



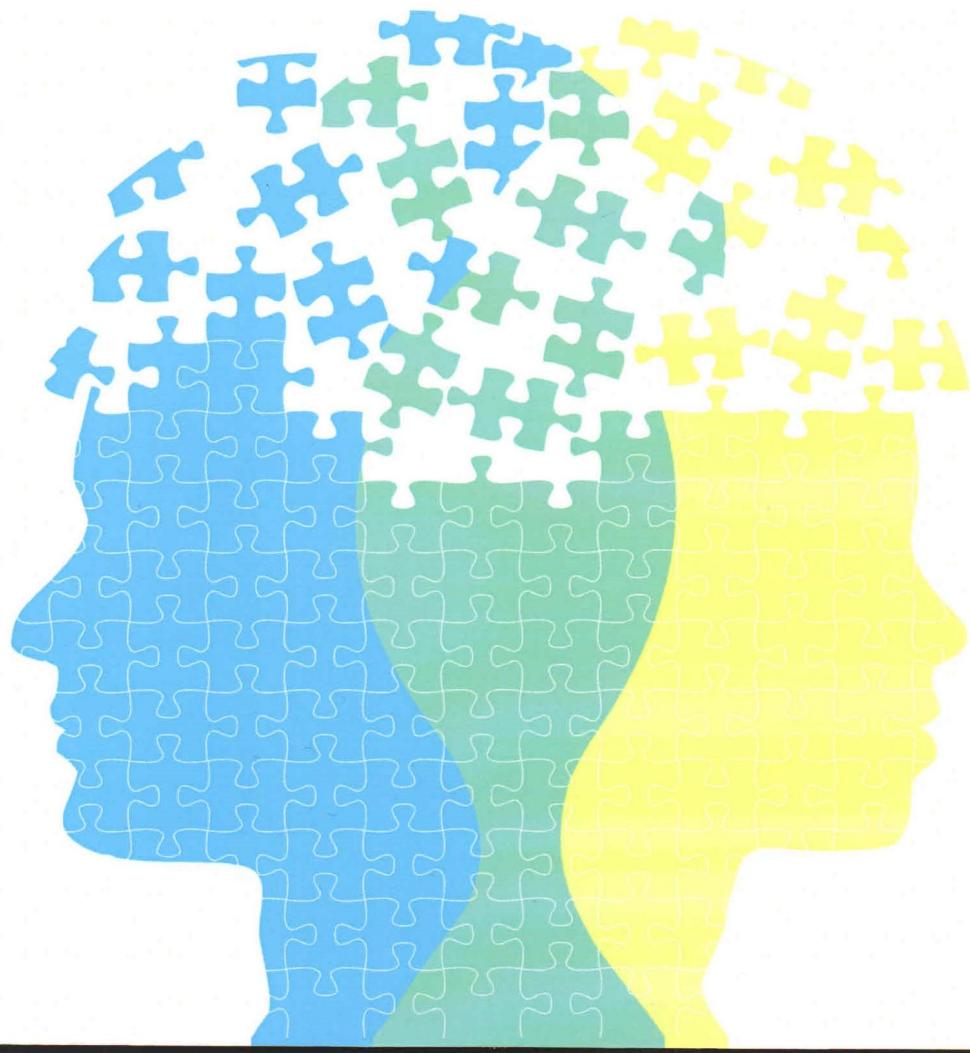
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Школа I - III ступенів
№ 286 міста Києва



ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

Методичний посібник



Київський університет імені Бориса Грінченка
Школа І-ІІІ ступенів №286 міста Києва

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

Методичний посібник

Альфа РЕКЛАМА
видавництво друк реклама

Київ
2015

УДК 159.922.5.:165.242.1 (072)

ББК 88.374я73

Т 66

*Рекомендовано до друку Вченю радою Інституту суспільства Київського університету
імені Бориса Грінченка
(протокол №7 від 18.03.2015 р.)*

Рецензенти:

Сергєєнкова О.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальній, вікової та педагогічної психології Київського університету імені Бориса Грінченка;
Турбан В.В. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач Лабораторії історії психології імені В.А. Роменця, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАН України.

Авторський колектив:

співробітники Науково-дослідної лабораторії культури лідерства
Київського університету імені Бориса Грінченка:

БРЕУС Юлія,

КАЛЮЖНА Ірина,

ЛЕБІДЬ Неля, канд. психол. наук,

ЯКИМЕНКО Анастасія.

Т 66

Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред.
В.Р. Міляєвої. – К.: Альфа Реклама, 2015. – 82 с.
ISBN 978-966-288-062-5

У методичному посібнику представлено тренінгову програму, яка спрямована на розкриття та розвиток потенціалу особистості в умовах шкільного середовища як інструменту індивідуалізації учнів. Авторами запропоновано методичне забезпечення кожного тренінгового заняття, яке включає мету та план заняття, необхідні матеріали, рекомендації для тренера, роздаткові матеріали.

Методичний посібник адресовано практичним психологам, соціальним педагогам, студентам і аспірантам.

УДК 159.922.5.:165.242.1 (072)

ББК 88.374я73

ISBN 978-966-288-062-5

© НДЛ культури лідерства

©Школа I-III ступенів №286 міста Києва

© Альфа Реклама, 2015

ЗМІСТ

Вступ	4
МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ	8
Заняття 1. Знайомство	8
Заняття 2. Поняття про спілкування. Невербальне спілкування	16
Заняття 3. Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання	23
Заняття 4. Розвиток навичок переконання та аргументації	29
Заняття 5. Розвиток навичок ефективної взаємодії	37
Заняття 6. Поняття про ціннісну сферу особистості	45
Заняття 7. Розвиток мотивації досягнення успіху	52
Заняття 8. Поняття про самооцінку. Ресурси особистості	59
Заняття 9. Розвиток навичок прийняття рішень	67
Заняття 10. Планування майбутнього. Колаж «Мое майбутнє»	74
Список використаної літератури	78