

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут економіки і менеджменту
Кафедра менеджменту

06-08-341М

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до виконання практичних занять і самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійними програмами «Менеджмент організацій і адміністрування» і «Управління проектами» спеціальності 073 «Менеджмент» денної і заочної форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою з якості
ННІЕМ
Протокол № 1 від 31.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні рекомендації до виконання практичних занять і самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійними програмами «Менеджмент організацій і адміністрування» і «Управління проєктами» спеціальності 073 «Менеджмент» денної і заочної форм навчання [Електронне видання] / Король Б. О. – Рівне : НУВГП, 2023. – 16 с.

Укладач: Король Б. О., к.е.н., доцент кафедри менеджменту.

Схвалено на засіданні кафедри менеджменту.
Протокол № 21 від «29» серпня 2023 р.

Відповідальний за випуск: Кожушко Л. Ф., д.т.н, професор, завідувач кафедри менеджменту.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Менеджмент організацій і адміністрування»: к.с.-г.н, доц. Судук О. Ю.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Управління проєктами»: к.е.н, доц. Король Б. О.

© Б. О. Король, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	4
I. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	5
II. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Практичне заняття 1. Стилi викладання та вплив на процес навчання.....	7
Практичне заняття 2. Визначення змісту та структури навчального курсу.....	8
Практичне заняття 3. Планування тривалості та розподіл часу навчального курсу.....	8
Практичне заняття 4. Підходи до розуміння психіки людини	9
Практичне заняття 5. Саморегуляція емоційного стану і способи виходу зі стресових ситуацій.....	10
Практичне заняття 6. Світоглядні передумови формування особистості	11
III. ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ ПРО САМОСТІЙНУ РОБОТУ (для студентів заочної форми навчання)	12
3.1. Порядок висвітлення теоретичного питання.....	12
3.2. Теоретичні питання для самостійного опрацювання	13
3.3. Таблиця вибору варіанта теоретичних завдань.....	15
IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	15
Рекомендована література.....	15

ВСТУП

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

У методичних вказівках зазначено список очікуваних результатів вивчення дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво», наведено тематичний зміст дисципліни і описано перелік практичних завдань як для самостійного опрацювання, так і під час аудиторних занять. Практичні завдання студентів націлені на формування у студентів стійкої системи компетенцій, спрямованих на розвиток їх спроможності управляти проєктами.

Методичні рекомендації допоможуть активізувати навчальний процес та забезпечити ефективне засвоєння матеріалу і створить сприятливі умови для набуття студентами необхідних знань і навичок.

Підсумком самостійної роботи над вивченням дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво» є виконання практичних завдань і формування письмових звітів за темами, вказаними у теоретичній частині.

Загальний обсяг звіту визначається з розрахунку 0,25 сторінки на 1 год. самостійної роботи та завантажується на навчальну платформу Moodle.

В процесі вивчення дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво» студенти, які навчаються за освітньою програмою «Менеджмент організацій і адміністрування», набудуть сукупності компетенцій.

ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачають проведення досліджень та/або здійснення інновацій за невизначеності умов і вимог.

ЗК2. Здатність до спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).

ЗК3. Навички використання інформаційних та комунікаційних технологій в організації.

СК5. Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління організацією.

СК9. Здатність аналізувати й структурувати проблеми організації, приймати ефективні управлінські рішення та забезпечувати їх реалізацію.

Після вивчення навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти очікується здобуття програмних результатів навчання.

Після вивчення навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти очікується здобуття програмних результатів навчання.

ПРН2. Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтувати методи їх вирішення.

ПРН6. Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень у непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність.

ПРН7. Організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті.

ПРН8. Застосовувати спеціалізоване програмне забезпечення та інформаційні системи для вирішення задач управління організацією.

В процесі вивчення дисципліни «Фасилітація, тренінг, наставництво» студенти, які навчаються за освітньою програмою «Управління проектами», набудуть сукупності компетенцій.

ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачають проведення досліджень та/або здійснення інновацій за невизначеності умов і вимог.

ЗК2. Здатність до спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності)

СК6. Здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми.

Після вивчення навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти очікується здобуття програмних результатів навчання.

Після вивчення навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти очікується здобуття програмних результатів навчання.

7. Організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті.

10. Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.

I. ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Стилi викладання та вплив на процес навчання.

Відмінності між викладанням і тренінгом. Ключові складові тренінгу. Понятійний апарат фасилітації знань. Особливості навчання дорослих.

Особливості формування циклу навчання залежно від використовуваної форми. Комбінація різних стилів навчання і вподобань слухачів.

Тема 2. Особливості процесів запам'ятовування в дорослих. Специфіка запам'ятовування з допомогою відчуттів. Особливості запам'ятовування в процесі діяльності. Раціоналізація і організація рутинної діяльності задля поліпшення запам'ятовування. Застосування повторів в процесі запам'ятовування.

Тема 3. Визначення змісту та структури навчального курсу. Особливості формулювання цілей та результатів навчання. Добір та організація зміст тренінгу. Формування плану сесій. Діаграми спорідненості та асоціативні карти як інструменти візуалізації процесу планування сесій. Особливості написання вступу формування завершення навчального курсу.

Тема 4. Планування тривалості та розподіл часу навчального курсу. Розробка власного навчального курсу або проведення тренінгу за заздалегідь визначеним планом. Поради щодо проведення спільного тренінгу.

Тема 5. Підходи до розуміння психіки людини. Зміна поведінки людини з допомогою біхевіористського підходу. Зміна мислення людини з допомогою когнітивного підходу. Зниження драматизму змін в межах психодинамічного підходу. Зниження емоційності змін з допомогою гуманістично-психологічного підходу. Типологія особистості за Майерс-Бріггс. Модель трансформації особистості Шайна.

Тема 6. Саморегуляція емоційного стану і способи виходу зі стресових ситуацій. Поняття і ознаки емоційної дисрегуляції. Опитувальник емоційної регуляції. Методи регулювання психоемоційного стану. Вибір стратегії для емоційної саморегуляції. Поняття і види стресу. Шкала стресу Холмса та Рея. Зовнішні ознаки стресу. Поняття і симптоми синдрому «емоційного вигорання». Локалізація стресу.

Тема 7. Світоглядні передумови формування особистості. Поняття лідерства в контексті спіральної динаміки. Самооцінка особистості. Зовнішня оцінка – основа рангу. Поняття примативності. Інстинкти – основа потреб людини. Поєднання примативності з рангом. Напрями підвищення фактичного рангового потенціалу.

II. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Стилi викладання та вплив на процес навчання	2	
2.	Визначення змісту та структури навчального курсу	2	
3.	Планування тривалості та розподіл часу навчального курсу	2	2
4.	Підходи до розуміння психіки людини	2	
5.	Саморегуляція емоційного стану і способи виходу зі стресових ситуацій	4	2
6	Світоглядні передумови формування особистості	2	2
ПІДСУМОК ПО КУРСУ		14	6

Практичне заняття 1. Стилi викладання та вплив на процес навчання

Навчальний час: 2 год.

Метою практичного заняття є деталізація понятійного апарату сучасних стилів навчання; менторства (наставництва), коучингу, тренінгів, наставництва задля подальшого формування і посилення компетенцій в сфері менеджменту і управління проектами зокрема.

Питання для обговорення

1. Охарактеризуйте суть традиційного викладання.
2. Проаналізуйте відмінності між викладанням і тренінгом.
3. Опишіть ключові складові тренінгу.
4. Охарактеризуйте роль фасилітатора навчання.
5. Опишіть ключові вимоги до ефективного фасилітатора.
6. Опишіть особливості навчання дорослих.
7. Перечисліть способи досягнення тренером поваги з боку учасників тренінгу.

Завдання. Підготуйте опитувальник для майбутніх учасників вашого курсу (в ролі учасників можуть бути одногрупники). З'ясуйте з допомогою опитувальника, які ідеї, історії або концепції відомі учасникам і на основі цього побудуйте концепцію майбутнього тренінгу. Розробіть програму тренінгу з переліком основних етапів і розподілом їх виконання в часі. За можливості, залучіть всі етапи навчального циклу там, де це можливо. Підготуйте зміст тренінгу з урахуванням різних стилів навчання. Використовуйте різноманітність та інструменти, що відповідають всім навчальним уподобанням.

Практичне заняття 2. Визначення змісту та структури навчального курсу

Навчальний час: 2 год.

Метою практичного заняття є розвиток таких здатностей: здатність до спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми.

Питання для обговорення

1. Опишіть таксономію педагогічних цілей Блума.
2. Опишіть ключові фактори, які сприяють запам'ятовуванню інформації.
3. Опишіть процес формулювання цілей та результатів навчального курсу.
4. Сформулюйте вимоги до добору і організації змісту навчального тренінгу.
5. Опишіть вимоги до вступу та завершення навчального курсу.
6. Опишіть особливості побудови діаграми спорідненості.
7. Опишіть особливості побудови дорожніх карт.

Завдання 1. Підготуйте або принаймні сформулюйте концепцію робочого зошита, посібника чи іншого письмового ресурсу, який учасники зможуть забрати додому для подальшого вивчення теми.

Завдання 2. Розділіть зміст на половини (або третини в залежності від ситуації) та заплануйте подальші сесії для ознайомлення з додатковим матеріалом. У таких випадках може бути корисним дати завдання учасникам, яке вони мають виконати на наступну сесію, щоб зберегти психологічний зв'язок з темою, що вивчається.

Завдання 3. Створіть групу у Фейсбуці чи іншій соціальній мережі для продовження дискусії за темою, яку ви плануєте розглядати під час навчальної сесії.

Практичне заняття 3. Планування тривалості та розподіл часу навчального курсу

Навчальний час: 2 год.

Метою практичного заняття є розвиток таких здатностей: здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми; здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом.

Питання для обговорення

1. Охарактеризуйте поради щодо проведення спільного тренінгу.
2. Опишіть передумови створення сприйнятливості до навчання.
3. Опишіть вимоги до облаштування приміщення для проведення тренінгів.
4. Охарактеризуйте використовувані під час навчальних сесій інструменти навчання.
5. Перелічіть і опишіть інструменти, які допомагають «увімкнути» енергію учасників навчальних сесій.
6. Опишіть суть і особливості вербальної комунікації.
7. Опишіть суть і особливості невербальної комунікації.

Завдання 1. Сформулюйте навчальні цілі майбутнього курсу – тобто, сформулюйте твердження про дії, які визначають, що учасники повинні вміти в результаті виконання навчальної програми.

Завдання 2. З метою визначення змісту навчального курсу, проаналізуйте, що вам треба досягти, після чого визначте пріоритетність змісту відповідно до того, що є суттєвим, бажаним та несуттєвим.

Завдання 3. Опишіть формат організації перебігу та розподілу часу майбутнього навчання у вигляді плану сесій, застосувавши діаграму спорідненості і/або асоціативних карт.

Завдання 4. Сформулюйте вступ та завершення навчального курсу.

Практичне заняття 4. Підходи до розуміння психіки людини

Навчальний час: 2 год.

Метою практичного заняття є

Питання для обговорення

1. Охарактеризуйте поняття «стимул» і «мотив»?
2. Як інтеріоризується стимул в мотив?
3. Опишіть особливості гештальт-психології. Наведіть приклади.
4. Опишіть п'ять стадій пристосування до змін М. Кублер-Росс. Наведіть приклади.
5. Спробуйте провести аналогію між ієрархією потреб А. Маслоу і ієрархією базових інстинктів.
6. Опишіть основні види страху при впровадженні змін.
7. За якими напрямками можна зменшувати тривогу, пов'язану з навчанням?

Завдання 1. Пройдіть опитування за опитувальником Майерс-Бріггс і проаналізуйте отримані результати.

Завдання 2. Пройдіть групову логічну гру «Риба» (правила і умови гри розміщені на навчальній платформі Moodle).

Практичне заняття 5. Саморегуляція емоційного стану і способи виходу зі стресових ситуацій

Навчальний час: 4 год.

Метою практичного заняття є розвиток таких здатностей: здатність до спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність генерувати нові ідеї; здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління; здатність формувати лідерські якості та демонструвати їх в процесі управління людьми; здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом.

Питання для обговорення

1. Розкрийте сутність поняття «рефлексія».
2. Охарактеризуйте способи розвитку рефлексивних навиків.
3. Розкрийте сутність понять емпатії та психопатії.
4. За яких умов можливе дефектне застосування емпатії?
5. Які підходи до розвитку емоційного інтелекту Вам відомі?
6. З допомогою яких способів можна викликати бажані емоції?
7. Опишіть способи і прийоми контролю певного емоційного стану.
8. Охарактеризуйте сутність стресу і стресорів.
9. Як можна класифікувати ознаки стресу?
10. Перелічіть відому вам зовнішні ознаки стресу?
11. Якими є внутрішні (психічні) ознаки стресу?
12. Розкрийте суть поняття «синдром емоційного (професійного) вигоряння»?
13. Якими є ознаки синдрому емоційного вигоряння?
14. Які способи виходу зі стресових ситуацій вам відомі?

Завдання 1. Пройдіть тест емоційних триад. Обговоріть результати тесту в групі.

Завдання 2. Необхідно відповісти на всі блоки питань тесту Гілфорда і завантажити в Moodle бланк своєї відповіді (стор. 14 файлу «ПЗ 4_Тест Гілфорда.docx»), а також коротко проаналізувати отримані результати оцінювання свого рівня соціального інтелекту. Обговоріть результати тесту в групі.

Завдання 3. Необхідно заповнити опитувальник Шварца (табл. 1 у файлі «ПЗ 3_Методика Шварца.docx») заповнити і завантажити в

Moodle) і проаналізувати пріоритетні групи особистих цінностей. Ключі до розшифровки містяться у тому ж файлі.

Завдання 4. Пройдіть тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Результати проходження тести обговоріть в групі студентів.

Завдання 5. Пройдіть тест за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге за посиланням: <http://surl.li/htmge>. Результати проходження тести обговоріть в групі студентів.

Практичне заняття 6. Світоглядні передумови формування особистості

Навчальний час: 2 год.

Метою практичного заняття є поглиблення вмінь критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах; вміння організовувати та здійснювати ефективні комунікації всередині колективу, з представниками різних професійних груп та в міжнародному контексті; демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.

Питання для обговорення

1. Охарактеризуйте способи взаємодії свідомості з підсвідомістю людини.
2. Перерахуйте і охарактеризуйте напрямки розвитку вербальних і невербальних комунікацій.
3. Назвіть і охарактеризуйте основні методи протидії маніпуляційному впливу оточення.
4. Охарактеризуйте логічні рівні піраміди Р. Ділтса.
5. Опишіть способи підвищення візуального (рангового) потенціалу.
6. Опишіть способи роботи із власною лінню.
7. Перелічіть напрямки підвищення самооцінки.

Завдання 1. Необхідно написати есе щодо рекомендацій з власного індивідуального розвитку і завантажити його в систему Moodle (за основу можна взяти матеріали презентації лекції).

Завдання 2. Необхідно ознайомитися з презентацією, зробленою за мотивами книги І. Пінтосевича «Живи» (презантація лекції). Після цього сформувані власну програму індивідуальних змін, заповнивши таблицю «ФОРМУЛА «м100%M» і завантаживши її в Moodle.

III. ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ ПРО САМОСТІЙНУ РОБОТУ (ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ)

Дослідіть теоретичні аспекти управління емоційним інтелектом у відповідності до варіанту (п. 3.3) та рекомендацій (п. 3.1).

3.1. Порядок висвітлення теоретичного питання

1. Для проведення досліджень потрібно використовувати інформацію з **наукових** журналів або вісників, монографій, довідників, періодичної літератури; намагатись *уникати* подання інформації з підручників, посібників та іншої *навчальної літератури*.

2. **Обов'язково** відокремлювати цитати від власних думок. Цитата, яка наводиться з літературного джерела, береться в лапки. Після цитати в квадратних дужках вказується номер літературного джерела з загального списку і номери сторінок, на яких міститься цитата. Коли цитату взято з Інтернету, то вказується повна адреса Інтернет-сторінки.

3. Якщо даються визначення термінів, то бажано їх виділяти (підкреслювати, виділяти жирним шрифтом, іншим кольором тощо).

4. У списку використаної літератури **обов'язково** вказувати повну назву літературного джерела (див приклад оформлення цитати). Повна назва літературного джерела зазвичай вказується передостанній сторінці.

5. Робота заслуговуватиме найвищої оцінки в тому випадку, коли обсяг наведених цитат (рисуноків, таблиць, моделей) приблизно становитиме не менше 5 сторінок друкованого тексту, або ж наведено не менше 10 цитат (допускається наводити декілька цитат з одного літературного джерела). Альтернативним варіантом може бути наведення 1-2 наукових публікацій у повному обсязі (з газет, журналів або ж електронних журналів Інтернет), які повністю висвітлюють якусь із поставлених проблем.

6. При написанні роботи не обов'язкове розбиття на підпункти, а також виділення вступу.

7. Коли зроблено докладний огляд літературних джерел, а обсяг роботи не дозволяє навести всі цитати, бажано у списку використаної літератури вказати назву літературного джерела і номери сторінок на яких міститься цитата.

Приклад оформлення цитати

... текст ...

«**Емоційний інтелект** – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей» [2].

... текст ...

Зразок оформлення списку використаної літератури

1. ...
2. Емоційний інтелект. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://surl.li/ahpmt> (дата звернення 01.09.2023 р.).
3. ...

3.2. Теоретичні питання для самостійного опрацювання

1. Охарактеризуйте суть традиційного викладання.
2. Проаналізуйте відмінності між викладанням і тренінгом.
3. Опишіть ключові складові тренінгу.
4. Охарактеризуйте роль фасилітатора навчання.
5. Опишіть ключові вимоги до ефективного фасилітатора.
6. Опишіть особливості навчання дорослих.
7. Перечисліть способи досягнення тренером поваги з боку учасників тренінгу.
8. Охарактеризуйте цикл навчання.
9. Опишіть відомі у світовій практиці стилі навчання.
10. Опишіть таксономію педагогічних цілей Блума.
11. Опишіть ключові фактори, які сприяють запам'ятовуванню інформації.
12. Опишіть процес формулювання цілей та результатів навчального курсу.
13. Сформулюйте вимоги до добору і організації змісту навчального тренінгу.
14. Опишіть вимоги до вступу та завершення навчального курсу.
15. Опишіть особливості побудови діаграми спорідненості.
16. Опишіть особливості побудови дорожніх карт.
17. Опишіть особливості побудови асоціативних карт.
18. Охарактеризуйте поради щодо проведення спільного тренінгу.
19. Опишіть передумови створення сприйнятливості до навчання.
20. Опишіть вимоги до облаштування приміщення для проведення тренінгів.
21. Охарактеризуйте використовувані під час навчальних сесій інструменти навчання.
22. Перелічіть і опишіть інструменти, які допомагають «увімкнути» енергію учасників навчальних сесій.
23. Опишіть суть і особливості вербальної комунікації.
24. Опишіть суть і особливості невербальної комунікації.
25. Опишіть методи та техніки проведення тренінгу.

26. Які розрізняють способи розвитку рефлексивних навичок?
27. Звідки можна дізнатися про власний рівень розвитку рефлексивних навичок?
28. Охарактеризуйте сутність поняття «емпатія».
29. Обґрунтуйте, чому емпатію вважають основою ефективних міжособистісних стосунків?
30. Опишіть рівні розвитку емпатії особистості.
31. Охарактеризуйте портрет емоційно чутливої особи.
32. Що вважають базовою передумовою глибокої емпатії?
33. Охарактеризуйте способи взаємодії з підсвідомістю.
34. Охарактеризуйте напрямки розвитку вербальних і невербальних комунікацій.
35. Охарактеризуйте основні методи протидії маніпуляціям.
36. Охарактеризуйте логічні рівні піраміди Р. Ділтса.
37. Опишіть способи підвищення візуального (рангового) потенціалу.
38. Опишіть способи роботи із власною лінійкою.
39. Перелічіть напрямки підвищення самооцінки.
40. Опишіть відмінності між поняттями «емпатія» і «симпатія».
41. З якого віку можна розвивати свій емоційний інтелект?
42. Опишіть класифікацію підходів до розвитку емоційного інтелекту.
43. Опишіть способи досягнення емоційного балансу.
44. Опишіть способи зняття емоційної напруги.
45. Охарактеризуйте процедуру рефреймінгу.
46. Перелічіть основні способи релаксації.
47. В чому проявляється позитивна сторона тривожності?
48. Опишіть роль самооцінки у структурі емоційного інтелекту особи.
49. Яка особливість наявності депресивного стану в людини?
50. Охарактеризуйте сутність стресу і стресорів.
51. Як можна класифікувати ознаки стресу?
52. Перелічіть відомі вам зовнішні ознаки стресу?
53. Якими є внутрішні (психічні) ознаки стресу?
54. Розкрийте суть поняття «синдром емоційного вигорання»?
55. Якими є ознаки синдрому емоційного вигорання?
56. Які способи виходу зі стресових ситуацій вам відомі?
57. Назвіть способи зменшення інтенсивності переживання гніву.
58. Опишіть сутність поняття «фрустрація». Наведіть приклад.
59. Охарактеризуйте функціональне призначення страху.
60. Обґрунтуйте переваги і недоліки від позбавлення страхів.

3.3. Таблиця вибору варіанта теоретичних завдань

$\begin{matrix} a \\ \backslash \\ b \end{matrix}$	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1, 21, 31	2, 22, 32	3, 23, 33	4, 24, 34	5, 25, 35	6, 26, 36	7, 27, 37	8, 28, 38	9, 29, 39	10, 30, 40
1	11, 31, 51	12, 32, 52	13, 33, 53	14, 34, 54	15, 35, 55	16, 36, 56	17, 37, 57	18, 38, 58	19, 39, 59	20, 40, 60
2	1, 11, 41	2, 12, 42	3, 13, 43	4, 14, 44	5, 15, 45	6, 16, 46	7, 17, 47	8, 18, 48	9, 19, 49	10, 20, 50
3	21, 31, 61	22, 32, 62	23, 33, 63	24, 34, 64	25, 35, 65	26, 36, 66	27, 37, 67	28, 38, 68	29, 39, 69	30, 40, 70
4	11, 21, 51	12, 22, 52	13, 23, 53	14, 24, 54	15, 25, 55	16, 26, 56	17, 27, 57	18, 28, 58	19, 29, 59	20, 30, 60
5	1, 31, 71	2, 32, 72	3, 33, 73	4, 34, 74	5, 35, 75	6, 36, 76	7, 37, 77	8, 38, 78	9, 39, 79	10, 40, 80
6	1, 61, 81	2, 62, 82	3, 63, 83	4, 64, 84	5, 65, 85	6, 66, 86	7, 67, 87	8, 68, 88	9, 69, 89	10, 70, 90
7	11, 61, 71	12, 62, 72	13, 63, 73	14, 64, 74	15, 65, 75	16, 66, 76	17, 67, 77	18, 68, 78	19, 69, 79	20, 70, 80
8	21, 35, 65	22, 36, 66	23, 37, 67	24, 38, 68	25, 39, 69	26, 40, 70	1, 27, 77	2, 28, 78	3, 29, 79	4, 30, 80
9	5, 31, 81	6, 32, 82	7, 33, 83	8, 34, 84	9, 35, 85	10, 36, 86	11, 37, 87	12, 38, 88	13, 39, 89	14, 40, 90

a – остання цифра номера залікової книжки;

b – передостання цифра номера залікової книжки.

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Рекомендована література

Основна

1. Шеннон О'Коннелл, Абдул Салам Медені. Посібник для тренера: Як підготувати та провести тренінг, що матиме вплив. URL: <http://surl.li/diyqh>. (дата звернення 15.08.2023 р.).
2. Фасилітація і тренінг на курсах духовно-морального спрямування : навчально-методичний посібник / Яковенко І. О., Єрьоміна Л. Є., Жейнова С. С., за заг. ред. Л. Ю. Москальової. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 111 с.
3. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів. URL: <http://surl.li/fhemx>. (дата звернення 15.08.2023 р.).
4. Дистанційний навчальний курс з питань розвитку наставництва в Апараті Верховної Ради України. URL: <http://surl.li/kdqdb>. (дата звернення 15.08.2023 р.).
5. Всеволод Зеленін. Сповідь тренера. К. : Zelenin Laboratory, 2012. 384 с.

Додаткова

6. Бібліотека НУВГП. URL: <https://lib.nuwm.edu.ua/>. (дата звернення 15.08.2023 р.).
7. Національна психологічна асоціація. URL: <https://www.npa-ua.org/>.

- (дата звернення 15.08.2023 р.).
8. РМВ – бюро проектного менеджменту. URL: <https://pmb.com.ua/uk/>.
(дата звернення 15.08.2023 р.).
 9. What's the difference between coaching, mentoring, counselling and training? [Електронний ресурс]. *Culture Shock Coaching*. URL: <https://cultureshockcoaching.wordpress.com/2010/10/13/hello-world/>.
(дата звернення 15.08.2023 р.).
 10. Авторська сторінка Віталія Майстренка: Тренінг і консалтинг. URL: <http://surl.li/kdqki>. (дата звернення 15.08.2023 р.).