вдячність за роботу та побажання своєму сусідові. Завершує вправу тренер та дякує усій групі за роботу.

**Заняття 8**  
**на тему: «Мистецтво спілкування»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** формування і розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, активного слухання; навичок різноманітних прийомів вербального та невербального спілкування; розвиток емпатії та рефлексії.

**Завдання:**

- розвивати навички активного слухання, емпатії;
- формувати вміння ефективного спілкування;
- розвивати вміння вербального та невербального спілкування;
- удосконалювати комунікативні навички.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Вогник по колу» (5 хв).**

**Мета:** створення умов для ефективної співпраці, налагодження групової взаємодії.

Хід вправи.

Усі учасники стають у коло та передають один одному «вогник», почергово потискаючи руку тому, хто поруч. Всі вітаються та бажають один одному гарного дня та гарної роботи.

**Правила роботи групи (5 хв).**

Тренер пропонує учасникам пригадати правила та дотримуватись їх впродовж заняття. Учасники повторюють правила.

**Етап II. Розвивальний**

**Вправа 2. «Карусель» (25 хв).**

**Мета:** формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакт, розвиток емпатії та рефлексії.

**Ресурсні матеріали:** стікери з прикладами ситуації.

Хід вправи

Учасники об'єднуються у дві групи. Розставляються стільці для учасників у два кола. Перша група формує зовнішнє коло, друга – внутрішнє. Учасники, що сидять у внутрішньому колі розташовані спиною до центру; учасники, що

сидять у зовнішньому колі – обличчям до центру. Таким чином учасники сидять один навпроти одного. Кожному учаснику зовнішнього кола прикріплюються завдання з роллю, яку він буде виконувати. Внутрішнє коло нерухому, зовнішнє - рухоме коло, по команді тренера пересуваються на один стілець праворуч і опиняються перед новим партнером.

*Тренер:* «Зараз ми з вами будемо організовувати зустрічі з новими людьми.

Завдання кожного з вас - легко вступити в контакт з новою людиною, підтримати розмову і попрощатися з нею. За моєю командою ви пересуваєтесь на інший стілець, таким чином маєте поспілкуватись з новим співрозмовником. На одного учасника, для встановлення контакту вам виділяється 2 хв. Ви маєте поспілкуватись зі всіма учасниками, поки не пройдете все коло. І так, починаємо».

Приклади ситуацій:

- перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довгий час не бачили. Ви дуже раді цій зустрічі;
- перед вами ваш однокласник, який довго не відвідував заняття. Ви маєте дізнатись, що з ним сталося;
- перед вами викладач, який просить вас допомогти у підготовці до уроку. Допоможіть йому;
- перед вами людина похилого віку, яка просить допомогти перейти вулицю. Допоможіть перейти;
- перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею;
- перед вами незнайомец, якого ви ненавмисно штовхнули через що він почав на вас голосно кричати. Заспокойте його;
- перед вами гарна дівчина (хлопець), яка (який) вам дуже подобається. Зробіть перший крок до знайомства;
- перед вами ваш однокласник. Підійдіть та привітайтеся з ним;
- перед вами маленька дитина, вона чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте її.
- після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

*Обговорення:*

- Чи важко вам було вступати у контакт з новою людиною?
- З якими труднощами ви зіштовхнулись?
- Чи зі всіма однаково було налагоджувати контакт?

**Вправа 3. «Носєв ковчег» (15 хв).**

*Мета:* відпрацювання комунікативних навичок.

*Ресурсні матеріали:* картки з назвами тварин.

## Хід вправи

*Тренер:* «В часи мирового потопу, у темну ніч, біблейський праведник Ной зібрав у свій ковчег усіх тварин та вивіз їх на сушу. Тварини були дуже збентежені та налякані, адже не розуміли, що відбувається. На суші, у темноті, щоб знайти свої пари вони змушені були орієнтуватись тільки на слух. Всі вони стали голосно кричати на своїй мові, для того, щоб знайти свою пару.

Зараз кожен з вас отримає картку з назвою тварини. Серед учасників нашого заняття знаходиться ваша пара – учасник з карткою, з аналогічним зображенням тварини. Ваше завдання полягає у тому, щоб знайти її, слідуючи 4 правилам - «не можна»:

- ✓ розмовляти;
- ✓ видавати звуки, що характеризують тварин;
- ✓ показувати картки один одному;
- ✓ малювати чи описувати тварин на папері чи на дошці.

По моїй команді починайте видавати звуки, які відповідають зображенню вашої тварини. Пару потрібно знайти по звуках».

Учасники шукають свою пару. Після того, як пари об'єднуються, вони показують картки один одному.

*Обговорення:*

- Чи важко було виконувати дану вправу?
- З якими труднощами ви зіштовхнулися?

*Коментар тренера:* «Спілкування між людьми – надзвичайно важкий і важливий процес. Неефективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певного комунікативного вміння. Труднощі, які виникають у спілкуванні можуть бути спричинені недостатнім самоконтролем, невмінням впоратись з хвилюванням, імпульсивністю, агресивністю, тощо.

Головним засобом спілкування є мова, яка іноді доповнюється або підмінюється мімікою, жестами та умовними сигналами. У процесі «говоріння» важливо буквально все: як звертаються до співрозмовника, про що йдеться спочатку, а про що потім, чи відповідають слова тону висловлювань і т.д. Ще стародавні філософи відзначали, що той, хто володіє навичками ефективного спілкування – володіє справжнім мистецтвом».

### **Вправа 4. «Передай уявний предмет» (10 хв).**

*Мета:* розвиток навичок невербального спілкування удосконалення навичок взаємодії, розвиток уяви.

Тренер пропонує одному із учасників передати уявний предмет своєму сусідові зліва, сусід повторює його дію та продовжує вправу. У такий спосіб уявний предмет обходить коло та повертається до першого гравця, який

називає переданий предмет. Кожен з учасників називає предмет, який він передавав.

*Обговорення:*

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чи зрозуміли ви кожного, хто передавав вам уявний предмет?
- Які, на вашу думку, засоби комунікації ви застосовували?

*Коментар тренера:* «Численні дослідження показують, що 60 відсотків інформації передається за допомогою невербальних засобів комунікації (зоровий контакт; міміка, пантоміміка, поза, жести) і 40 – за допомогою вербальних (мови). Довіру викликає співрозмовник, у якого словесна інформація відповідає невербальній символіці».

### **Вправа 5. «Прийоми слухання» (15 хв).**

*Мета:* ознайомлення учасників із основними прийомами активного слухання.

#### Хід вправи

Учасники об'єднуються у пари.

*Тренер:* «У ваших парах за бажанням оберіть слухача, а інший буде оповідачем. Оповідач зараз розповість будь-яку коротку історію слухачеві, слухач повинен його уважно слухати. При цьому, оповідач повинен стежити за реакціями, поведінкою та жестами партнера. Розмова буде тривати 2-3 хв».

Співрозмовники міняються ролями та продовжують розмову.

*Обговорення:*

- Як слухач реагував на ваші повідомлення?
- Чи цікаво вам було слухати вашого співрозмовника?
- Чи кивав він головою чи просто мовчи слухав?
- Можливо перепитував, уточнював?

*Коментар тренера:* «Виділяють такі основні техніки активного слухання:

1. Безмовне слухання.
2. Угу -піддакування («ага», «так-так», «ну»), кивання підборіддям, тощо).
3. Відлуння – повторення останніх слів співрозмовника.
4. Дзеркал – повторення останньої фрази із зміною порядку слів.
5. Парафраз – передача змісту висловлювання партнера іншими словами.
6. Спонування – вигуки та інші вирази, які спонукають співрозмовника продовжити перервану мову («Ну і ...», «Ну і що далі?», тощо).
7. Уточнюючі запитання – питання типу: «Що ти мав на увазі, коли...?».
8. Пряме запитання – питання типу: «Що-де-коли-чому-навіщо», що розширюють сферу спілкування; нерідко такі питання відволікають оповідача від головної думки розмови.
9. Оцінка, поради.



10. Продовження – коли слухач вклинюється в мовлення і намагається завершити фразу, розпочату що говорить, «підказує слова».

Для ефективного спілкування існують певні правила. У різні часи в різних народів вони були різними. Але є основні, загальні для всіх:

- *довіряйте тому, з ким спілкуєтеся,*
- *поважайте того, з ким спілкуєтеся,*
- *спілкуючись з людиною, робіть це найкращим чином».*

### **Вправа 6. «Австралійський дощ» (5 хв).**

*Мета:* активізувати учасників, підготувати їх до наступних вправ.

Хід вправи

Учасникам стають в коло.

*Тренер:* «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні!»

- В Австралії здійнявся вітер (тренер тре в долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання у долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але... буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце (руки до гори. Усмішка).

### **Вправа 7. «Зіпсований телефон» (15 хв).**

*Мета:* ознайомлення з механізмами створення комунікації, виявлення чинників, що впливають на створення інформації.

Хід вправи

Серед учасників обирається 6 бажаних осіб. Один з обраних учасників залишається в аудиторії, інші 5 - виходять за двері. Тренер зачитує повідомлення учаснику, що залишився, про те, що відбулось на нараді, яке він, нібито, пропустив. Завдання учасника - уважно слухати та запам'ятати максимум інформації. Коли інформація прочитана, в аудиторію запрошують одного учасника, якому попередній переказує почуту інформацію. Далі знову запрошують наступного учасника, попередній учасник переказує свою версію почутого повідомлення. Вправа триває, поки всі учасники не будуть в курсі повідомлення, що відбулось на нараді.

Під час розповіді передається різна інтерпретація, різні почуття. Перший розповідач чує свою пригоду в різних варіантах.

*Повідомлення:*

16 листопада, о 14 годині відбулась нарада для працівників. На ній обговорили багато питань. Однією з найприємніших є те, що всім працівникам вкінці року виплатять премію в розмірі 5000 гривень. Заступник директора наголосив, що всі мають підтягнути документацію, так як до нас іде ревізор – це не дуже приємна новина. 25 листопада усю документацію працівників будуть перевіряти керівники структурних підрозділів. До 20 листопада потрібно здати звітність. Додатково ще всі питання будуть обговорюватись на нараді 20 листопада. До новорічних свят організовується поїздка у м. Київ, потрібно здати кошти на проїзд та екскурсії в розмірі 1200 гривень. З собою взяти ще додаткові кошти, можливо після екскурсії буде можливість посидіти у кафе.

*Обговорення:*

- Чи сподобалась вам дана вправа?
- Чи важко було її виконувати?
- З якими саме труднощами зіштовхнулись?
- Чи ефективною є така комунікація?

### **Вправа 8. Рольова гра «Залізнична каса» (15 хв).**

*Мета:* удосконалення комунікативних навичок, навичок впевненої поведінки.

#### Хід гри

Тренер зачитує інструкцію: «Уявіть собі, що ви на вокзалі. За 15 хвилин відходить потяг, на який вам треба сісти. У касі залишився один квиток, але касир притримує його згідно зі своїми міркуваннями. Вам необхідно вмовити касира, щоб він віддав цей квиток саме вам.

Зараз ми оберемо «касира» (касир обирається за бажанням або тренер призначає на цю роль когось з учасників). Тренер надає касиру відповідну інструкцію (наодинці), а саме: він повинен не відразу продавати квиток, а лише за умови наявності переконливих доказів, чому саме він повинен продати цей квиток саме цьому учаснику».

Кожному учаснику на діалог з касиром відводиться 3 хвилини. Якщо «квиток вже проданий», а не всі учасники ще взяли участь у грі, хтось інший може бути обраним на роль касира і гра поновлюється.

*Обговорення:*

- Розкажіть, будь ласка, яким чином вам вдалось переконати продати квиток саме вам? (тренер звертається до касира та до тих учасників, які досягли успіху в цій грі).
- Чому ви не продали квиток, чого не вистачало, що було непереконливим для того, щоб отримати квиток?» (тренер звертається до касира та до тих учасників, спроба яких отримати квиток виявилась невдалою).

### ***Етап III. Рефлексивний***

#### **Вправа 9. Рефлексія (5 хв).**

*Мета:* підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку.

Хід вправи

*Тренер:* «Сьогодні ми з вами говорили про спілкування, яке є людською потребою.

Нас оточує багато цікавого, життя невпинно рухається вперед. Всі події, які відбуваються навколо нас, пов'язані з оточуючими нас людьми. Тому, саме головне – налагодження взаємодії з оточуючими, зі світом шляхом ефективного, невимушеного спілкування.

Будьте завжди привітними, в гарному настрої, вмійте розуміти, довіряти та поважати людей, які вас оточують. Це допоможе вам без проблем налагоджувати контакти з іншими людьми».

#### **Вправа 10. Найщиріші побажання (5 хв).**

*Мета:* закріплення дружніх взаємин між учасниками та теми заняття.

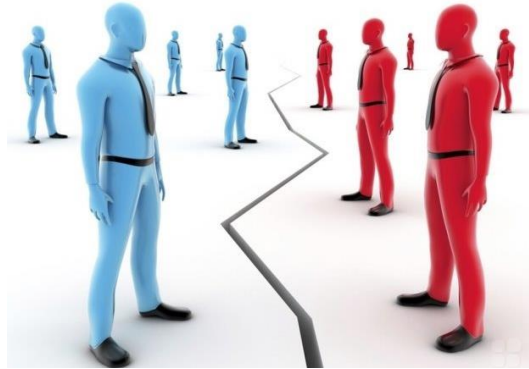
Хід вправи

*Тренер:* «Ось і підійшло до завершення наше заняття. Зараз я хочу щоб кожен з вас подякував один одному за роботу, але, зробити це не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів».

Учасники по колу, за допомогою невербальних засобів спілкування дякують один одному. Останнім свою вдячність всім учасникам за допомогою жестів групі висловлює тренер.

По завершенню вправи тренер дякує усім за роботу та прощається з учасниками до наступного заняття.

**Заняття 9**  
**на тему: «Ефективне управління конфліктом»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** формування в учасників уявлень про конфлікт, його види та стилі вирішення, стратегії поведінки в конфлікті, розвиток вмій аналізувати та конструктивно вирішувати проблемні ситуації.

**Завдання:**

- розширити знання учасників про конфлікт причинами його виникнення;
- розглянути позитивні та негативні сторони конфлікту;
- надати можливість учасникам відпрацювати навички аналізу конфліктних ситуацій, знаходження конструктивних способів їх вирішення;
- стимулювати учасників до аналізу життєвих ситуацій;
- формувати прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки.

**Етап I. Організаційний**

**Привітання (5 хв).**

**Вправа 1. «Клубочок» (15 хв).**

*Мета:* створення групової взаємодії, мотивація до спільної діяльності.

*Ресурсні матеріали:* клубок ниток.

**Хід вправи**

*Тренер:* «Життя кожної людини - особиста історія, яка наповнена різними подіями, історіями, вчинками, ситуаціями, відносинами. Можна сказати, що життя – це клубочок, в якому переплітаються всі життєві події. А всі події у нашому житті відбуваються шляхом взаємодії з іншими людьми. І тільки розплутавши його можна проаналізувати всі свої дії, вчинки та розуміння того, чим ми задоволені у своєму житті та що ми могли б зробити краще. Зараз ми з вами спробуємо розплутати клубочок, розібратись у собі, а потім заново створити уявлення про себе. У мене в руках клубок ниток. Кожен учасник має кинути клубок ниток одному із учасників (за бажанням), не

випускаючи з рук кінець нитки. Учасник, у якого в руках опиниться клубок називає своє ім'я та продовжує фразу: «Ніхто не знає, що я...».

Тренер наголошує на тому, щоб кожен був максимально уважним під час гри та розпочинає вправу. Гра продовжується до тих пір, доки всі учасники не будуть включені у «ниткову павутинку».

*Обговорення:*

- Які відчуття виникали при виконанні даної вправи?
- Що ви можете сказати про дану вправу? (нитка тягнеться від одного до іншого та може призвести до плутанини)
- Що може статись, коли я потягну інший кінець нитки? (інші відчують дискомфорт)
- Що можуть відчути інші, коли хтось з учасників роздратований або розгніваний (нитка може порватись)?

Після обговорення гра продовжується, але в іншому напрямку, учасники починають змотувати клубок. Розпочинає учасник, який впіймав клубок останній. Коли він передає клубок іншому учаснику, то має пригадати його ім'я та що він говорив про себе.

### **Правила роботи групи (5 хв).**

Тренер пропонує учасникам пригадати правила та дотримуватись їх впродовж заняття. Учасники повторюють правила.

### ***Етап II. Розвивальний***

#### **Вправа 2. «Міфи та реальність» (20 хв).**

*Мета:* визначення понять «конфлікт».

*Ресурсні матеріали:* фліп-чарт, ватман, маркери, папір А4.

#### **Хід вправи**

Тренер пропонує учасникам на аркушах паперу намалювати малюнок, який асоціюється з конфліктом. Після завершення роботи кожен учасник презентує свій малюнок, обґрунтовуючи, чим він асоціюється з конфліктом. Ключові слова-асоціації записуються на фліп-чарті. Визначається поняття «конфлікт», шляхи його виникнення. Проаналізувавши суть конфлікту, тренер пропонує визначити позитивні та негативні сторони конфлікту. Відповіді учасників занотуються на ватмані одним із учасників.

*Обговорення:*

- Що спільного мають наші асоціації з поняттям «конфлікт»?
- Чи можна конфлікт назвати деструктивним явищем?
- Чи асоціюєте ви конфлікт з позитивним поняттям?

*Тренер:* конфлікти закономірно входять у наше життя та виникають з різних причин, цілком суб'єктивних (стан здоров'я, настроїв, вихованість осіб, що конфліктують) та об'єктивних (не вийшли колеги на роботу,

нераціональний розподіл обов'язків, тощо). Якщо ми вважаємо, що конфлікт є загрозою, то ми і реагуємо відповідно на нього. Якщо знаємо, що конфлікт може сприяти вирішенню протиріч, то відносимось більш конструктивно і спокійно. Крім того, наша реакція на конфлікт залежить від того, наскільки ми вміємо його вирішувати.

### **Інформаційне повідомлення (5 хв).**

Там, де є думки, що відрізняються одна від одної, де зустрічаються люди, які мають різні уявлення про цілі і способи їхнього досягнення, плани і принципи життєдіяльності, неминуче виникають конфлікти.

Конфлікти умовно їх можна поділити на три загальні групи:

1. Обмеження, незадоволення якихось особистісних інтересів працівника або загроза такої можливості.

2. Помилкове сприйняття на свою адресу образи чи негативної позиції, яка, насправді стосується когось іншого.

3. Психологічна несприйнятливість, що є наслідком упередженого ставлення до поведінки чи характеру іншої людини.

Як свідчить практика, тривалі, нерозв'язані конфлікти призводять до відчуження в колективі, до погіршення психологічного клімату в будь-якій групі. Тому конфлікти потрібно розв'язувати. Та спочатку треба з'ясувати причину конфлікту — це вже половина справи у його розв'язанні.

### **Існують п'ять стратегій поведінки в конфлікті (К. Томас):**

- конфронтація, або суперництво, виникає тоді, коли людина ставить власні цілі вище інтересів інших людей і взаємин з ними;

- компроміс, або домовленість, пов'язується з поведінням людини, що дозволяє частково задовольнити як свої домагання, так і бажання партнера (50 х 50):

- пристосування, — це стиль поведінки в конфлікті, під час якого учасник конфлікту відмовляється від своїх інтересів заради інтересів іншої людини;

- уникання, або відхід, характерний для тих випадків, коли учасники конфліктів відмовляються і від власних інтересів, і від підтримки позитивних відносин з партнером;

- співробітництво виникає, коли людина прагне до встановлення рівноправності власних інтересів і зацікавленості до реалізації інтересів партнера.

### **Вправа 3. «Випадки конфліктних ситуацій» (15 хв).**

*Мета:* відпрацювання навичок аналізу конфліктних ситуацій, знаходження конструктивних способів їх вирішення.

*Ресурсні матеріали:* папір формату А4, ручки.

### Хід справи

Учасники об'єднуються у групи по 4-5 осіб. Кожній групі пропонується навести приклад будь-якої конфліктної ситуації, яка може виникнути під час виконання робочих завдань і обрати певний спосіб розв'язання конфлікту.

Завдання полягає у тому, щоб проаналізувати конфліктну ситуацію, відповідаючи на такі питання:

- в чому суть конфлікту;
- які фактори сприяють успішному розв'язанню;
- які фактори заважають успішному розв'язанню;
- хто є ініціатором конфлікту;
- яку б стратегію поведінки в конфлікті ви б обрали?

Аргументи групи записують на аркушах паперу, кожний представник групи презентує відповідь.

#### *Обговорення:*

- Хто запропонував конфліктну ситуацію?
- Які почуття й думки виникли у вас під час обговорення ситуації?
- Чи всі погоджуються зі шляхом розв'язання конфлікту?
- Як по іншому можна діяти?
- Чи всі погоджуються з запропонованими стратегіями поведінки в конфлікті?

#### **Вправа 4. «Скріпка» (5 хв).**

*Мета:* усвідомлення своєї поведінки.

*Ресурсні матеріали:* канцелярська скріпка.

### Хід справи

Тренер пропонує всім учасникам взятись руки канцелярську скріпку та зробити з нею те, що кожен зробив би у стані агресії (учасники роблять різні маніпуляції з скріпкою – згинають, розгинають її).

Потім тренер пропонує повернути предмет до першочергового вигляду.

#### *Обговорення:*

- Чи вдалось повернути скріпці першочерговий вигляд?
- Якщо ні, то чому?
- Чи може людина після агресивних дій усе відновити?
- Чи залишають слід певні спонтанні, агресивні дії слід в душі іншої людини?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

#### **Вправа 5. «Подібність та відмінність» (10 хв).**

*Мета:* виховання толерантного ставлення один одного.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, фломастери.

### Хід справи

Тренер об'єднує учасників у пари та просить усіх, на аркушах паперу, зазначити 10 яскравих рис свого характеру. Після того, як риси зазначено, учасники обмінюються аркушами та зазначають спільні та відмінні риси. Тренер просить проаналізувати, чого у записах більше, співпадінь чи відмінностей?

*Обговорення:*

- Про що свідчать результати вправи?
- Чи цікаво було б жити, коли б усі мали лише спільні риси?
- Чи цікаво було б жити, якби всі мали відмінні риси?
- Чому?

*Коментар тренера:* «Діяльність кожної людини пов'язана із взаємодією з іншими людьми. Кожен з нас – індивідуальність зі своїм темпераментом, характером, позитивними та негативними рисами. Інколи трапляється так, що через різне бачення, можуть виникати непорозуміння між людьми, що може призводити до виникнення конфліктних ситуацій. Тільки толерантне ставлення до інших людей, повага, розуміння можуть запобігти виникненню конфліктних ситуацій та сприяти налагодженню довірливих стосунків з оточуючими».

### **Вправа 6. «Повітряна кулька» (10 хв).**

*Мета:* розвиток навичок самоконтролю, управління гнівом.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам закрити очі та уявити себе повітряною кулькою.

*Тренер:* «Уявіть собі, що кулька – це ваше тіло, а повітря всередині неї – це ваш гнів. Зараз кожен з вас максимально надуває кульку і швидко відпускає її. А тепер, зверніть увагу, що з нею відбувається. Вона летить з одного боку в інший, вона абсолютно не керована.

А тепер надуймо кульку і спробуймо випустити з неї повітря маленькими порціями. Зверніть увагу на те, що кулька, потроху випускаючи повітря, знаходиться у спокійному стані та повністю керована».

*Обговорення:*

- Що ви відчували, коли виконували дану вправу?
- Чи можна дану вправу порівняти з емоціями людини?
- Як можна контролювати свій гнів?

*Тренер:* «Коли людина не стримує свій гнів, вона не може контролювати свої емоції. У такі моменти гнів може затьмарити розум, в результаті людина може образити кого-небудь або навіть вдарити. Важливо навчитися потроху випускати свій гнів, свою злість назовні, не кривдячи тих, хто перебуває поряд».

### **Вправа 7. «Кошик для сміття» (10 хв).**

*Мета:* звільнення від негативних почуттів та емоцій.



*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу, ручки, кошик для «сміття».

Хід вправи

*Тренер:* «Для того, щоб не конфліктувати та налагоджувати довірливі стосунки з оточуючими, потрібно вчитись працювати над собою, контролювати власні емоції, самовдосконалюватися, позбавлятися негативних рис характеру. У нас є кошик для сміття, давайте поміркуємо, для чого він взагалі потрібний в побутових умовах? (учасники дають відповіді на запитання). А тепер уявіть наше життя без такого кошика – сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо жити у ній, це викликає дискомфорт, стає важко дихати, рухатися, зрозуміло, що це приносить шкоду нашому здоров'ю.

Те ж відбувається і з нашими почуттями. У кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад - образа, страх, гнів, роздратування, тощо. І якщо не звільнитись від них, то це буде призводити до проблем зі здоров'ям, виникненню конфліктів з оточуючими, проблем як в особистому так і в професійному плані.

Зараз пропоную кожному з вас позбутись негативних рис характеру, звичок, які, зазвичай, у вашій ситуації, призводять до конфліктів з оточуючими. Для цього на аркуші паперу напишіть та продовжте фразу «Я хотів би викинути у кошик для сміття ...». Для продовження фрази зазначте звички, якості, риси характеру, що призводять до виникнення конфліктів, та викиньте у сміття».

Учасники виконують завдання, рвуть записи на шматки та по черзі кидають у кошик.

*Коментар тренера:* «Я думаю, що після нашої гри ваші вади, звички чи риси характеру залишаться на завжди у кошику для сміття. І в вашому житті буде виникати менше конфліктних ситуацій».

### ***Етап III. Рефлексивний***

#### **Вправа 8. «Вчимося керувати собою» (10 хв).**

*Мета:* ознайомлення з техніками саморегуляції, формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки.

*Ресурсні матеріали:* картки з дихальними техніками «Купол», «Дихання».

Хід вправи

*Тренер:* «Вважається, що практично кожна людина має можливість опанувати методи саморегуляції. Процес розвитку в собі здібностей до самоконтролю будується на навичках свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Одним із найпоширеніших прийомів самоконтролю є управління диханням.

Процес дихання має важливе значення для регуляції психічних процесів. Уміння правильно дихати є необхідною основою для успіху. Навіть елементарні дихальні прийоми можуть дати відчутний позитивний результат,

коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус».

Тренер пропонує учасникам дихальні техніки «Купол» і «Дихання», пояснює суть кожної техніки. Далі пропонує уявити конфліктну ситуацію та застосувати запропоновані техніки для самоконтролю.

### *1. Техніка «Купол».*

Ви можете створити навколо себе уявну енергетичну огорожу, яка перешкоджала б впливу на вас негативного емоційного заряду. Як тільки ви відчуєте, що вам загрожує вплив будь-якої «негативної енергії», що відбувається «психологічне вторгнення», ви уявляєте прозорий купол. Цей купол призначений тільки для захисту вас від людей з негативним потенціалом. Неадекватні оцінки вашої особистості, несправедливі епітети та звинувачення – вся їх негативна енергія зупиняється невидимим куполом та стікає з нього як вода. Ви відчуєте себе більш впевнено та врівноважено і зможете спокійніше і комфортніше робити те, що вам необхідно.

### *2. Техніка «Дихання».*

Схвильовані люди дихають часто, але поверхнево. Зазвичай вони набирають в легені багато повітря і «забувають» як слід видихнути. Це призводить до зменшення газообміну в легенях і нестачі кисню в тканинах, що посилює хвилювання. Людина ще більше форсує дихання, знову-таки головним чином за рахунок вдиху. Все це супроводжується зайвою напруженістю дихальних м'язів. Тому, помітивши власне хвилювання потрібно перш за все, енергійно видихнути, а потім узяти під контроль ритм і глибину свого дихання. Чим більше хвилюється людина, тим більше порушується ритм її дихання, а раптовий страх зовсім зупиняє його на деякий час. Тому відрегулювавши довільно ритм і глибину дихання, можна досягти стану спокою або, навпаки, мобілізувати організм для виконання важкої роботи, та підвищення працездатності. У різних неприємних ситуаціях, вибравши час, зробіть глибокий вдих і, видихаючи, скажіть собі: «Я абсолютно спокійний». Вимовляючи цю фразу пригадайте розслаблений стан, в якому ви знаходились колись і спробуйте зануритися в нього. Розслабтеся. Повторіть зазначену фразу повільно 2-3 рази.

### *Обговорення:*

- Як ви гадаєте, чи зможете застосувати пропоновані техніки в реальних життєвих ситуаціях?
- Які почуття у вас виникали коли ви дихали дуже часто?
- А коли сповільнювали своє дихання?

### **Підбиття підсумків (5 хв).**

*Мета:* отримання зворотного зв'язку.

### Хід вправи

Учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин.

### **Вправа 9. «Посмішка» (5 хв).**

*Мета:* вираження емоційного ставлення учасників групи один до одного.

### Хід вправи

*Тренер:* «Давайте, на прощання, станемо в коло, візьмемось за руки відчуємо тепло наших долонь і подаруємо одне одному посмішку, адже сміх - продовжує життя. Будьте завжди привітними, в гарному настрої, вмійте розуміти, довіряти та поважати людей, які вас оточують. Це допоможе вам без проблем налагоджувати контакти з іншими людьми та уникати конфліктів».

Учасники по черзі дарують один одному посмішку та дякують за роботу. По завершенню вправи тренер дякує усім за роботу та прощається з учасниками до наступного заняття.

**Заняття 10**  
**на тему: «Моя кар'єра»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** розширити знання учасників про поняття «кар'єра», її типи; сприяти розвитку навичок планування власної кар'єри, впевненості у власних силах; підвищення прагнення досягнення успіху у майбутній професійній діяльності, рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності.

**Завдання:**

- ознайомити учасників з поняттям «кар'єра» та її типами;
- виховувати відповідальне ставлення до власного вибору професії, впевненості у собі, власних здібностях;
- розвиток в учасників мотивації до досягнення успіху, кар'єрного зростання, навичок планування власної кар'єри.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Це чудово» (10 хв).**

**Мета:** привітання учасників, налагодження групової взаємодії.

Хід вправи

Учасники стають в коло. Кожен учасник по черзі виходить в центр кола, вітається з групою, називає своє ім'я та якість, талант або вміння, які їй (йому) притаманні. Всі інші учасники, що стоять в колі, хором відповідають: «Це чудово».

**Правила роботи (5 хв).**

Тренер пропонує пригадати правила роботи та проговорити їх.

**Міні-лекція «Кар'єра та її типи» (5 хв).**

В умовах сьогодення кар'єра вважається однією з головних складових успіху, а рух вгору кар'єрними сходами – мрією кожного фахівця.

Кар'єра — це професійний шлях до успіху по службових сходах до престижного соціального статусу і положення у суспільстві.

З вдалою кар'єрою незмінно пов'язують роботу в престижній компанії, на хорошій посаді та великим заробітком. Будь-яка кар'єра має на увазі різні варіанти професійного та службового зростання. Якщо ви хочете просуватись по кар'єрних сходах і вдосконалюватись, як фахівець, вам необхідно добре подумати про стратегію вашої кар'єри.

Досягнення в кар'єрі стали незмінною ознакою успішної людини. А під словосполученням «зробити кар'єру» також розуміється престижне становище у суспільстві. Саме нову високу посаду, зростання доходів дехто вважає єдиними ознаками успішної кар'єри. Однак кар'єрний ріст виражається не тільки в кількісних ознаках. Кар'єра також включає цілеспрямований розвиток і вдосконалення в обраній професії, сфері діяльності, тобто результати кар'єрного зростання визначаються в першу чергу не грошима або новими посадами, а якістю роботи і рівнем професіоналізму.

Професійна кар'єра- здатність людини самореалізуватись в певному виді діяльності і досягти найвищих результатів.

Існує два головні принципи кар'єрного зростання - вертикальний і горизонтальний.

Вертикальний тип кар'єри - це кар'єра у загальноприйнятому розумінні: від нижчої посади до вищої. Наприклад, ви приходите в компанію працювати кур'єром, а стаєте керівником відділу логістики. Або починаєте молодшим секретарем, а потім очолюєте адміністративно-господарський відділ. Як правило, зростання відбувається всередині однієї компанії або в одній і тій самій галузі. Разом із посадою підвищується обсяг відповідальності співробітника і рівень зарплати.

Горизонтальний тип кар'єри - це розширення відповідальності співробітника в рамках одного відділу. У певному сенсі це природний шлях розвитку професіонала. Ви починаєте як молодий спеціаліст, у процесі роботи «прокачуєте» навички, навчаєтесь новому, концентруєтесь на визначеній темі й стаєте професіоналом із вузькою спеціалізацією.

Такий професіонал може відповідати не лише за свою роботу, але й за роботу оточуючих: делегувати обов'язки, консультувати, приймати або не приймати роботу. У такого співробітника збільшуються обов'язки, зростає зарплата, розширюється функціонал. І все це відбувається, швидше за все, в рамках одного відділу.

Кар'єру – траєкторію свого руху – людина створює сама, враховуючи особливості внутрішнього і зовнішнього середовища, реальність, власні цілі, бажання й здібності. Успіх у кар'єрі можна розглядати як просування від однієї посади до іншої, більш високої, і як оволодіння суміжною професією, новими знаннями, досвідом і навичками.

## ***Етап II. Розвивальний***

### **Вправа 2. «Колесо ефективності» (20 хв).**

*Мета:* формування навичок для власного саморозвитку, визначення пріоритетів у житті.

#### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам взяти аркуш паперу, по центру намалювати крапку, а від неї провести 8 променів, щоб утворилось 8 рівних секторів. Від крапки зазначити 10 рівних позначок на променях. Кожен сектор позначити значущими поняттями щодо життєвих пріоритетів:

- здоров'я (самопочуття, активність, рухливість, енергія, настрій, тощо);
- кар'єра (робота, покликання, професія, забезпеченість, тощо);
- особистісний ріст (навчання, самовдосконалення, саморозвиток, тощо);
- духовний розвиток (віра, творчість, мистецтво, тощо);
- фінанси (доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, тощо);
  
- оточення (сім'я, рідні, колеги, партнери, друзі);
- дозвілля (хобі, відпочинок, розваги, подорожі);
- стосунки (сім'я, дружба, оточення, кохання, тощо).

#### *Завдання:*

1. Кожному учаснику написати 5 завдань, які допоможуть реалізувати зазначені життєві пріоритети.

2. Оцінити за 10-бальною шкалою задоволеність ситуацією в кожному секторі від 0 до 10 балів, де 0 – повна незадоволеність ситуацією, 10 – це максимальна задоволеність ситуацією.

3. У кожному секторі позначити ту позначку, яка була визначена (крапка – це точка відліку, остання позначка 10 – є максимальною), з'єднати всі позначки лінією, заштрихувати усе, що всередині.

*Коментар тренера:* «Ми з вами створили колесо ефективності вашого життя, зараз ви можете оцінити його: чим воно рівніше, тим більший баланс між аспектами життя. Позначте цифрою 1 ту галузь, у якій позитивні зміни найбільше вплинуть на покращення життя в цілому. Цифрою 2 позначте ту галузь, покращення в якій будуть на 2-му місці за силою впливу на покращення вашого життя. І цифрою 3 позначте ту галузь, покращення в якій будуть на 3-му місці за силою впливу на покращення вашого життя.

Дана вправа допомагає наочно побачити і проаналізувати, як влаштоване ваше життя в цілому. Будь-яка незбалансованість вносить у життя відчуття нестабільності і порожнечі. Лише повне збалансоване життя дає змогу відчувати щастя і гармонію.

### **Вправа 3. «Мета і мрія» (10 хв).**

*Мета:* формування уявлення про мету та мрію, відмінність та різницю між цими поняттями.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, ручки.

Хід вправи

*Коментар тренера:* «Кожен з нас прагне стати успішною людиною. В цьому ми з вами досить схожі... Відмінність полягає в тому, що для деяких з нас успіх – це лише мрія, а для інших це вже стало метою».

Тренер об'єднує учасників у дві групи.

*Завдання для першої групи* – визначити, що є спільного між мрією і метою.

*Завдання для другої групи* – визначити, яка різниця між мрією і метою.

Після виконання завдання учасники презентують свої відповіді.

*Коментар тренера:* «І мета, і мрія визначаються нашими бажаннями. Мета – це досить сильне бажання, до реалізації якого людина прагне, докладаючи певні зусилля. А мрія – це уявне бажання, яке може так і залишитися уявним. Мрії можуть здійснюватися або ні і відбувається це, як правило, випадково, а тому від самої людини тут мало що залежить. Мету ми встановлюємо на певний проміжок часу. А здійснення мрії можна очікувати все життя і не дочекатися. Мрія теж може стати метою, якщо людина чітко уявить, до чого вона прагне, коли вона хоче це отримати (через який проміжок часу) і буде докладати активних зусиль, планомірно просуваючись до досягнення бажаного, не зважаючи на перешкоди, які будуть виникати на її шляху. Так само й мета може виявитися нездійсненою мрією, якщо лише чекати, коли вона сама по собі зможе реалізуватися».

#### **Вправа 4. «Будинок моєї мрії» (20 хв).**

*Мета:* формування позитивного уявлення про можливі кроки щодо професійного зростання.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, олівці, фломастери.

Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у групи по 6 осіб. Кожна група отримує завдання створити будинок, який допоможе досягнути успіхів у майбутній професійній діяльності.

*Деталі мають відповідати:*

- дах – мета, яку ставите перед собою у професійній діяльності;
- стіни – завдання, вирішивши які, можна досягти бажаної мети;
- стежка – якими методами і способами можна досягнути мети;
- будяки і каміння – бар'єри які заважають досягнути мети.

Після виконання вправи кожна група презентує свій будинок.

*Обговорення:*

- Для чого ми виконували дану вправу?

- Чи виникали труднощі при створенні будинку?
- Якщо так, які саме?
- Чи не розбігались думки при створенні будинку?
- Що було під час виконання вправи найлегшим?

**Вправа 5. «План кар'єрного зростання» (20 хв).**

*Мета:* розвиток навичок планування власної кар'єри.

*Ресурсні матеріали:* папір А4, ручки.

Хід вправи

*Тренер:* «Далеко не кожна людина вміє вгадувати власне майбутнє, але, не дивлячись на це, важливо контролювати і планувати свій кар'єрний шлях, який в майбутньому стане економічною опорою і допоможе досягти багатьох життєвих цілей. Для планування власної кар'єри, необхідно приділити належну кількість часу, щоб підготувати хоча б п'ятирічний план, завдяки якому Ви зможете тримати у фокусі уваги довгострокові і короткострокові цілі, в тому числі і підтримувати мотивацію до кар'єрного зростання».

Кожному учаснику пропонується скласти план кар'єрного зростання за наступною схемою:

1. Визначитися з тією роботою, яка подобається і яка в майбутньому принесе задоволення.
2. Зазначити мету щодо кар'єрного зростання на 5 та 10 років.
3. Визначити етапи і завдання, які потрібно виконувати для реалізації мети.
4. Зазначити результати, які принесуть виконанні завдання.

Після виконання вправи бажачі учасники презентують свій план групі.

*Обговорення:*

- Який етап роботи видався найлегшим?
- Який етап роботи видався найважчим?
- Що дає людині складання власного плану?

**Вправа 6. «Професійні бажання» (15 хв).**

*Мета:* усвідомлення своїх професійних бажань, розвиток прагнення до професійної самореалізації.

*Ресурсні матеріали:* перелік незакінчених речень, папір А4, ручки.

Хід вправи

*Коментар тренера:* «У кожного з вас є певні риси, які ви цінуєте в собі, що надає вам відчуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах. Зараз вашій увазі пропонується вправа, спрямована на аналіз власних професійних можливостей, які допоможуть в усвідомленні ваших професійних бажань».

Із списку незакінчених речень оберіть 5 за бажанням та закінчіть їх».



*Список речень:*

- Я збираюсь ...
- Я бачу свою професійну ціль у тому, щоб ...
- Я прагну ...
- Я можу досягнути успіху ..
- Я абсолютно впевнений, що я хочу...
- Мій успіх пов'язаний ...
- У мене є те, що необхідно для ...
- Я знаю, що я буду ...
- Я впевнений ...
- В професійній діяльності я задовольнятиму своє бажання...
- Моя робота дозволить мені ...
- У мене є здібності для ...
- Я мрію ...
- Мій професійний інтерес спрямований ...
- У мене достатньо сил і бажання ...
- Моє сьогоднішнє становище дозволяє...

По завершенню виконання вправи учасникам пропонується проранжувати професійні бажання за ступенем значущості їх особисто для кожного та проаналізувати чи допоможуть вони у плануванні професійної кар'єри та досягненні успіху у професійній діяльності.

***Етап III. Рефлексивний***

**Притча «Пихатий Мандарин» (5 хв).**

*Тренер зачитує притчу:* «Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але надзвичайно пихатий Мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про свій розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пішов країною розголос, неподалік від кордону з'явився чернець, найрозумніший за всіх у світі. Не оминув розголос і нашого Мандарина. Ох і розлютився він: хто може назвати якого там ченця найрозумнішою людиною у світі? Але вигляду свого, що вельми обурився, не подав, а запросив ченця до палацу. Сам надумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертво. І якщо чернець скаже, що живе, - роздушу метелика, а якщо мертво, - випущу його». І ось настав день зустрічі. У нижній залі зібралося багато людей, усім хотілося побачити двобій найрозумніших людей ц світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням очікував приходу ченця. Аж ось відчинилися двері, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його

запитання. І тоді, зло всміхаючись, Мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?» - «Все у твоїх руках!» - відповів той. Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і він полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Доля кожної людини знаходиться у її руках. Тільки від самої людини залежить, чи хоче вона чогось досягти у житті, щоб мати можливість пишатися собою. Адже людина має реальні можливості керувати власним життям і розвитком, розвивати власне «я», досягати відчуття впевненості й надійності.

Ми хочемо добра, щастя, успіху, професійного визнання, а це все результат клопіткої, наполегливої праці, бажання змінюватись, розвиватись, вдосконалюватись.

### **Підбиття підсумків (5 хв).**

*Мета:* аналіз учасників, отримання зворотного зв'язку.

Тренер пропонує учасникам дати відповіді на запитання:

- Який досвід ви отримали для себе на занятті сьогодні?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Що корисного взяли для себе?

### **Вправа 7. «Передай побажання» (5 хв).**

*Мета:* дати учасникам можливість подякувати один одному за роботу та висловити власні побажання.

#### Хід вправи

Учасники по колу передають свої побажання промовляючи фразу «Я передаю тобі свої побажання, у майбутньому бути...». Останнім висловлює свої побажання тренер для групи в цілому та дякує за роботу всім учасникам.

**Заняття 11 - підсумкове**  
**«Я підприємець»**  
*тривалість – 2 год*



**Мета:** визначення необхідності формування підприємницької компетентності, розвиток підприємницьких навичок та підприємницької поведінки.

**Завдання:**

- формувати в учасників уявлення про поняття «Підприємницька компетентність», її компонентів;
- орієнтація учасників на необхідності навичок підприємницької компетентності у процесі навчання та організації власної справи;
- презентація інноваційних технологій щодо формування підприємницьких навичок;
- усвідомлення важливості підприємницької компетентності як складової кар'єрного зростання майбутніх кваліфікованих робітників.

**Етап I. Організаційний**

**Вправа 1. «Привітання» (5 хв).**

**Мета:** привітання учасників, налаштування на спільну роботу.

Хід вправи

Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з тренера, називають імена та висловлюють свої вітання. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до тренера.

**Правила роботи в групі (5 хв).**

Тренер наголошує про прийняті правила роботи та просить їх дотримуватись впродовж заняття.

**Етап II. Розвивальний**

**Вправа 2. «Мозковий штурм» (20 хв).**

**Мета:** формування поняття про підприємницьку компетентність.

*Ресурсні матеріали:* зображення з капелюхами, кольоровий папір, ручки, плакат з написом «Підприємницька компетентність».

Хід вправи

*Тренер:* в сучасних реаліях час від часу з'являються «модні слова»: інновації, технології, незалежне тестування, компетентність.

Давайте з'ясуємо, що вам відомо про підприємницьку компетентність. Для цього ми з вами використаємо метод «Шести думаючих капелюхів».

Колір кожного з шести «капелюхів» символізує:

- Білий – фокусування уваги на інформації.
- Червоний – увага до емоцій, відчуттів та інтуїції.
- Жовтий – дослідження можливих успіхів, пошук переваг та оптимістичний прогноз ідеї.
- Чорний – оцінка ситуації з точки зору наявності недоліків, ризиків та загроз її розвитку.
- Зелений – пошук альтернатив, генерація ідей.
- Синій – підбиття підсумків і обговорення методу.

*Інструкція:*

Учасникам пропонується об'єднатись в групи за кольором паперової смужки (білий, червоний, жовтий, чорний, зелений, синій).

Кожній групі відповідно до кольору пропонується завдання:

- Білий колір – зазначити слова-асоціації з підприємницькою компетентністю;
- Червоний – сформулювати поняття «Підприємницька компетентність»;
- Жовтий – вказати переваги, вигоду;
- Чорний – перешкоди та проблеми, які можуть виникнути у людини, яка не володіє підприємницькими навичками;
- Зелений – сформулювати перспективи наявності підприємницької компетентності;
- Синій – сформулювати основні складові підприємницької компетентності.

*Обговорення:* отже, із ваших відповідей можна сформулювати і записати визначення «Підприємницька компетентність» (поняття записується на ватмані).

**Інформаційне повідомлення (10 хв).**

*Перегляд ролику «Життя підприємця за 90 секунд».*

*Тренер:* Підприємницька компетентність – це модель поведінки, яка дозволяє людині успішно втілювати власні задуми в життя. Що їй для цього необхідно? Вміти планувати свою діяльність, застосовувати творчі та інноваційні підходи до роботи, а в разі потреби – ризикувати.

Підприємницька компетентність складається з таких компонентів:

1. Наявні знання про економіку та підприємницьку діяльність.
2. Ставлення особи до таких підприємницьких чеснот, як свобода вибору, чесність, розсудливість у фінансових справах.
3. Психологічні якості: витримка під час роботи в ситуаціях, пов'язаних із ризиком, ініціативність, цілеспрямованість, емоційна врівноваженість.
4. Уміння організовувати, планувати, презентувати, обирати, керувати та обговорювати ідеї.

Перш за все визначимося, якого результату ми бажаємо досягти. Якщо в учня сформована підприємницька компетентність, він може розв'язувати низку актуальних завдань:

- реалізовувати проект, у якому його власні потреби мають спільне з потребами суспільства;
- орієнтуватися в етиці трудових відносин, вести переговори;
- реально оцінювати власні можливості та потреби ринку праці;
- складати плани бізнес-проектів та, за наявності відповідних ресурсів, успішно їх утілювати;
- презентувати результати власної діяльності.

### **Вправа 3. «Я підприємець» (15 хв).**

*Мета:* формування підприємницьких навичок.

*Ресурсні матеріали:* картинки з продукцією, папір формату А-4, маркери.

Хід вправи

*Тренер:* давайте об'єднаємось в 4 групи за принципом «пори року». Кожна група отримує завдання сформулювати рекламний слоган продукції, яка їм пропонується на картинках:

- I група – мобільні телефони;
- II група – молочна продукція;
- III група – дитячий одяг;
- IV група – парфуми;
- V група – жіночі хутрянні вироби;
- VI група – кондитерські вироби.

Представник кожної групи озвучує рекламний слоган запропонованого товару.

*Обговорення:* всі ви молодці, гарно і творчо підійшли до виконання вправи, а, отже, можна зробити висновок, що всі ви креативні, творчі, ініціативні особистості.

### **Вправа 4. «Світлофор» (5 хв).**

*Мета:* фізичне розвантаження, розминка.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам стати в центр кола. Учасники рухаються по колу в довільній формі, тренер віддає команди, називаючи кольори світлофору: «Червоний» - учасники мають присісти; «Зелений» - учасники продовжують іти і плескають в долоні; «Жовтий» - мають зупинитись і підняти руки в гору. Вправа виконується швидко.

### **Вправа 5. «Ситуації» (15 хв).**

*Мета:* визначення наявності підприємницьких якостей.

*Ресурсні матеріали:* перелік ситуацій, чисті аркуші паперу формату А4, ручки.

#### Хід вправи

*Тренер:* на основі запропонованих ситуацій вирішити відповідні завдання.

#### *Ситуація I група*

Салон краси «Діта» шукає на заміщення вакантної посади майстра манікюру. Визначте та розпишіть, яким чином буде здійснюватись пошук та відбір даного майстра (визначте вимоги до працівника, джерела пошуку, правила відбору).

#### *Ситуація II група*

Підприємство «Агуша» виготовляє продукти дитячого харчування. З випуском нового виду продукції «Соки «Вітамінка» виникла необхідність визначити ціну даного виробу. Складіть перелік необхідних складових, які необхідні при визначенні ціни товару.

#### *Ситуація III група*

Ви вирішили створити власне підприємство, але не маєте для цього власних коштів. Зазначте можливі варіанти вирішення даної проблеми та виберіть оптимальний варіант для себе та обґрунтуйте відповідь.

#### *Ситуація IV група*

На підприємстві виникла конфліктна ситуація між працівниками колективу: бригада, виконує роботу відповідно до встановлених норм. Але один із членів бригади не встигає виконати норматив, в результаті чого іншим працівникам доводиться постійно допомагати йому та виконувати більшу норму. Виробіть правила поведінки керівника підприємства, які допоможуть розв'язати конфліктну ситуацію.

#### *Ситуація V група*

Ви власник виробничого підприємства, яке є прибутковим. У Вас накопичився капітал, який не використовується в обігу. Визначте можливі варіанти використання даних коштів.

#### *Ситуація VI група*

Ви проробили на підприємстві після закінчення закладу освіти всього кілька місяців. Вас викликає керівник і пропонує Вам поїхати до суміжників і допомогти їм налагодити виробництво потрібної для вашого підприємства продукції. Але вчора Вас викликали у відділ кадрів і запропонували поїхати на

курси підвищення кваліфікації до Києва. Яким буде Ваш вибір, як самий вірний шлях для подальшої кар'єри.

*Обговорення:* підприємницька компетентність це не тільки знання про економіку та підприємницьку діяльність, але і наявність таких психологічних якостей як цілеспрямованість, здатність до ризику, вміння спілкуватися, організувати, планувати, презентувати власні ідеї.

### ***Етап III. Рефлексивний***

#### **Вправа 6. «Наші думки» (10 хв).**

*Мета:* зворотний зв'язок між учасниками.

*Ресурсні матеріали:* написи на слайді «Підприємницька компетентність – мода в освітньому процесі», «Підприємницька компетентність – необхідна компетенція для кар'єрного зростання».

Хід вправи

*Тренер:* на сьогодні існують думки, що «Підприємницька компетентність – мода в освітньому процесі» або «Підприємницька компетентність – необхідна компетенція для кар'єрного зростання». Давайте ж спробуємо визначити, яка ж думка має право на існування.

Учасники висловлюють думку з приводу думок, та обґрунтовують відповіді.

*Обговорення:* на сьогоднішній день успішна кар'єра є невід'ємною складовою самореалізації людини, засобом і чинником, які сприяють її самоствердженню у цьому світі, процесом, в якому найповніше реалізуються особистісний і соціальний потенціал особистості. Цьому сприяє професійна компетентність, складовою якої є підприємницька компетентність. Тому під час професійного навчання важливо розвивати підприємницькі навички, які випускники зможуть застосувати в реальному житті, щоб стати конкурентоспроможним та успішним у професійній сфері.

#### **Вправа 7 «ДІЙ!» (15 хв).**

*Мета:* сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

*Ресурсні матеріали:* аркуші паперу, ручки

Хід вправи

*Тренер:* Зараз я пропоную кожному з вас проаналізувати те, що ви отримали від курсу, і ваші плани на майбутнє по завершення навчання.

Розділіть аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці», «Завтра» та заповніть ці стовпці.

Кожен учасник зачитує найпріоритетнішу дію з кожного стовпчика.

#### **Вправа 8 «Мої очікування» (10 хв).**

*Мета:* визначення результату роботи, очікувань учасників.

### Хід вправи

Тренер: а зараз настав важливий момент з'ясувати, вдалось нам досягти мети та поставлених завдань, чи ні.

Пропоную усім учасникам підійти до плакату з вашими очікуваннями. Чиї очікування здійснились, чиє зернятко дозріло, зірвіть його, та покладіть у мішечок, чиї не здійснились, залиште, нехай дозрівають.

Останнім до своїх очікувань підходить тренер, зриває свій стікер.

*Тренер:* мої очікування здійснились. Мені було дуже приємно з вами усіма працювати. Бажаю усім вам бути успішними розвиватись, самовдосконалюватись, розвивати професійні навички та стати успішними підприємцями у майбутньому.

### **Вправа 9. «Остання зустріч» (10 хв).**

*Мета:* дати учасникам можливість висловити власні побажання.

### Хід вправи

*Тренер звертається до учасників:* «Наші з вами заняття вже завершилися, і сьогодні ми з вами ви прощаємось. Чи все ви встигли сказати одне одному? Можливо, хтось забув поділитися із групою своїми переживаннями? Або серед вас є людина, думку якої про себе ви обов'язково хотіли б дізнатися? Або у вас виникло бажання подякувати комусь? Зробіть це тут і тепер».

Учасники по колу висловлюються, діляться враженнями від заняття та висловлюють власні побажання, які починаються зі слів «Я дякую тобі...Я хотів (хотіла) сказати... Я вірю, що у майбутньому...»

Тренер дякує усім учасникам за роботу та прощається з групою.



## Опис використаних методик і технологій



Для діагностичного блоку просвітницької програми було застосовано методики, які представлено у таблиці

Таблиця 3

№ з/п	Назва методики	Мета	Джерело
1.	Діагностика лідерських здібностей (Є. Жариков, Є. Крушельницький)	Виявлення лідерських якостей	Фетіскін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп – М., Вид-во Інституту Психотерапії – 490 с., 2002)
2.	Тест «Мотивація до успіху і боязні невдачі» (опитувальник А.А. Реана)	Дослідження прагнення до досягнення успіху, орієнтацію на ціль до досягнення мети, або ж навпаки, орієнтацію на поразку	Практикум по возрастной психологии /под ред. Л.А. Головей, Є.Ф. Рибалко.-СПб.: Речь, 2008.-694 с.
3.	Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ)	Дослідження загального рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей.	Маслоу А. Г. О самоактуализации личности /А. Г. Маслоу // Психология бытия. – М.: Рефлбук; К.: Ваклер, 1997. – 304 с.)
4.	Діагностика творчого потенціалу та креативності.	Визначення рівня творчого потенціалу та креативності.	Рогов Е.И. Настольная книга психолога. Книга 2. М., 1999)

## Діагностика лідерських здібностей (Є. Жариков, Є. Крушельницький)

**Мета:** виявлення лідерських якостей.

**Інструкція.** Вам пропонується 50 висловлювань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні». Середнього значення у відповідях не передбачено. Довго не замислюйтеся над висловлюваннями. Якщо сумніваєтеся, усе-таки зробіть оцінку на «+» або «-» на користь тієї альтернативної відповіді, до якої ви більше схильєтеся.

### Тест – опитувальник

1. Чи часто ви перебуваєте в центрі уваги навколишніх?  
*а) так; б) ні*
2. Чи вважаєте ви, що багато хто з оточуючих вас людей мають більш високе службове становище, ніж ви?  
*а) так; б) ні*
3. Перебуваючи на зборах людей, різних за службовим становищем, чи відчуваєте ви бажання не висловлюючи свої думки, навіть коли це необхідно?  
*а) так; б) ні*
4. Коли ви були дитиною, чи подобалося вам бути лідером серед однолітків?  
*а) так; б) ні*
5. Чи відчуваєте ви задоволення, коли вам вдається переконати когось у чому-небудь?  
*а) так; б) ні*
6. Чи трапляється так, що вас називають нерішучою людиною?  
*а) так; б) ні*
7. Чи згодні ви з твердженням: «Усе найкорисніше у світі є результатом діяльності невеликої кількості видатних людей»?  
*а) так; б) ні*
8. Чи відчуваєте ви нагальну потребу в пораднику, що міг би спрямувати вашу професійну активність?  
*а) так; б) ні*
9. Чи втрачали ви іноді холонокровність у розмові з людьми?  
*а) так; б) ні*
10. Чи доставляє вам задоволення бачити, що оточуючі побоюються вас?  
*а) так; б) ні*
11. Чи намагаєтеся ви займати за столом (на зборах, у компанії, тощо) таке місце, що дозволяло б вам бути у центрі уваги і контролювати ситуацію?  
*а) так; б) ні*
12. Чи вважаєте ви, що викликаєте у людей враження значущості (імпозантності)?  
*а) так; б) ні*
13. Чи вважаєте ви себе мрійником?  
*а) так; б) ні*
14. Чи губитеся ви, якщо люди, що оточують вас, виражають незгоду з вами?

- а) так; б) ні*
15. Чи траплялося вам з особистої ініціативи займатися організацією трудових, спортивних тощо колективів?
- а) так; б) ні*
16. Якщо те, що намітили, не дало очікуваних результатів, то ви:
- а) будете раді, якщо відповідальність за цю справу покладуть на когось іншого;*  
*б) візьмете на себе відповідальність і самі доведете справу до кінця.*
17. Яка з двох думок вам ближча?
- а) справжній керівник повинен сам робити ту справу, якою він керує, й особисто брати участь у ній;*  
*б) справжній керівник повинен тільки вміти керувати іншими і не обов'язково робити справу сам.*
18. З ким ви прагнете працювати?
- а) з покірними людьми;*  
*б) з незалежними і самостійними людьми.*
19. Чи намагаєтеся ви уникати гострих дискусій?
- а) так; б) ні*
20. Коли ви були дитиною, чи часто ви зіштовхувалися з владністю вашого батька?
- а) так; б) ні*
21. Чи вмієте ви в дискусії на професійну тему залучити на свою сторону тих, хто раніше був з вами не згодний?
- а) так; б) ні*
22. Уявіть собі, що під час прогулянки з друзями по лісу ви загубилися. Наближається вечір і потрібно приймати рішення. Які ваші дії?
- а) надасте ухвалити рішення найбільш компетентному з вас;*  
*б) просто не будите нічого робити, розраховуючи на інших.*
23. Є таке прислів'я: «Краще бути першим у селі, ніж останнім у місті». Чи справедлива вона?
- а) так; б) ні*
24. Чи вважаєте ви себе людиною, що має вплив на інших?
- а) так; б) ні*
25. Чи може невдача в прояві ініціатив змусити вас більше ніколи цього не робити?
- а) так; б) ні*
26. Хто на ваш погляд справжній лідер?
- а) найбільш компетентний чоловік;*  
*б) той, у кого найсильніший характер.*
27. Чи завжди ви намагаєтеся зрозуміти і по достоїнству оцінити людей?
- а) так; б) ні*
28. Чи поважаєте ви дисципліну?
- а) так; б) ні*
29. Якому з наступних двох керівників ви віддасте перевагу?
- а) тому, хто все вирішує сам;*

- б) тому, хто завжди радиться і прислухається до думок інших.*
30. Який з наступних стилів керівництва, на вашу думку, найкращий для роботи закладу того типу, у якому ви працюєте?
- а) колегіальний;*  
*б) авторитарний.*
31. Чи часто у вас виникає враження, що інші зловживають вами?
- а) так; б) ні*
32. Який з наступних портретів більше нагадує вас?
- а) людина з голосним голосом, вираженими жестами, за словом у кишеню не полізе;*  
*б) людина зі спокійним тихим голосом; стримана, замислена.*
33. Як ви поводитиметеся на зборах і на раді, якщо вважаєте свою думку єдино правильною, але інші з вами не згодні?
- а) промовчите;*  
*б) будете одстоювати свою думку.*
34. Чи підкоряєте ви власним інтереси і поведінку інших людей в справі, якою займаєтеся?
- а) так; б) ні*
35. Чи виникає у вас почуття тривоги, якщо на вас покладена відповідальність за яку-небудь справу?
- а) так; б) ні*
36. Чому б ви віддали перевагу?
- а) працювати під керівництвом гарної людини;*  
*б) працювати самостійно, без керівників.*
37. Як ви ставитеся до твердження: «Для того, щоб сімейне життя було гарне, необхідно, щоб рішення в родині приймав один з подружжя»?
- а) згодний; б) не згодний.*
38. Чи траплялося вам купувати що-небудь під впливом думки інших людей, а не виходячи з власної потреби?
- а) так; б) ні*
39. Чи вважаєте ви свої організаторські здібності гарними?
- а) так; б) ні*
40. Як ви поведетеся, зіштовхнувшись з труднощами?
- а) опускаєте руки; б) з'являється сильне бажання їх подолати.*
41. Чи дорікаєте ви людям, якщо вони на це заслуговують?
- а) так; б) ні*
42. Чи вважаєте ви, що ваша нервова система здатна витримати життєві навантаження?
- а) так; б) ні*
43. Як ви вчините, якщо вам запропонують реорганізувати вашу установу або організацію?
- а) запроваджу потрібні зміни негайно;*  
*б) не буду квапитися і спочатку все ретельно обміркую.*
44. Чи зумієте ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно?

- а) так; б) ні*
45. Чи згодні ви з твердженням: «Для того, щоб бути щасливим, треба жити непомітно»?
- а) так; б) ні*
46. Чи вважаєте ви, що людина повинна зробити що-небудь видатне?
- а) так; б) ні*
47. Ким би ви прагнули стати?
- а) художником, поетом, композитором, ученим;*  
*б) видатним керівником, політичним діячем.*
48. Яку музику вам приємніше слухати?
- а) гучну і урочисту; б) тиху і ліричну.*
49. Чи відчуваєте ви хвилювання, очікуючи зустрічі з важливими і відомими людьми?
- а) так; б) ні*
50. Чи часто ви зустрічали людей з більш сильною волею, ніж ваша?
- а) так; б) ні*

### **Оцінка результатів тестування**

#### ***Ключ до опитувальника***

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За кожну відповідь, що збігається з ключем, випробуваний одержує один бал, в іншому випадку – 0 балів.

#### **Оцінка лідерства**

Менше 25 б. - якості лідера виражені слабо.

26-35 б. - якості лідера виражені середньою мірою.

36-40 б. - лідерські якості виражені сильно.

Більше 40 б. - людина, як лідер, схильна до диктату.

## Тест «Мотивація до успіху і боязні невдачі»

(опитувальник А.А. Реана)

**Мета:** дана методика дає можливість перевірити прагнення досягти успіху, орієнтацію на ціль до досягнення мети, або ж навпаки, орієнтацію на поразку.

**Інструкція:** зараз ми з вами перевіримо, як проявляється ваше прагнення досягти успіху, як сильно ви націлені перемагати. А можливо ви все ж таки орієнтуєтесь переважно на поразку і робите все можливе, аби її не допустити. Можливо ви відмовляєтесь від усіх перспектив заради душевного спокою, який може зникнути у разі невдачі.

Погоджуючись або ні з нижчезазначеними твердженнями, необхідно вибрати одну з відповідей – «так» чи «ні». Відповідати необхідно досить швидко, подовгу не замислюючись. Відповідь, яка перша спала на думку, як правило, є найточнішою.

№ п/п	Т в е р д ж е н н я	так/ні
1.	Включаючись в роботу, я сподіваюсь на успіх.	
2.	В діяльності я активний.	
3.	Я схильний до прояву ініціативи.	
4.	При виконанні важливих завдань намагаюсь знайти причини, за яких можна було б відмовитись від їх виконання.	
5.	Найчастіше обираю крайнощі: або занадто легкі завдання, або нереально складні	
6.	При виникненні проблем, як правило, не відступаю, а намагаюсь знайти способи їх подолання.	
7.	При чергуванні успіхів і невдач я схильний до переоцінки своїх успіхів.	
8.	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.	
9.	При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеження часу результативність моєї діяльності знижується.	
10.	Я схильний проявляти наполегливість у досягненні мети.	
11.	Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо віддалену перспективу.	
12.	Якщо я ризикую, то розумно, а не бездумно.	
13.	Я недостатньо наполегливий у досягненні мети, особливо, якщо відсутній зовнішній контроль.	
14.	Я схильний ставити перед собою середні за важкістю цілі або дещо завищені, але ті, що можна досягти	
15.	У випадку невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.	

16.	При чергуванні успіхів і невдач, я більше схиляюся до переоцінювання своїх невдач.	
17.	Надаю перевагу плануванню свого майбутнього лише на найближчий час.	
18.	При роботі в умовах обмеження часу результативність діяльності у мене підвищується, навіть, якщо завдання досить складне.	
19.	У випадку невдачі я, як правило, не відмовляюся від встановленої мети.	
20.	Якщо я сам обрав для себе завдання, то у випадку невдачі його привабливість лише зростає.	

### **Обробка результатів. Ключ до опитувальника.**

Один бал нараховується за відповіді «так» за твердженнями: 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20;

за відповіді «ні» за твердженнями: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Підраховується загальна кількість балів.

### **Інтерпретація**

**Від 1 до 10 балів** набирають люди, мотивовані на невдачу, страх невдачі. Їхня активність пов'язана з потребою уникнути зриву, догани, невдачі. В основі її лежить мета уникнення негативних очікувань. Розпочинаючи справу, ви вже заздалегідь боїтеся можливої невдачі, думаєте про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, відрізняються завищеною тривожністю, невпевненістю в своїх силах. Намагаються уникати відповідальних завдань, а за необхідності їх виконання можуть впасти в панічний стан. Все це, разом з тим, може співпадати з відповідальним відношенням до справи.

**Від 11 до 20 балів** – у людей, вчинки яких мотивовані на успіх, сподівання на успіх. При позитивній мотивації в основі активності людини лежить сподівання на успіх і потреба в його досягненні. Такі люди упевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє цілеспрямованість.

**Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості»  
(опитувальник САМОАЛ)**

**Мета:** дослідження загального рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей.

**Інструкція:** з двох варіантів тверджень виберіть те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Пам'ятайте, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що спадає Вам на думку одразу.

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>
1.	А. Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз. Б. Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2.	А. Я дуже захоплений власною професією Б. Не можу сказати, що мені подобається моя професія і те, чим я займаюсь.
3.	А. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй. Б. Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4.	А. Мені буває важко зрозуміти свої почуття. Б. Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5.	А. Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації. Б. Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6.	А. Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти. Б. Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7.	А. Здатність до творчості – природна властивість людини. Б. Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8.	А. У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва. Б. Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9.	А. Я часто приймаю ризиковані рішення. Б. Мені важко приймати ризиковані рішення.
10.	А. Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим. Б. Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11.	А. Я люблю залишати приємне “на потім”. Б. Я не залишаю приємне “на потім”.
12.	А. Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.



	Б. Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13.	А. Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії. Б. Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14.	А. Не можу сказати, що я собі подобаюсь. Б. Я собі подобаюсь.
15.	А. Я думаю, що більшості людей можна довіряти. Б. Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16.	А. Погано оплачувана робота не може приносити задоволення. Б. Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17.	А. Досить часто мені нудно. Б. Мені ніколи не буває нудно.
18.	А. Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність. Б. Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19.	А. Інколи мені важко бути щирим. Б. Мені завжди вдається бути щирим.
20.	А. Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим. Б. Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21.	А. Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням. Б. Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22.	А. Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю. Б. Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23.	А. Егоїзм – природна властивість будь-якої людини. Б. Більшості людей егоїзм не властивий.
24.	А. Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час. Б. Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25.	А. Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались. Б. Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26.	А. Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі. Б. Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27.	А. Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим. Б. Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28.	А. Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення. Б. Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29.	А. Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні. Б. Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30.	А. Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

	Б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31.	А. Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю. Б. Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32.	А. Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших. Б. Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33.	А. Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь. Б. Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34.	А. В складних ситуаціях треба діяти випробуваними засобами – це гарантує успіх. Б. В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35.	А. Люди рідко дратують мене. Б. Люди часто мене дратують.
36.	А. Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив. Б. Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37.	А. Головне в житті – приносити користь і подобатись людям. Б. Головне в житті – робити добро і служити істині.
38.	А. Інколи я боюся виглядати занадто ніжним. Б. Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39.	А. Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин. Б. Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40.	А. Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми. Б. Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41.	А. Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами. Б. По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42.	А. Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері. Б. Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43.	А. Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям. Б. Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44.	А. У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань. Б. Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45.	А. Секс без любові не є цінністю. Б. Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46.	А. Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника. Б. Я не відчуваю себе відповідальним за це.
47.	А. Я легко мирюся зі своїми слабкостями. Б. Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48.	А. Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому. Б. Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49.	А. Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув. Б. Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50.	А. Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”. Б. Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51.	А. Вузька спеціалізація необхідна для вченого. Б. Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52.	А. Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості. Б. В житті дуже важливо приносити користь людям.
53.	А. Мені подобається брати участь в палких суперечках. Б. Я не люблю суперечок.
54.	А. Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами. Б. Подібні речі мене не цікавлять.
55.	А. Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї. Б. Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56.	А. У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями. Б. Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57.	А. Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття. Б. Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58.	А. Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями. Б. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59.	А. Людині властиве прагнення до нового. Б. Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60.	А. Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним. Б. Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61.	А. Я думаю, що сенс життя полягає в творчості. Б. Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62.	А. Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична. Б. Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63.	А. Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно. Б. Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64.	А. Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком. Б. Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.
65.	А. Мені добре вдається маніпулювати людьми. Б. Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66.	А. Я намагаюся уникати засмучення.

	Б. Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67.	А. В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати. Б. Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68.	А. Критика на мою адресу знижує мою самооцінку. Б. Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69.	А. Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли. Б. Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70.	А. Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість. Б. Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71.	А. Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області. Б. Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72.	А. Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя. Б. Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73.	А. Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя. Б. Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74.	А. Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться. Б. Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75.	А. Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться. Б. Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76.	А. Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла. Б. Добра людина чи зла – це видно одразу.
77.	А. Для творчості потрібно дуже багато вільного часу. Б. Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78.	А. Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію. Б. В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79.	А. Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково. Б. Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80.	А. Я вважаю себе творцем свого майбутнього. Б. Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81.	А. Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним. Б. Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82.	А. Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти. Б. Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83.	А. Інколи я боюся бути самим собою. Б. Я ніколи не боюся бути самим собою.
84.	А. Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності. Б. Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85.	А. Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне. Б. Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86.	А. Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній. Б. Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87.	А. Я намагаюся не бути “білою вороною”. Б. Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88.	А. В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі. Б. Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89.	А. Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття. Б. Я ніколи цього не соромлюсь.
90.	А. Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили. Б. Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91.	А. Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона. Б. Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92.	А. Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими. Б. Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93.	А. Я приймаю наявність протиріч в самому собі. Б. Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94.	А. Я прагну відкрито висловлювати свої почуття. Б. Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95.	А. Я впевнений в собі. Б. Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96.	А. Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків. Б. Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97.	А. Мене люблять, тому що я цього заслуговую. Б. Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98.	А. Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним. Б. Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99.	А. Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше. Б. Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.
100.	А. Я намагаюся справити на людей гарне враження. Б. Люди бачать мене таким, який я насправді.

### Ключ загального показника рівня прагнення до самоактуалізації

1 б	2 а	3 б	4 б	5 б	6 б	7 а	8 б	9 а	10 а
11 а	12 б	13 а	14 б	15 а	16 б	17 б	18 а	19 б	20 б
21 а	22 б	23 б	24 б	25 а	26 б	27 а	28 а	29 б	30 а
31 б	32 а	33 б	34 б	35 а	36 б	37 б	38 б	39 а	40 б
41 а	42 а	43 б	44 а	45 а	46 б	47 а	48 а	49 б	50 б
51 б	52 а	53а	54 б	55 б	56 б	57 б	58 а	59 а	60 б
61 а	62 б	63 б	64 б	65 б	66 б	67 б	68 б	69 а	70 б
71 б	72 а	73 а	74 б	75 а	76 а	77 б	78 б	79 б	80 а
81 б	82 б	83 б	84 а	85 а	86 а	87 б	88 а	89 б	90 а
91 а	92 а	93 а	94 а	95 а	96 б	97 б	98 б	99 а	100 б

### Ключі окремих шкал (субшкал) теста-опитувальника САМОАЛ

1.	<i>Орієнтація в часі</i>	1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а – (10 показників)
2.	<i>Цінності</i>	2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б – (15 показників)
3.	<i>Погляд на природу людини</i>	7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а – (10 показників)
4.	<i>Потреба в пізнанні</i>	8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б – (10 показників)
5.	<i>Креативність (прагнення до творчості)</i>	9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б – (15 показників)
6.	<i>Автономність</i>	5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а – (15 показників)
7.	<i>Спонтанність</i>	5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 89б, 91а, 92а, 94а – (15 показників)
8.	<i>Саморозуміння</i>	4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а – (10 показників)
9.	<i>Аутосимпатія</i>	6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б – (15 показників)
10.	<i>Контактність</i>	10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а – (10 показників)
11.	<i>Гнучкість в спілкуванні</i>	3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а – (10 показників)

### Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

*Примітка.* Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими

шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

### Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е.

Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.



## Діагностика творчого потенціалу та креативності

**Мета:** визначення рівня творчого потенціалу та креативності.

**Інструкція:** позначте найбільш прийнятні для Вас варіанти відповідей.

1. Чи вважаєте ви, що навколишній світ можна покращити?
  - а) так;
  - б) ні;
  - в) так, але тільки у деяких випадках.
2. Чи думаєте ви, що самі зможете брати участь у значних змінах навколишнього світу?
  - а) так, у більшості випадків;
  - б) ні;
  - в) так, у деяких випадках.
3. Чи вважаєте ви, що деякі з ваших ідей принесуть значний прогрес у тій сфері діяльності, яку ви оберете?
  - а) так;
  - б) звідки у мене можуть бути такі ідеї?
  - в) можливо, мої ідеї принесуть не надто значний прогрес, але деякий успіх можливий.
4. Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете грати настільки важливу роль, що зможете у навколишньому світі щось принципово змінити?
  - а) так, напевно;
  - б) дуже мало ймовірно;
  - в) може бути.
5. Коли ви вирішуєте щось зробити, чи впевнені в тому, що справа вийде?
  - а) звичайно;
  - б) часто охоплюють сумніви;
  - в) частіше впевнений, ніж невпевнений.
6. Чи виникає у вас бажання зайнятися справою, у якій ви на даний момент некомпетентні і абсолютно її не знаєте?
  - а) так, невідоме мене приваблює;
  - б) ні;
  - в) все залежить від самої справи й обставин.
7. Якщо ви займаєтеся незнайомою справою, чи буде у вас бажання домогтися досконалості?
  - а) так;
  - б) що вийде, те й добре;
  - в) якщо це не дуже важко, то так.
8. Якщо справа, яку ви не знаєте, вам подобається, чи хочете ви дізнатись про неї усе?
  - а) так;
  - б) ні, треба вчитися найбільш важливому;
  - в) ні, я тільки задовільню свою цікавість.
9. Коли ви зазнаєте невдачі, то:

*а) якийсь час наполягаєте, навіть всупереч здоровому глузду;*  
*б) відразу махнете рукою на справу, як тільки зрозумієте її нереальність;*  
*в) продовжуєте робити свою справу, поки здоровий глузд не покаже непереборність перешкод.*

10. Професію потрібно обирати, виходячи з:

- а) своїх можливостей і перспектив для себе;*
- б) стабільності, значимості, потрібності професії;*
- в) престижу й переваг, які вона забезпечить.*

11. Подорожуючи, чи могли б ви легко орієнтуватися на маршруті, по якому вже пройшли?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) якщо місце сподобалося й запам'яталося, то так.*

12. Чи можете ви згадати відразу ж після бесіди все, про що говорилось?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) згадаю все, що мені цікаво.*

13. Коли ви чуєте слово незнайомою мовою, чи можете ви повторити його по складам без помилок, навіть не знаючи його значення?

- а) так;*
- б) ні;*
- в) повторю, але не зовсім правильно.*

14. У вільний час ви волієте:

- а) залишатися наодинці, поміркувати;*
- б) перебувати в компанії;*
- в) мені байдуже, чи буду я один або в компанії.*

15. Ви займаєтеся якоюсь справою. Ви вирішуєте припинити її тільки коли:

- а) справа закінчена і, як вам здається, виконана відмінно;*
- б) ви більш-менш задоволені зробленими;*
- в) справа здається зробленою, хоча можна зробити краще. Але навіщо?*

16. Коли ви на самоті, ви:

- а) любите мріяти про якісь речі, можливо, й абстрактних;*
- б) за всяку ціну намагаєтеся знайти собі конкретне заняття;*
- в) іноді любите помріяти, але про речі, які пов'язані з вашими справами.*

17. Коли якась ідея захоплює вас, то ви станете думати про неї:

- а) незалежно від того, де й з ким ви перебуваєте;*
- б) тільки наодинці;*
- в) тільки там, де є тиша.*

18. Коли ви відстоюєте якусь ідею, ви:

- а) можете відмовитися від її, якщо аргументи опонентів будуть здаватися вам переконливими;*
- б) залишитеся при своїй думці, які б аргументи не висувалися;*
- в) зміните свою думку, якщо опір виявиться занадто сильним.*

### **Ключ до тесту**

Додайте бали за наступною схемою:

Відповідь «а» - 3 бали, «б» - 1, «в» - 2 бали.

### **Інтерпретація результатів тесту**

**48 і більше балів** - у вас закладено значний творчий потенціал, що надає вам багатий вибір творчих можливостей. Якщо ви на ділі зможете застосувати ваші здібності, то вам доступні найрізноманітніші форми творчості.

**18 - 47 балів** - у вас є якості, які дозволяють вам творити, але є й бар'єри.

Найнебезпечніший бар'єр - страх, особливо для людей, орієнтованих на обов'язковий успіх. Острах невдачі сковує уяву - основу творчості. Страх може бути й соціальним, страхом суспільного осуду. Будь-яка нова ідея проходить через етап несподіванки, подиву, невизнання, осуду навколишніми. Острах осуду за нове та незвичне для інших, а також здивовані погляди, сковують творчу активність, знищують творчу особистість.

## Скринька порад для здобувачів освіти



Для закріплення отриманих знань під час тренінгу практичним психологом розроблено скриньку порад для здобувачів освіти, яку створено за допомогою мультимедійного ресурсу *Padlet*, у якій розміщено мотиваційні відеоролики та практичні поради до кожної теми заняття (додаток 2).

Даний ресурс дає можливість закріпити та узагальнити систематизацію знань та умінь, які здобувачі освіти отримали під час тренінгового заняття та успішно засвоїти курс.

Скринька порад містить:

- ✓ відеоролики про мотивацію до досягнення успіху;
- ✓ відеоролик «Життя підприємця за 90 секунд»;
- ✓ практичні поради щодо вирішення конфліктів;
- ✓ практичні поради «Як стати лідером»;
- ✓ практичні поради щодо розвитку емоційного інтелекту;
- ✓ розроблені поради щодо розвитку креативного мислення;
- ✓ пам'ятку успішного спілкування;
- ✓ техніки розвитку критичного мислення;
- ✓ техніку тренування гнучкості мислення;
- ✓ поради майбутньому підприємцю (як узагальнення).

По завершенню тренінгу, під час групової обговорення та підведення підсумків заняття є можливість поділитись даною розробкою з усіма здобувачами освіти за допомогою Інтернет-ресурсів.

Електронне посилання на скриньку порад:  
<https://padlet.com/ddnzvpukhm/p83rx2vu9rd8fl7m>.

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

### Аналіз результатів апробації програми



У рамках просвітницької програми «Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення» проводився формувальний експеримент, в результаті якого було підтверджено психологічні основи цілеспрямованого розвитку здатності до підприємництва як цілісного психологічного новоутворення особистості старшокурсників. Діагностичним обстеженням було охоплено 20 осіб – здобувачів освіти III курсу ДНЗ «Вище професійне училище №11 м. Хмельницького». Для порівняльного аналізу і перевірки результатів формувального експерименту використано дані діагностичного обстеження за методиками: діагностики лідерських здібностей (Є. Жариков, Є. Крушельницький); тест «Мотивація успіху і боязні невдачі» (опитувальник А.А. Реана); тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ); діагностику творчого потенціалу та креативності.

Критеріями порівняння виступили суб'єктивні (уміння особистості управляти своїм «Я» через пізнання своїх індивідуальних потенційних особливостей та можливостей, мотиваційних основ поведінки) та об'єктивні (знання власних особистісних властивостей та характеристик) психологічні показники розвитку здатності до планування власної кар'єри та підприємництва. Результати порівняльного аналізу і перевірки ефективності формувального експерименту подано в таблицях 1, 2, 3, 4.

## Результати діагностики лідерських здібностей

Таблиця 1

Оцінка лідерства	Досліджувані показники до проведення тренінгу (%)	Досліджувані показники після проведення тренінгу (%)	Динаміка змін (%)
Якості лідера виражені слабо	5 осіб (25%)	2 особи (10%)	-3 (15%)
Якості лідера виражені середньою мірою.	9 осіб (45%)	5 осіб (25%)	+4 (20%)
Лідерські якості виражені сильно	6 осіб (30%)	13 (65%)	+5 (25%)
Людина, як лідер, схильна до диктату	-	-	-

## Результати тесту «Мотивація до успіху та боязні невдач

Таблиця 2

Оцінка показників	Досліджувані показники до проведення тренінгу (%)	Досліджувані показники після проведення тренінгу (%)	Динаміка змін (%)
Мотивація на невдачу, страх невдачі	9 осіб (45%)	3 особи (15%)	-6 (30%)
Мотивація та сподівання на успіх	11 осіб (55%)	17 осіб (85%)	+6 (30%)

## Результати діагностики самоактуалізації особистості

Таблиця 3

К-ть	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність (прагнення до творчості)	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкуванні
	Максимальна кількість показників за кожною шкалою САМОАЛ										
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Досліджувані показники до проведення тренінгу (%)										
20	55	63	58	45	52	72	49	52	60	65	71
	Досліджувані показники після проведення тренінгу (%)										
20	76	81	75	67	74	89	67	75	71	75	82

Динаміка змін (%)											
20	11	18	17	22	22	17	18	23	11	10	11

Результати діагностики творчого потенціалу та креативності

Таблиця 4

Оцінка показників	Досліджувані показники до проведення тренінгу (%)	Досліджувані показники після проведення тренінгу (%)	Динаміка змін (%)
Присутні якості, які дають можливості творити, але присутні певні бар'єри	13 (65%)	7 (35%)	-6 (30%)
Притаманний значний творчий потенціал, що надає багатий вибір творчих можливостей	7 (35%)	14 (65%)	+7 (35%)

Отже, результати порівняльного аналізу, показали наявність позитивних змін, а це свідчить про те, що розроблена та апробована просвітницька програма є ефективною та сприяє розвитку здатності до здобувачів освіти професійного успіху, планування власної кар'єри та підприємницької діяльності. Уміння аналізувати себе, планувати власну зайнятість, знання своєї індивідуальності і опора на власні інтелектуальні можливості та здібності зайняли провідне місце в структурному змісті здатності випускників до підприємництва.

## Список використаної літератури

1. Білова Ю. А. Поняття та структура підприємницької компетентності майбутніх фахівців економічного профілю / Ю. А. Білова // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – 2013. – Вип. 7. – С.15–17.
2. Васильєв М.М. Тренінг подолання конфліктів. – СПб.: Промова, 2002. – 174 с.
3. Вітковська О. В. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації : монографія / О. В. Вітковська. – К. : Наук. світ, 2001. – 91 с.
4. Воронова С.В. Особливості мотивації досягнення підлітків / С.В.Воронова // Психологія. Збірник наукових праць. – В.2. – К., 2002. – С. 114–120.
5. Габрилевич О. Розвиток мотивації досягнення у слухачів МАН засобами тренінгових методик / О. Габрилевич – Луцьк, 2013 – 33с.
6. Гельбак А.М. Формування підприємливості учня як ключової компетентності для життя : [методичні рекомендації] / А.М. Гельбак. – Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. – 24 с.
7. Джонсон Девід Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. – К., 2003. – 288 с.
8. Закатнов Д.О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення: монографія /Д.О.Закатнов. – К: Педагогічна думка,2012-160 с.
9. Климчук В.О. Чинники та показники розвитку внутрішньої мотивації творчості / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. /За ред. Максименка С.Д. – К.: 2002, т. IV, ч. 5. – С. 130-134.
10. Книга Клауса Фопеля Психологічні групи: Робочі матеріали для ведучого: Практичний посібник /Пров. з нього. 5-е вид., стер. - М.: Генеза, 2004. - 256 с: іл.
11. Коберник Л.О. Психологія прояву конфліктних форм поведінки в студентському віці / Л.О.Коберник / Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / За ред. проф. Н.І. Пов'якел. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009 – С. 232 – 240.
12. Кроуфорд А., Саул В., Метью С., Макінстер Д. Технології розвитку критичного мислення учнів. – К.: Плеяди, 2006.



13. Лабінська С. М. Ситуація успіху чи невдачі як один із чинників рівня домагань підлітків / С.М.Лабінська // Актуальні проблеми психології. – К., 2007. – С.124-130.
14. Льюїс Д. Тренінг ефективного спілкування. – М.: Вид-во ЕКСМО – Прес, 2002. – 224 с.
15. Марченко А. І. Проблеми успішного спілкування. – Львів, 1990.
16. Підготовка учнів ПТНЗ до планування й реалізації професійної кар'єри: теорія, і практика: монографія / Алексєєва С.В., Закатнов Д.О., Орлов В.Ф. та ін.); за ред. Д.О. Закатнова.-К.- Педагогічна думка, 2014-235с.
17. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. Степанов. – Київ: «Академвидав», 2006. – 424 с.
18. Пов'якель Н.І. Психопрофілактика конфліктів / Надія Пов'якель. – К.: Шк. світ, 2012. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу». С 92-97; 111.
19. Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посібник для студ. вузів/ В. А. Роменець. – 3 – те видання. - К.: Либідь, 2004. – 287 с.
20. Северіна Т. М. Ціннісна детермінація особистісного самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі вищих педагогічних навчальних закладів [Текст]: дис. . канд. пед.. наук: 13.00.07 / Тетяна Миколаївна Северіна; державний педагогічний університет ім. П. Тичини. – Умань. – 2012. – 225 с.
21. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. Посіб./За ред. О.І. Пометун. – К.:А.С.К., 2004 – 192 с.
22. Троянова Г.М. Формування мотивацій досягнень і розвиток творчих здібностей / Г.М.Троянова // Обдарована дитина. – 2010. – №5. – С.39-44.
23. Тягло О.В. Критичне мислення: Навч. Посібник. Х:Основа, 2008. – 189 с.
24. Формування готовності учнів ПТНЗ до вибору й реалізації професійної кар'єри: методичний посібник /Закатнов Д.О., Орлов В.Ф., Вовковінський М.І. та ін.) за ред. Д.О.Закатнова,- К.: - Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, 2015.-188с.
25. Штифурак В.С. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика: навчальний посібник / В.С. Штифурак, Г.В. Коліжук, І.М. Мельник; заг. ред. В.С. Штифурака. – Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – 418 с.
26. Вправи на розвиток мотивації [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://nowpal.at.ua/index/vpravi\\_na\\_rozvitok\\_motivaciji/0-41](http://nowpal.at.ua/index/vpravi_na_rozvitok_motivaciji/0-41)
27. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти: навчальний посібник / С. В. Алексєєва, Л. М. Єршова, Д. О. Закатнов, В. Т. Лозовецька, В. Ф. Орлов]; за ред.

Д. О. Закатнова. – Житомир: «Полісся», 2018. – 186 с. – Режим доступу до ресурсу: <http://lib.iitta.gov.ua/712226/>

28. <https://vseosvita.ua/library/trening-kreativnosti-ta-rozvitku-tvorcih-zdibnostej-110108.html>.

29. <https://vseosvita.ua/library/trening-rozvitku-osobistisnoi-kreativnosti-v-unackomu-vici-173024.html>.

30. <https://naurok.com.ua/trening-kritichne-mislennya---zaporuka-uspihu-28411.html>.

31. <https://vseosvita.ua/library/metodi-ta-prijomi-dla-rozvitku-kriticnogo-mislenna-10398.html>.

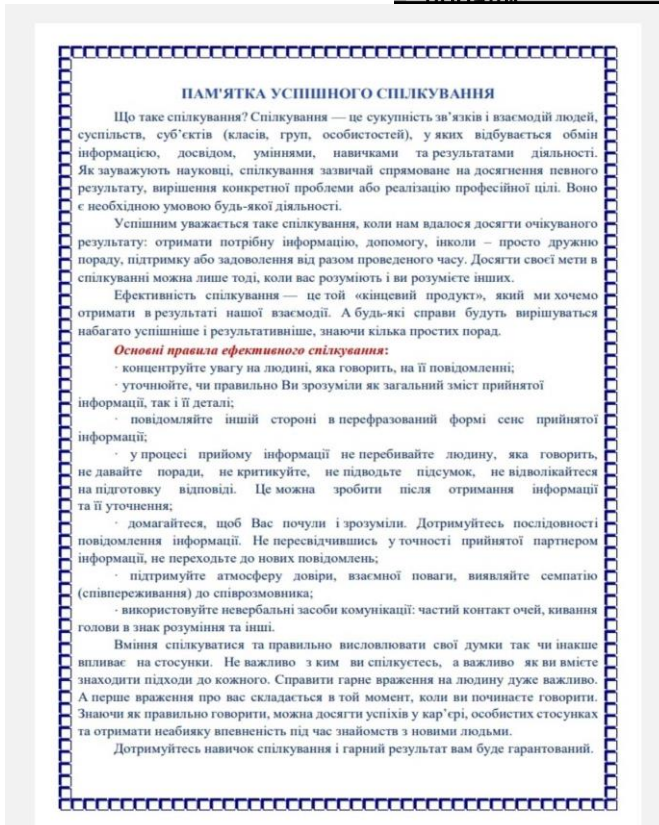
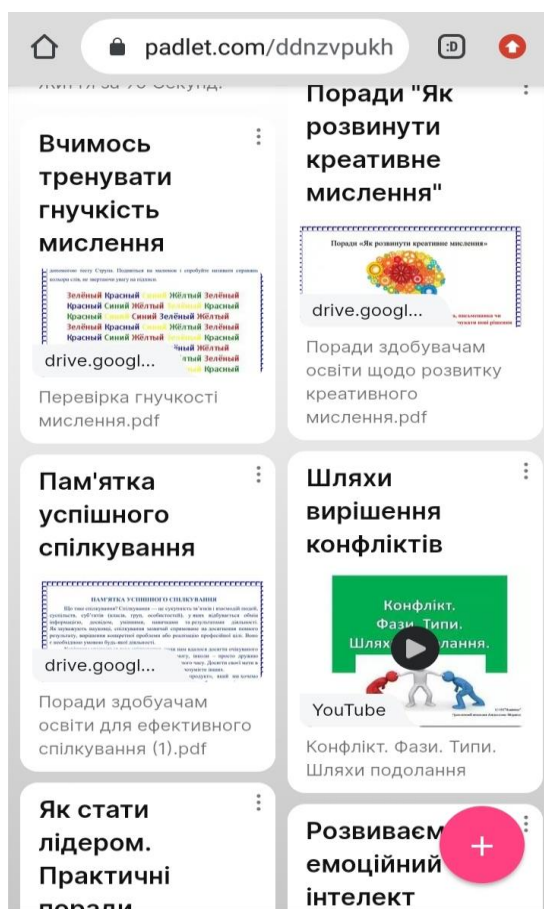
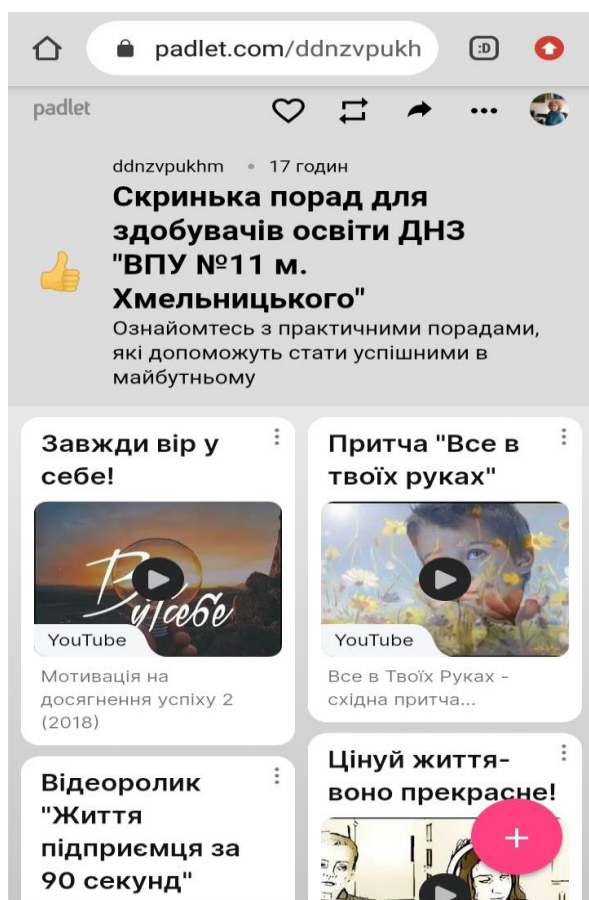
## Додатки

### Додаток 1

План реалізації просвітницької програми «Тренінг з формування підприємницьких навичок та навичок планування власної кар'єри у здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти на етапі професійного становлення»

№ з/п	Назва заходу	Термін виконання
1.	Підготовка приміщення та необхідних ресурсних матеріалів для реалізації програми	01-02 лютого 2021 р.
2.	Групова бесіда з експериментальною групою (ознайомлення з темою та етапами реалізації програми)	03 лютого 2021 р.
3.	Діагностика здобувачів освіти	03 лютого 2021 р.
4.	Аналіз результатів діагностичного обстеження	04-08 лютого 2021 р.
5.	Проведення тренінгових занять за програмою	3 09-лютого по 20 квітня 2021 р.
6.	Повторна діагностика учасників	21 квітня 2021 р.
7.	Аналіз результатів діагностичного обстеження	22-26 квітня 2021 р.
8.	Здійснення порівняльного аналізу діагностичного обстеження	27 квітня 2021 р.
9.	Ознайомлення учасників експериментальної групи з результатами діагностики	28 квітня 2021 року
10.	Групове консультування учасників, надання практичних порад	29 квітня 2021 р.
11.	Розроблення скриньки порад для здобувачів освіти	Протягом місяця

Скринька порад для здобувачів освіти



## Поради «Як розвинути креативне мислення»



**Креативне мислення – це не про творчість дизайнера, письменника чи музиканта. Це вміння помічати незвичне у звичних речах, шукати нові рішення та послувати, на перший погляд, абсолютно непослувані речі.**

Вміння мислити креативно вже давно називали однією з найголовніших навичок майбутнього, а в умовах сьогодення така навичка стала незамінною у прийнятті будь-яких рішень. Якщо працівник вміє відійти від шаблонів і загальноприйнятих правил та знайти нове, нестандартне рішення будь-якої проблеми – його цінність миттєво виростає.

Розвивати креативність потрібно всім, навіть тим, чия професія складно назвати творчою. Це одна з навичок майбутнього, без якої досить скоро буде важко знайти роботу. Якщо Вам здається, що креативність — це не про Вас, почніть сприймати її як навичку, а не як вроджений талант. Адже креативними не народжуються, а стають. Тому, креативне мислення потрібно тренувати.

### Як розвивати креативне мислення?

#### Асоціації

Асоціації допомагають активізувати мислення та спонукають вигадувати. Щоб розвинути креативне мислення за допомогою асоціацій розгляньте навколо і вгадайте незвичні застосування звичного предмету. Наприклад, політилений пакетик може слугувати як бахіли чи шапочка для душу, а крупні стануть чудовою іграшкою для розвитку дрібної моторики у дитини, тощо. Також намагайтеся за допомогою асоціацій пов'язати два різних предмети. З часом Ваш мозок почне

## Перевіримо гнучкість мислення

**Гнучкість мислення** — це можливість дивитися на звичні речі під новим кутком зору. Гнучкі люди легше за інших можуть адаптуватися до стрімких змін майбутнього. Технічний прогрес розвивається такими стрімкими темпами, що зараз жоден учений не може впевнено сказати, чого саме очікувати нам через 10, 20, 30 років. Аби безболісно та впевнено підлаштуватися під реалії майбутнього, необхідно потурбуватися про розвиток гнучкості мислення.

Перевірити, наскільки гнучким є ваше мислення, можна просто зараз — за допомогою тесту Струпа. Подивіться на малюнок і спробуйте назвати справжні кольори слів, не звертаючи увагу на підписи.

**Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный  
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный  
Красный Синий Синий Зелёный Жёлтый  
Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный  
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный  
Красный Синий Синий Зелёный Жёлтый  
Зелёный Красный Синий Жёлтый Зелёный  
Красный Синий Жёлтый Зелёный Красный**

Якщо у вас виходить швидко перемикатися з читання слів на озвучення кольорів, то ваше когнітивне мислення досить гнучке. Якщо не вдається правильно називати кольори — не ставте хрест на своїй гнучкості мислення, а просто продовжуйте тренуватися.

## Поради майбутньому підприємцю



**Ідеї, як почати свою справу, час від часу з'являються у кожної людини, але лише деякі з них втілюються в реальність. Ще менше людей стають успішними. Закономірним стає питання: так в чому ж секрет успіху?**

**Пам'ятайте, для успіху в бізнесі важливо мати добру ідею, наполегливість і знання. А нижчезазначені поради допоможуть збільшити Ваші шанси на довготривалий успіх під час запуску нового бізнесу**

**1. Дійте!** Навіть маючи прекрасну ідею, поєднану з гарним розумінням предмета і любов'ю до своєї справи, багато людей так ніколи і не починають свій бізнес. Або кидають розпочате на півдорозі. Часто причина полягає в надмірній повільності, побоюваннях. Якщо у Вас є добра ідея, яка, на вашу думку, буде працювати – наберіться сил та зробіть рішучий крок. Так, прийняти рішення може бути важко, і ще важче – дотримуватися обраної лінії в важкі часи. Але воно того варте.

**2. Не бійтеся партнерства.** Одним із поширених стереотипів щодо підприємництва є той, що власник бізнесу – це «самотній вовк», який мусить впоратися з усіма проблемами самостійно. Це не так. Ви не можете бути експертом у всьому, й іноді саме наявність співзасновника, наприклад друга, з яким ви давно знайомі, робить бізнес максимально життєздатним.

**3. Фокусуйтеся на позитивних результатах.** Це здається очевидним, але іноді простіше сказати, ніж зробити. Перед Вами виникне спокуса зайнятися відразу десятком нових напрямків, але щоб бути успішним, необхідно сконцентруватися на чомусь одному. Навчіться ставити цілі і розробляти плани їхнього досягнення. Сконцентруйтеся на обраному напрямку та навчіться чітко формулювати свої пріоритети на день, місяць і рік вперед.

**4. Робіть те, що вмiєте, те, що Вам подобається.** Не варто починати будь-який бізнес лише тому, що це обіцяє прибуток, потрібно робити те, що подобається Вам особисто. Інакше перші ж труднощі та крах ілюзій будуть мати сумні наслідки. Справа, побудована навколо Ваших сильних сторін та здібностей, матиме більше шансів на успіх. Важливо не тільки створити прибутковий бізнес, а й бути щасливим у процесі його управління й отримувати задоволення від його зростання з кожним днем.

**5. Розвивайте креативність та винахідливість.** Креативне мислення, винахідливість роблять життя комфортнішим, барвистим та цікавішим, особливо у бізнесі. В цілому призначення даних якостей полягає у поліпшенні, збільшенні функціональності і потужності виробництва, підвищення ефективності, в стрибку вперед. Сьогодні бізнес не примиряється з консервативністю, тому, якщо Ви хочете

створити успішний проєкт, вчіться змінюватися відповідно до змін обставин ринку. Ця риса потрібна для мобільності, новаторства і швидкості прийняття рішень.

**6. Будьте готовими до ризику.** Варто відзначити, що підприємцю необхідно бути морально готовим до глобальних змін у своєму житті, які не гарантують отримання конкретного результату через обумовлений термін. Під такими змінами розуміються зміни стилю та способу життя. Але правильно сказано, що не помиляється лише той, хто нічого не робить. Ви ніколи не дізнаєтеся, яким буде результат ваших зусиль, поки не зробіть заплановане. Пам'ятайте, спочатку легко не буде, але, якщо не ризикнути, то Вас чекають шкодування про втрачені можливості, а не про зроблені помилки. До того ж готовність йти на ризик – необхідна риса для підприємця.

**7. Вчіться поважати своїх клієнтів.** Розуміння своїх клієнтів – одна з ключових умов успішного розвитку в умовах ринку, на якому існує безліч альтернатив для будь-якого продукту або послуги. Підприємцю просто необхідно розуміти, що без мінімальних навичок комунікабельності неможливо знаходитися у бізнес-середовищі, адже бізнес-це безперервна взаємодія різних елементів в економічному середовищі. Починаючий підприємець повинен розуміти, що необхідно не просто знаходити спільну мову з будь-якою людиною, але й використовувати правильну тактику комунікації у будь-якій ситуації.

**8. Шукайте й утримуйте таланти.** Яким би талановитим не був керівник, успіх бізнесу залежить від його співробітників. У нішах, де інтелектуальний капітал та досвід працівників відіграє першочергову роль, між компаніями йде справжня війна за кадри. І перехід ключових співробітників до конкурента може призвести до поразки та виходу з ринку. Тому вчіться вчасно розпізнавати талановитих людей ще на співбесідах, щоб наймати кращих.

**9. Не припиняйте вчитися.** Якщо Ви розумієте, що багато чого ще не знаєте, – це не проблема. Проблеми починаються тоді, коли Вам починає здаватися, що Ви знаєте все. У результаті у власника бізнесу розвивається зайва самовпевненість, він втрачає розуміння актуального стану ринку та в один «прекрасний» момент просто програє конкурентну боротьбу тим, хто більш гнучкий і схоплює нову інформацію на льоту. Постійне навчання дозволяє краще розуміти стан ринку, відслідковувати тенденції та передбачати тренди.

**10. Навчіться управляти часом.** Навички тайм-менеджменту безцінні для людини, що живе в стрімкому темпі сучасного життя. Час – це, мабуть, єдиний обмежений ресурс, обсяги якого однакові для кожної людини. У всіх є тільки 24 години на добу, і від того, як ви зможете ними розпоряджатися, залежить успіх Вашого бізнесу. Все про навички тайм-менеджменту дізнайтесь тут: <https://drive.google.com/file/d/1E2vgTWwf3071GFse0WHz7WbRDYmBmMGG/view?usp=sharing>

## Відеозвіт впровадження програми

### Кімната для занять



### Проведення занять



