# Кафедра спеціальної освіти

**Пізнай себе: від самопізнання до реалізації власних ресурсів**

***Семестр:3***

***Обсяг дисципліни: загальна кількість годин*** - 90 ***(кредитів ЄКТС – 3);*** ***аудиторні години - 32 (лекції -16, практичні - 16, лабораторні –н/п)***

***Викладач: к.психол.н., доцент Семенів Н.М. (ел. адреса:*** [***natalia.semeniv@lnu.edu.ua***](mailto:natalia.semeniv@lnu.edu.ua) ***)***

***Результати навчання:***

***знати:***

* основні напрями розвитку самопізнання ;
* свої психологічні особливості, потенційні здібності;
* механізми управління своєю увагою , емоціями;
* самопізнання та розкриття свого духовного потенціалу.

***вміти*:**

* розкрити в собі неординарні здібності , свій потенціал, власні ресурси , інтуїцію;
* навчитись слухати і розуміти сигнали свого тіла;
* управляти емоціями і життям в цілому;
* звільнитись від постійної напруги, стресу, тривожності;
* навчитись відчувати внутрішню гармонію, впевненість і спокій в сьогоденні;
* відчувати натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя, йти легко своїм життям.

***Анотація навчальної дисципліни:***

Навчальний курс спрямовано на формування знань про себе і свої особистісні потенційні можливості. Розкриєте нове розуміння себе і здобудете впевненість, внутрішню гармонію, спокій в собі , а також вміння взаємодіяти зі своєю особистою силою, чути себе, управляти емоціями і життям в цілому, жити яскраво і в потоці. Відчуєте натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя.

.

***Рекомендована література:***

1. [Кові](https://www.yakaboo.ua/ua/author/view/Stiven_Kovi_Stiven_R_Kovi) Стівен. 7 звичок надзвичайно ефективних людей.Х.:[Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля"](https://www.yakaboo.ua/ua/book_publisher/view/Knizhnyj_klub_Klub_semejnogo_dosuga_).2012. 384с.

2. Мерфі Джозеф. Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя.Х.: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 2022. 288с.

3. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні

проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209

4.Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Л. Г. Терлецька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2012. - Вип. 14. - С. 152-158

5.Франкл Віктор. Сказати життю "Так". <https://worldinbooks.com.ua/knigi/skazaty-zhyttiu-tak-psykholoh-u-kontstabori-viktor-frankl>

6.Штепа О. С. Значення психологічних ресурсів в актуалізації смислових конструктів Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 45. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2019. C.429–450. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.429-450>

***Форми та методи навчання: лекції-дискусії, практичні тренінгові заняття, самостійна робота (58 год.)***

***Форма звітності: Залік***

***Мова навчання:* українська**

Розглянуто на засіданні кафедри «\_15\_\_» січня \_\_\_ 2024 р. Протокол №\_5\_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проф. Островська К. О.

Затверджено на Вченій раді факультету « 8 »\_лютого 2024 р. Протокол №\_\_7\_\_

В.о. декана факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д. Д.