

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту

07/10-198 S

СИЛАБУС	Психологія спілкування	
SYLLABUS	Psychology of communication	
Шифр за ОП	ВК5.2	
Code in Degree Programme		
Освітній рівень	Бакалаврський (перший)	
Level of Education	Bachelor`s (first)	
Галузь знань	05	Соціальні і поведінкові науки
Field of Knowledge		Social and behavioral sciences
Спеціальність	053	Психологія
Field of Study		Psychology
Освітньо-професійна програма	Психологія	
Degree Programme	Psychology	

РІВНЕ – 2025

Силабус навчальної дисципліни «Психологія спілкування» для здобувачів І (бакалаврського) рівня освіти, які навчаються за освітньою програмою Психологія 053 Психологія. Рівне: НУВГП, 2025. 12 с.

ОПП на сайті університету <https://ep3.nuwm.edu.ua/35227/>

Розробник силабуса: *Кочубей А.В., к.пед.н., доцент кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП*

Силабус схвалений на засіданні кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП.

Протокол № 01 від «28» серпня 2025 року

В.о. завідувача кафедри: *Сокаль Валентина Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП*

Керівник освітньо-професійної програми: *Шпак С.Г. кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІЕМ

Протокол № 01 від «03» вересня 2025 року

Голова науково-методичною радою з якості ННІЕМ: *Ковшун Наталія Едуардівна – директор Навчально-наукового інституту економіки та менеджменту НУВГП, доктор економічних наук, професор*

© Кочубей А.В., 2025

© НУВГП, 2025

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Психологія
Спеціальність	053 Психологія
Рік навчання, семестр	3 рік навчання, 5 семестр
Кількість кредитів	3
Лекції:	16/2 годин
Практичні заняття:	14/6 годин
Самостійна робота:	60/82 годин
Курсова робота:	ні
Форма навчання	Денна, заочна форми навчання
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	

Лектор 	<i>Кочубей Алла Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін</i>
Вікіситет	https://cutt.ly/ff0ul1R
ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0243-4542
Як комунікувати	a.v.kochubei@nuwm.edu.ua тел. 0674206199 Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі MOODLE
ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ	
Мета і завдання	

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у майбутніх психологів системи теоретичних знань про закономірності спілкування як багатомірного процесу, а також розвиток професійно-комунікативної компетентності, здатності ефективно взаємодіяти в різних соціальних середовищах та готовності до здійснення професійної комунікації в системі «людина-людина».

Основні завдання дисципліни

1. Теоретичні завдання:

- Вивчення структури спілкування (комунікативна, інтерактивна та перцептивна сторони) через призму сучасних наукових підходів.
- Освоєння типології бар'єрів спілкування та механізмів психологічного впливу (переконання, навіювання, зараження).
- Розуміння специфіки цифрової комунікації та етичних норм мережевого етикету (нетикету) у професійній діяльності психолога.

2. Практичні завдання:

- Формування навичок активного та емпатійного слухання, необхідних для діагностичної та терапевтичної роботи.
- Розвиток вміння розпізнавати та нейтралізувати комунікативні маніпуляції та конфліктогени.
- Оволодіння техніками невербальної комунікації та методами саморегуляції в напружених ситуаціях взаємодії.
- Відпрацювання стратегій поведінки у конфліктах та навичок ведення переговорів.

3. Етико-деонтологічні завдання (відповідно до сучасних вимог):

- Виховання поваги до принципів академічної доброчесності та професійної етики психолога в процесі комунікації.
- Розвиток толерантності та навичок безбар'єрного спілкування з представниками різних соціальних, етнічних та культурних груп.

Очікувані результати навчання (компетентності)

Після завершення курсу студент має бути здатним:

1. Аналізувати комунікативні ситуації за допомогою наукового інструментарію.
2. Використовувати засоби вербальної та невербальної комунікації для встановлення рапорту (довіри) з клієнтом.
3. Ефективно працювати в команді, дотримуючись принципів фахової психологічної взаємодії.
4. Здійснювати рефлексію власного комунікативного стилю та коригувати його згідно з професійними завданнями.

Посилання на розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4170>

Підсилює компетентності

ЗКЗ. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

Підсилює спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Підсилює програмні результати навчання (ПРН)

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефахівців.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.

Структура та зміст освітнього компонента

Теми занять.

Тема 1. Психологія спілкування як прикладна галузь знань.

Об'єкт, предмет, завдання дисципліни. Наукові підходи до визначення поняття «спілкування». Функції та види спілкування: основні класифікації. Розвиток спілкування в онтогенезі.

Тема 2. Комунікативний аспект спілкування.

Комунікативна компетентність особистості. Типи співрозмовників. Вплив темпераменту та характеру на спілкування. Комунікативні здібності. Емоційний інтелект в аспекті розвитку комунікативних навичок.

Тема 3. Засоби спілкування.

Джерела спілкування. Вербальні і невербальні засоби спілкування. Поняття та основні ознаки вербального спілкування. Мовленнєвий етикет. Класифікація систем невербальних засобів спілкування, їх характеристика. Невербальні засоби і культура спілкування та поведінки. Місце невербальних засобів в етикеті ділового спілкування.

Тема 4. Перцептивний аспект спілкування.

Поняття «соціальна перцепція». Стадії міжособистісного розуміння. Взаєморозуміння та його рівні, їх характеристика. Механізми взаєморозуміння поведінки: ідентифікація, рефлексія, емпатія. Добір засобів і механізмів впливу для досягнення ефективного результату взаємодії. Ефекти сприйняття. Закономірності та чинники формування першого враження.

Тема 5. Бар'єри та труднощі спілкування.

Труднощі спілкування, їх причини. Бар'єри у спілкуванні. Індивідуально-психологічні якості комунікаторів. Конфлікт у спілкуванні: причини, типи. Способи вирішення конфліктів.

Тема 6. Психологія впливу.

Поняття «впливу» у психології. Способи і засоби впливу. Зараження. Паніка. Чутки. Переконавання. Уміння говорити як умова успіху.

Маніпуляція в спілкуванні. Маніпуляція як вплив. Ознаки маніпулятивного впливу. Типи маніпуляторів. Засоби попередження та захисту від маніпулятивного впливу. Трансактний аналіз Е. Берна. Типи інтеракцій.

Тема 7. Професійне спілкування.

Особливості професійно-ділового спілкування. Самопрезентація. Механізми створення позитивного іміджу у спілкуванні. Складові успішного публічного виступу. Ораторське мистецтво. Підготовка та проведення вебінару. 5. Правила поведінки в переговорному процесі.

Тема 8. Комунікативна складова професійної культури психолога.

Особливості професійної діяльності психолога. Спілкування як основний інструмент діяльності психолога. Комунікативна компетентність. Етичні правила діяльності практикуючого психолога. Правила спілкування психолога з клієнтом в консультативному процесі.

Самостійна робота – 60 годин

1. Специфіка дистанційного (онлайн) консультування:

Психологічні особливості відео- та текстової комунікації. Етика та «цифровий етикет» психолога.

2. Конфліктологічна компетентність: Медіація та фасилітація як інструменти вирішення міжособистісних конфліктів. Рольова гра «Складний клієнт».

3. Інклюзивне та безбар'єрне спілкування: Особливості комунікації з ветеранами, людьми з інвалідністю та особами, що пережили травматичний досвід (сенситивність та етика).

4. Саморегуляція та профілактика вигорання в спілкуванні: Техніки збереження психологічних меж дослідника/консультанта.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Для підготовки до практичних занять рекомендовано застосовувати в навчальних цілях здобувачами пакет програмного забезпечення MSOffice або LibreOffice. В якості навчальної платформи застосовується відкрита (Open Source) система управління навчанням Moodle.

Форми та методи навчання

Активні методи навчання: робота в групах, презентації, тренінги, семінар-обговорення (дискусія), ситуативні задачі та навчальні ігри, метод кейсів, моделювання професійної діяльності, проблемно-пошукові методи; метод проектного навчання; методи колективної розумової діяльності; метод застосування новітніх інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні та ін.

Порядок та критерії оцінювання

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання пов'язане із пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, оформити у презентаційний вигляд та представити-захистити перед колективом студентів групи; вчасно здати модульні контролі знань.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом проставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також, студент під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

За вчасне та якісне створення презентаційного завдання, студент отримує такі обов'язкові бали:

10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання;

10 балів за якісне оформлення завдання;

20 балів за представлення завдання;

20 балів за захист та відповіді на запитання.

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього 100 балів.

Студенти можуть отримати додаткові бали за: виконання рефератів, есе дослідницького характеру за темою курсу, публікацію тез, статті; участі у тренінгах, конференціях тощо. Тему можуть дослідницької роботи вибрати самостійно за погодженням із викладачем. Додаткові бали студентам також можуть бути зараховані за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 30 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,4 бали (8 балів), рівень 2 – 8 запитань по 1 балу (8 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

	Вид заняття	Бали	Форма контролю
1. Поточна складова оцінювання			
1.1. Практичні заняття			
1.1.	Техніки встановлення психологічного контакту: Перше враження та формування «рапорту» в системі «психолог-клієнт».	5	Підготовка до виступів. Виконання наукових досліджень.
1.2.	Діагностика невербальних сигналів: Практикум із розпізнавання мікроміміки, конгруентності жестів та мови тіла в клінічній бесіді.	5	
1.3.	Майстерність слухання в професійній діяльності: Відпрацювання технік емпатійного, нерефлексивного та активного слухання (парафраз, уточнення, віддзеркалення).	10	
1.4.	Перцептивні викривлення та стереотипи: Дослідження ефектів «ореолу», «проекції» та «первинності» у сприйнятті особистості.	10	
1.5.	Психологія переконання та аргументації: Вивчення методів риторики та логічного впливу в просвітницькій роботі психолога.	10	
1.6.	Робота з комунікативними бар'єрами: Подолання психологічного захисту, соціокультурних та мовних перешкод у спілкуванні.	10	
1.7.	Маніпулятивне спілкування та методи захисту: Практикум із виявлення прихованого психологічного тиску та технік «цивілізованого опору».	10	
Усього бали за практичні заняття		60	
Усього бали за поточною складовою оцінювання:		60	
2. Модульна складова оцінювання			
2.1.	Модульний контроль №1	20	Комп'ютерне тестування
2.2.	Модульний контроль №2	20	Комп'ютерне тестування
Усього бали за підсумковою складовою оцінювання:		40	
Разом бали за освітню компоненту:		100	
Оцінювання завдань поточного (модульного) контролю*			
Рівень складності		Кількість завдань в	Оцінка завдань, балів

завдань	білеті	за одне	загальна
1	20	0,4	8
2	9	1	9
3	1	3	3
Разом	30	10	20

* наводиться для усіх модульних контролів

Перелік нормативних документів університету що регулюють порядок оцінювання та проведення контрольних заходів:

- Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті водного господарства та природокористування (нова редакція) (Наказ № 358 від 06.07.2020 р) <https://ep3.nuwm.edu.ua/4088/>

- Порядок організації контролю та оцінювання навчальних досягнень студентів Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) (зі змінами та доповненнями) (Наказ №168 від 04.04.2016р) <https://ep3.nuwm.edu.ua/21121/>;

- Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (Наказ №310 від 26.05.2019) – <https://ep3.nuwm.edu.ua/15311/> – регламентує порядок проведення семестрового поточного (модульного) та підсумкового контролю навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за освітніми ступенями бакалавра і магістра денної і заочної форми навчання в Національному університеті водного господарства та природокористування, описує зміст і процедуру державної атестації, поточного, підсумкового та семестрового контролів;

- Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти (семестровий поточний контроль) зі змінами та доповненнями (ухвалено науково-методичною радою НУВГП протокол № 1 від 19.02.2020) <https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/> – описує критерії оцінювання навчальних досягнень та порядок рейтингування здобувачів вищої освіти;

- Методичні вказівки щодо формування, наповнення та оформлення сторінок навчальних дисциплін в Навчальній платформі НУВГП (для професорсько-викладацького складу) (схвалено науково-методичною радою НУВГП Протокол № 1 від 27.02.2019 р) <http://ep3.nuwm.edu.ua/13934/> – описують порядок оформлення та створення тестів для семестрового поточного та підсумкового контролів, порядок завантаження науково-методичних джерел в курси;

- Інструкція для здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчальних занять у дистанційній формі <https://ep3.nuwm.edu.ua/19215/>

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна література

1. Варава С. П. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 216 с.
2. Горенко М. В. Психологія спілкування : навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2024. 109 с.
3. Курова А.В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / А.В. Курова. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
4. Семиченко В. А. *Психологія комунікативної взаємодії: теорія і практика*. Одеса: Гельветика, 2023.
5. Ставицька С. О. *Психологія міжособистісного спілкування в інклюзивному середовищі*. Навчально-методичний посібник. Київ, 2023.
6. Тихонова Н. В. *Психологія ділового спілкування в умовах цифровізації*. Харків: Право, 2024.
7. Філоненко М.М. Психологія спілкування : Підруч. для вищ. навч. закл./ М.М.Філоненко. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
8. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб/ І. М. Цимбалюк. К.:Професіонал, 2004. 304 с.
9. Чайка Г. В. *Культура спілкування та саморегуляція особистості*. Львів: Новий Світ-2000, 2023.

Допоміжна література

1. Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силовича Костюка: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. _649 с.
2. Кочубей А. В., Якубовська С. С. Педагогіка і психологія вищої школи: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2016.
3. Психологія спілкування [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до курсу «Психологія спілкування» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 «Психологія» / уклад. А.В. Курова. Одеса, 2023. 86 с.
4. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
5. Психологія спілкування : навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Л. В. Пляка, Н. В. Альохіна, В. С. Шаповалова. — 2-ге вид., перероб. і допов. Х. : НФаУ, 2018. 140 с.
6. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний шантаж: Коли люди з вашого життя використовують залякування, обов'язки та провину, щоб маніпулювати вами / пер. з англ. У. Курганова. Харків: Вид-во "Ранок": Фабула, 2023. 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Наукова бібліотека НУВГП м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <https://surli.cc/sxyolh>
2. Рівненської обласної універсальної наукової бібліотеки: м. Рівне, вул. Олександра Борисенка, 6
URL: <http://libr.rv.ua>
3. Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном / [Електронний ресурс]
Режим доступу: <http://osvita.ua/>
4. Вища освіта / [Електронний ресурс] Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/
6. Психологічний сайт [http URL: http://psy.piter.com/](http://psy.piter.com/)
7. Рівненська централізована бібліотечна система (м.Рівне, вул. Київська, 44)/ [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://www.cbc.rv.ua /](http://www.cbc.rv.ua/)
 1. Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном / [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://osvita.ua/>
 2. Вища освіта / [Електронний ресурс] Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/
 3. Рівненська централізована бібліотечна система (м.Рівне, вул. Київська,44)/ [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://www.cbc.rv.ua /](http://www.cbc.rv.ua/).
8. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf>

Поєднання навчання та досліджень*

З метою систематизації знань, розвитку професійних та загальнолюдських компетенцій, здобуття практичних вмінь і навичок самопізнання, саморозкриття, аналізу власних якостей, потенційних можливостей, самоставлення, управління здобувачі впродовж вивчення дисципліни проводять дослідження, результатом якого є створення програми наукового саморозвитку.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

- Аналітичні навички;
- Взаємодія з людьми;
- Екологічна грамотність і здорове життя;
- Здатність до навчання;
- Здатність логічно обґрунтовувати позицію;
- Знаходити вихід з складних ситуацій;
- Ініціативність;
- Комплексне рішення проблем;
- Оцінювати ризики та приймати рішення;
- Працелюбність;
- Уміння вчитися впродовж життя;
- Управлінські якості.

Дедлайни та перескладання

Здобувачі вищої освіти протягом семестру зобов'язані здавати практичні на інші види навчальних завдань за які протягом семестру отримують бали які накопичуються. На останній парі викладач виставляє за сумою балів залік тим здобувачам які відповідають вимогам відповідно до положення «Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти (семестровий поточний контроль) зі змінами та доповненнями» (ухвалено науково-методичною радою НУВГП протокол №1 від 19.02.2020).

У випадку отримання не задовільної оцінки (менше 60б) за результатом екзамену, здобувач вправі здійснити складання або перескладання певних елементів освітньої компоненти до добору балів до результуючої оцінки, при цьому перескладання модульних контролів не здійснюється у відповідності до положення «Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти (семестровий поточний контроль) зі змінами та доповненнями» (ухвалено науково-методичною радою НУВГП протокол № 1 від 19.02.2020). У випадку отримання нерезультуючої оцінки за результатом сесії, здобувач вищої освіти керується порядком ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП (протокол вченої ради НУВГП № 6 від 22.06.2016) <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/> для розгляду процедури повторного вивчення здобувачами вищої освіти навчальних дисциплін (проходження повторного курсу навчання).

Неформальна та інформальна освіта

Можливе визнання (перезарахування) результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, якщо вона відповідає вимогам, викладеним у Положенні про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування <https://ep3.nuwm.edu.ua/18660/> і має зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни та перевіряється в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися «Кодексу честі студентів» <https://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>.

Перевірку навчальних завдань неупереджено здійснює викладач.

Усі навчальні завдання повинні бути виконанні власноручно здобувачем вищої освіти, у разі виявлення однакових робіт, здобувач освіти не отримує бали і повинен виконати завдання повторно. Під час контрольних заходів здобувачу вищої освіти забороняється використовувати додаткові джерела інформації, окрім тих, що дозволив викладач. У разі виявлення недозволених додаткових джерел інформації бали за контрольний захід здобувач освіти не отримує.

Вимоги до відвідування

Відвідування занять здобувачами вищої освіти є обов'язковим. У випадку пропуску занять здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати (виконати практичну роботу, вивчити матеріали лекцій, тощо). Пропуск з поважної причини вважається тими, що відбувся внаслідок хвороби (довідка з лікарні), якщо здобувач вищої освіти є учасником мобільності, якщо здобувач освіти знаходиться на індивідуальному плані і виконує усі вимоги відповідно до положення «Положення про індивідуальний графік навчання студентів денної форми навчання Національного університету водного господарства та природокористування» <https://ep3.nuwm.edu.ua/6226/> відвідування практичних робіт є обов'язковим.

Завдання для відпрацювання здобувач вищої освіти отримує безпосередньо у викладача, або надсилає запит на корпоративну пошту викладачу.

Усі матеріали відпрацювання здаються викладачеві особисто здобувачем вищої освіти в навчальну платформу Moodle.

Навчання здобувачів вищої освіти з особливими потребами регулюється: «Концепцією щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами (осіб з інвалідністю) у Національному університеті водного господарства та природокористування»

<https://ep3.nuwm.edu.ua/15913/>.

Автор
Доцент СД

Алла КОЧУБЕЙ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №103
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100