

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О.Б. Жильцов
2017 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дизайн життєвого простору

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки всі напрями підготовки

інститут, факультет, відділення Інститут людини
(назва інституту, факультету, відділення)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1555/17
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » _____ 2017 р.

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма «Дизайн життєвого простору» для студентів всіх напрямів підготовки.


Розробники:

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Протокол від “28” серпня 2017 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

 (О.П. Сергєєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини

 Н. А. Клішевич

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Дизайн життєвого простору» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня відповідно до блоку вибіркових дисциплін навчального плану.

Нагальним завданням системи професійної підготовки майбутніх фахівців різного освітнього поля має бути сприяння їх особистісному розвитку, підтримка потреби у постійному самовдосконаленні, яке є неможливим без самопізнання. Завдяки особистісній активності особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до саморозвитку, самоактуалізації та всебічно розкриває власний потенціал, який розгортається впродовж життєвого шляху.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС). Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Дизайн життєвого простору», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

1. Цілі і завдання дисципліни

Мета: формування у студентів знань про підхід дизайн мислення щодо проектування ними власного життєвого простору через практичне застосування дизайн мислення у проектуванні життя та побудови кар'єри.

Завдання:

- ознайомити студентів з основними поняттями дисципліни «Дизайн життєвого простору»;
- формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- ознайомити з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами;
- продемонструвати значення дизайн мислення на формування особистості протягом життя.

2. Місце дисципліни в учбовому процесі

Навчальна дисципліна «Дизайн життєвого простору» відноситься до курсів по вибору.

Внаслідок опрацювання змісту навчальної дисципліни «Дизайн життєвого простору» студенти повинні **знати:**

- сучасні теорії та концепції щодо процесів мислення;
- розуміти значення дизайн мислення в житті людини;
- шляхи професійного самопізнання та створення умов кар'єрного успіху;
- мотиви, способи, цілі механізми розкриття внутрішнього потенціалу.

вміти:

- виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях;
- визначати особистісні складові шляхів самовдосконалення;
- вміти проводити діагностичні заходи і інтерпретувати прояви індивідуальності особистості;
- здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних терапевтичних стратегій розвитку;

володіти:

- методами проектування життєвого простору;
- діагностичним інструментарієм;
- психологічними прийомами та механізмами;
- професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120 год., із них 16 год. – лекції, 40 год. – семінарські заняття, 56 год. – самостійна робота, 8 год. – модульний контроль.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Дизайн життєвого простору» завершується складанням заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 0203 «Гуманітарні науки»	Нормативна
Модулів – 8	Для всіх напрямів Підготовки	Рік підготовки
Змістових модулів – 4		2-й
Загальна кількість годин –120		Семестр
		3,4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	Лекції
		16 год.
		Практичні, семінарські
		40 год.
		Самостійна робота
		56 год.
		Вид контролю:
залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назва теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудит.	Лекції	Семін.	Сам. роб.	Мод. контр.	Сем. контр.
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ДИЗАЙН МИСЛЕННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЕВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ								
1	Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту.	4	2	2	-	2	-	-
2	Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору.	4	2	2	-	2	-	-
3	Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору.	4	2	-	2	2	-	-
4	Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія.	4	2	-	2	2	-	-
5	Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент.	4	2	-	2	2	-	-
6	Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору.	4	2	-	2	2	-	-
7	Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє.	4	2	-	2	2	-	-
Разом		30	14	4	10	14	2	-
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РУШІЙНА СИЛА								
8	Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила.	4	2	2	-	2	-	-
9	Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки.		2	2	-	2	-	-
10	Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір.	4	2	-	2	2	-	-
11	Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору.	4	2	-	2	2	-	-
12	Життєва активність особистості.	4	2	-	2	2	-	-

13	Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості.	8	4	-	4	4	-	-
<i>Разом</i>		30	14	4	10	14	2	-
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3. ЖИТТЄВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР ОСОБИСТОСТІ								
14	Життєвий вибір як фактор особистісного саморуху.	4	2	2	-	2	-	-
15	Психологія вибору. Критерії готовності вибирати.	4	2	2	-	2	-	-
16	Основні підходи до професійного самовизначення особистості	4	2	-	2	2	-	-
17	Планування кар'єри. Професіограма фахівця.	4	2	-	2	2	-	-
18	Розвиток здатності до вибору.	4	2	-	2	2	-	-
19	Спроможність до життєвого вибору та психологічні інструменти її розвитку.	8	4	-	4	4	-	-
<i>Разом</i>		30	14	4	10	14	2	-
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4. КОУЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ У ПОБУДОВІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ								
20	Коучингові техніки побудови життєвого простору.	4	2	2	-	2	-	-
21	Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення.	4	2	2	-	2	-	-
22	Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності.	4	2	-	2	2	-	-
23	Особливості індивідуального та групового коучингу.	4	2	-	2	2	-	-
24	Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості.	4	2	-	2	2	-	-
25	Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості.	8	4	-	4	4	-	-
<i>Разом</i>		30	14	4	10	14	2	-
Разом за навчальним планом		120	56	16	40	56	8	

ІІІ. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

ДИЗАЙН МИСЛЕННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Лекція 1. Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту (2 год.)

Психологічні основи дизайн мислення. Поняття про дизайн життєвого простору. Психологічне визначення мислення та його властивості. Методи психологічних досліджень творчості. Життєвий проект.

Основні поняття теми: мислення, дизайн мислення, життєвий простір, проект.

Лекція 2. Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору (2 год.)

Формуємо чітке уявлення про власне життя. Розглядаємо життя як проект. Проектна діяльність – структура та особливості. Життєві цінності та пріоритети. Уявлення про майбутнє та його структуру.

Основні поняття теми: життя, життєві цінності, пріоритет.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТІСТЬ ЯК РУШІЙНА СИЛА

Лекція 3. Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила (2 год.)

Внутрішній потенціал особистості. Рушійна сила життя. Теорії особистості. Внутрішній ресурс та його реалізація у життєвому просторі.

Основні поняття теми: особистість, рушійна сила, ресурс особистості, самореалізація.

Лекція 4. Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки(2 год.)

Етапи стратегічного планування. Психологічна характеристика процесу стратегічного планування та його роль у житті особистості. Можливі ризики у процесі планування та непередбачувані наслідки.

Основні поняття теми: планування, стратегія, життєва стратегія, ризик, наслідок.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

ЖИТТЄВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР ОСОБИСТОСТІ

Лекція 5. Життєвий вибір як фактор особистісного саморуху (2 год.)

Поняття про життєвий вибір особистості. Психологічні особливості фактору особистісного саморуху. Вибір життєвої стратегій. Джерело особистісної енергії та рушійної сили особистості.

Основні поняття теми: вибір, життєвий вибір, саморух особистості, особистісна енергія, рушійна сила особистості.

Лекція 6. Психологія вибору. Критерії готовності вибирати (2 год.)

Психологія вибору. Теорії життєвого вибору. Критерії вибору. Готовність до вибору. Відповідальність за власний життєвий вибір.

Основні поняття теми: вибір, готовність особистості, відповідальність особистості.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

КОУЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ У ПОБУДОВІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Лекція 7. Коучингові техніки побудови життєвого простору (2 год.)

Коучинг як психологічний напрямок. Історія коучингу. Коучинг як інструмент. Коучингові технології як спосіб підвищення адаптивності та розвитку гнучкості психіки до постійних життєвих змін. Коучингові техніки побудови життєвого простору.

Основні поняття теми: коучинг, життєві зміни особистості, коуч, клієнт, сесія, формат коучингу.

Лекція 8. Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення (2 год.)

Коучинг як інструмент для самовдосконалення особистості. Коучинг як мистецтво створення, за допомогою бесіди й поведінки, середовища, яке полегшує рух людини до бажаних цілей, так, щоб воно приносило задоволення. Процес створення коучем умов для всебічного розвитку особистості клієнта. Сприяння підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини за допомогою коучинга.

Основні поняття теми: коучинг, самовдосконалення, бесіда у коучингу, результативність.

IV. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

ДИЗАЙН МИСЛЕННЯ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Семінар 1

Тема: Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору (2 год.)

1. Особистісна рефлексія як психологічний механізм.
2. Підібрати методи діагностики особистісної рефлексії та продіагностувати групу.
3. Теорії особистісної рефлексії.
4. Яким чином особистісна рефлексія впливатиме на побудову життєвого простору?
5. Написати есе на тему: «Я створюю себе ... ».

Основна література: 1, 3, 4

Додаткова література: 7, 8

Семінар 2

Тема: Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія (2 год.)

1. Особливості емоційної сфери особистості.
2. Фіксація позитивних емоцій.
3. Позитивна психологія як напрямок. Окреслити представників цього напрямку та представити їх теорії.
4. Які відомі Вам методи та інструменти позитивної психології що впливатимуть на формування дизайн мислення?

Основна література: 1, 3, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 3

Тема: Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент (2 год.)

1. Представити та обґрунтувати міні-проект на тему: «Образ моєї ідеальної діяльності» (формат представлення без обмежень) з використанням дизайн мислення.
2. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент – основні характеристики та принципи застосування.

Основна література: 1, 3, 4, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 4

Тема: Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору (2 год.)

1. Тайм-менеджмент як ефективний спосіб планування життєвого простору.
2. Особистісні методи та інструменти управління часом у «Майстерні часу» (ділимося особистим досвідом, дискутуємо, плануємо).

Основна література: 1, 2, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 5

Тема: Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє (2 год.)

1. Особливості формування дизайн мислення.
2. Особливості планування майбутнього, управління ресурсами.
3. Створити та представити міні-проект «Дизайн мого життя» (формат представлення без обмежень).

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 7, 8

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТІСТЬ ЯК РУШІЙНА СИЛА

Семінар 6

Тема: Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір(2 год.)

1. Підготувати наукову дискусію на тему «Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір»:
 - презентація;
 - питання від групи.

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 7

Тема: Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору (2 год.)

1. Вікові кризи – особливості та шляхи виходу.
2. Використання руху як способу розвитку тілесного, фізичного, емоційного, когнітивного, поведінкового стану людини.
3. Бар'єри та тілесні затори як показник заниженої самооцінки та емоційного перенавантаження.
4. Техніки внутрішнього "перезавантаження".

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 8

Тема: Життєва активність особистості (2 год.)

1. Життя як ресурс.
2. Життєва активність особистості та її джерела.
3. Написати та представити есе на тему «Я активна особистість ... »
4. Дискусія на тему: «У чому проявляється життєва активність сучасної особистості».

Основна література: 1, 2, 4

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 9-10

Тема: Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості (4 год.)

1. Психологічна структура особистісного зростання.
2. Тренінгові технології розвитку дизайн мислення.
3. Міні-тренінг «Я будує себе».

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 8

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

ЖИТТЄВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР ОСОБИСТОСТІ

Семінар 11

Тема: Основні підходи до професійного самовизначення особистості(2 год.)

1. Професійне самовизначення особистості.
2. Основні підходи до професійного самовизначення особистості.
3. Етапи професійного самовизначення та особливості.
4. Методи діагностики – обрати одну методику, представити у групі.
5. Підготувати презентацію «Моє професійне самовизначення».

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 12

Тема: Планування кар'єри. Професіограма фахівця (2 год.)

1. «Дизайн професійного простору – який він?» – представити творчо та креативно.
2. Зробити професіограму та представити результат.
3. Провести порівняльну характеристику за 1 та 2 питанням (порівняти уявне та реальне, проаналізувати розбіжності).

Основна література: 1, 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 8

Семінар 13

Тема: Розвиток здатності до вибору (2 год.)

1. Формування та розвиток здатності до самостійного життєвого вибору.
2. Структурні компоненти здатності до самостійного життєвого вибору.
3. Соціальні та психологічні чинники формування самостійної поведінки.
4. Система оптимізації здатності студентів до самостійного життєвого вибору.

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 8

Семінар 14-15

Тема: Спроможність до життєвого вибору та психологічні техніки її розвитку (4 год.)

- 1.Окреслити, підібрати та представити психологічні техніки розвитку здатності до життєвого вибору за такими компонентами:
 - когнітивний компонент (креативна та рефлексивна складові);

- мотиваційно-вольовий компонент (ціннісна сфера, саморегуляція, мотивація досягнення, уникання невдач);
- емоційний компонент (емоційна стійкість, самооцінка, тривожність, фрустрованість);
- поведінковий компонент (активність, спілкування, здатність до ризику, самоактуалізованість).

Основна література: 1, 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 8

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

КОЧИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ У ПОБУДОВІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Семінар 16

Тема: Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності (2 год.)

1. Коучинг як психологічний напрям.
2. Історичний екскурс виникнення коучингу.
3. Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності.
3. Категоріальний апарат коучингу.
4. Етапи й зміст коучингу.
5. Інструменти коучингу.
6. Розділитись на групи та представити кожне з питань у будь-якому креативному форматі.

Основна література: 2, 3, 4

Додаткова література: 6, 8

Семінар 17

Тема: Особливості індивідуального та групового коучингу(2 год.)

1. Індивідуальний коучинг – навести приклади, відео, презентації тощо.
2. Груповий коучинг - навести приклади, відео, презентації тощо.
3. Представити та практично опрацювати у групі техніки групового коучингу.
4. Окреслити особливості (+/-) індивідуального та групового коучингу.

Основна література: 1, 2, 3, 4, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 18

Тема: Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості (2 год.)

1. Брейнштормінг за наступними питаннями:
 - формуємо життєву стратегію за допомогою інструментів коучингу;
 - коучингові технології та життєвий простір особистості – можливості реалізації;
 - дизайн мислення крізь призму коучингових технологій.
2. Тезисно представити підсумки.

Основна література: 1, 2, 3, 4, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

Семінар 19-20

Тема: Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості (4 год.)

1. Представлення та захист проектних робіт «Я створюю дизайн життєвого простору»:
- представити особисті розробки програми у вигляді відео, презентації, малюнків тощо (заохочується будь-яка форма творчого та креативного представлення індивідуальних проектів).

Основна література: 1, 2, 3, 4, 5

Додаткова література: 6, 7, 8

V. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів з дисципліни «Дизайн життєвого простору» оцінюються згідно вимогам європейської трансферно-накопичувальної системи організації навчання.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчального плану. Систему балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

Таблиця 5.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Відвідування лекцій	8
2.	Відвідування семінарських занять	20
3.	Відповіді на семінарських заняттях	200
5.	Модульні контрольні роботи (1, 2, 3, 4)	100
6.	Загальна кількість балів	328
7.	Розрахунок коефіцієнту	$328:100=3,28$

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.
- **комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 5.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового

		матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74 балів	Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого вивчення або професійної діяльності.
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на семінарських, практичних заняттях, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп’ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

VI. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ відео-матеріали;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Грин Роберт 33 стратегий войны / Роберт Грин. – РиполКлассик. – М., 2017. – 672 с.
2. Джей Мэг Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей — пер. с англ. Н. Яцюк. — 4-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 320 с.
3. Канеман Даниэль Думай медленно... Решай быстро / Даниэль Канеман — Москва: АСТ, 2014. — 653 с.
4. Рос Бернард Привычка достигать. Как применять дизайн-мышление для достижения целей, которые казались вам невозможными / Бернард Рос. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 256 с.
5. Чиксентмихайи Михай Поток. Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи — Изд-во: Альпина нон-фикшн. — 2017. — 464 с.

Додаткова:

6. Martin Reeves, Knut Haanaes, Janmeja Sinha «Your Strategy Needs a Strategy: How to Choose and Execute the Right Approach»
7. Bill Burnett, Dave Evans “Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life”
8. Лекція Івана Примаченка «Конструювання персонального майбутнього».
Посилання - <https://www.youtube.com/watch?v=64f34mwAs>

**VIII. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА
ДИСЦИПЛІНИ «ДИЗАЙН ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ»**

Разом: 120 год., із них 16 год. – лекції, 40 год. – семінарські заняття, 56 год. – самостійна робота, 8 год. – модульний контроль, підсумковий контроль – залік.
Максимальна кількість балів - 328 Коефіцієнт – 3,28

Назва модуля	Змістовний модуль 1 Дизайн мислення як шлях до формування життєвого простору особистості	Змістовний модуль 2 Активність особистість як рушійна сила
Кількість балів за модуль	82	82
Теми лекцій	<p>1. Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту (1 бал)</p> <p>2. Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору (1 бал)</p>	<p>3. Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила (1 бал)</p> <p>4. Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки (1 бал)</p>
Теми семінарських занять	<p>1. Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору (2 год., 11 балів)</p> <p>2. Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія (2 год., 11 балів)</p> <p>3. Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент (2 год., 11 балів)</p> <p>4. Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору (2 год., 11 балів)</p> <p>5. Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє (2 год., 11 балів)</p>	<p>6. Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір (2 год., 11 балів)</p> <p>7. Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору (2 год., 11 балів)</p> <p>8. Життєва активність особистості. (2 год., 11 балів)</p> <p>9-10. Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості (4 год., 22 балів)</p>
Види поточного контролю	Модульний контроль 25 балів	Модульний контроль 25 балів

Назва модуля	Змістовний модуль 3 Життєвий та професійний вибір особистості	Змістовний модуль 4 Коучингові технології як психологічний інструмент у побудові життєвого простору особистості
Кількість балів за модуль	82	82
Теми лекцій	<p>5. Життєвий вибір як фактор особистісного саморуху (1 бал)</p> <p>6. Психологія вибору. Критерії готовності вибирати. (1 бал)</p>	<p>7. Коучингові техніки побудови життєвого простору (1 бал)</p> <p>8. Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення (1 бал)</p>
Теми семінарських занять	<p>11. Основні підходи до професійного самовизначення особистості (2 год.,11 балів)</p> <p>12. Планування кар'єри. Професіограма фахівця (2 год.,11 балів)</p> <p>13. Розвиток здатності до вибору (2 год.,11 балів)</p> <p>14-15. Спроможність до життєвого вибору та психологічні інструменти розвитку (4 год., 22 балів)</p>	<p>16. Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності (2 год.,11 балів)</p> <p>17. Особливості індивідуального та групового коучингу (2 год.,11 балів)</p> <p>18. Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості (2 год.,11 балів)</p> <p>19-20. Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості (4 год., 22 балів)</p>
Види поточного контролю	Модульний контроль 25балів	Модульний контроль 25балів