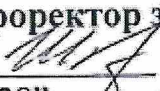


**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з методичної роботи
 **Ярослав ШТАНЬКО**
“29” серпня 2025 р.

"Self coaching"

ТРЕНІНГ-КУРС

Галузь знань:	Всі
Спеціальність:	Всі
Освітньо-професійна (освітньо-наукова) програма:	Всі ОП
Освітній рівень:	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

**Івано-Франківськ
2025**

РОЗРОБНИК:

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології,
протокол №1 від 27 серпня 2025 р.

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

е-mail	olena.khalik@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	205
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua/person/khalik-olena
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна Self-Coaching спрямована на всебічний розвиток особистості через усвідомлене управління власним життям, досягнення поставлених цілей і максимальне розкриття внутрішнього потенціалу. Вона акцентує увагу на розвитку навичок самопізнання, що передбачає глибоке розуміння своїх цінностей, переконань, сильних і слабких сторін. Завдяки практичним інструментам і технікам студенти навчаються саморефлексії, яка допомагає оцінювати свій стан, дії та прогрес на шляху до цілей.

Особливу увагу приділено формуванню навичок управління емоціями, розвитку емоційного інтелекту та самомотивації, що є ключовими складовими успішного особистісного і професійного розвитку. Навчання методам постановки цілей базується на сучасних практиках, таких як SMART і WOOP, що дозволяє створювати чіткі, реалістичні й досяжні плани.

Дисципліна також сприяє формуванню стійкості до стресу, допомагає долати внутрішні бар'єри, такі як страх невдачі, сумніви чи прокрастинація.

Опанування цих інструментів забезпечує гармонію між особистими прагненнями та вимогами навколишнього середовища, дозволяючи ефективно вирішувати проблеми і досягати балансу між різними аспектами життя.

Головною метою дисципліни є розвиток здатності брати відповідальність за власне життя, ухвалювати усвідомлені рішення та впроваджувати зміни, які сприяють самореалізації. Це робить Self-Coaching незамінним інструментом для тих, хто прагне постійного самовдосконалення, гармонійного життя і досягнення високих результатів у будь-якій сфері.

Метою курсу є спрямована на розвиток навичок самопізнання, саморефлексії, управління власними емоціями та досягнення особистих цілей через усвідомлене планування і аналіз дій. Вона допомагає формувати стійкість, мотивацію та відповідальність за власний розвиток у професійній та особистій сферах.

Завдання дисципліни:

- аналізувати свої сильні та слабкі сторони, розуміти власні цінності, переконання та пріоритети, що є основою для усвідомленого управління власним життям;
- застосовувати сучасні підходи до формулювання цілей, зокрема за методиками SMART і WOOP, для досягнення реалістичних і вимірюваних результатів;
- аналізувати свій прогрес, критично оцінювати дії та робити корективи для досягнення більшої ефективності;
- застосовувати методи управління емоціями, підвищення емоційної стійкості та усвідомленого реагування на стресові ситуації;

- формувати внутрішню мотивацію, знаходити джерела натхнення та підтримувати рішучість у досягненні довгострокових цілей;
- застосовувати практичні інструменти для подолання перешкод, таких як страх невдачі, сумніви у власних силах, прокрастинація чи надмірний перфекціонізм;
- розвивати навички створення детальних і реалістичних планів дій з урахуванням ресурсів, часу та зовнішніх обставин;
- гармонізувати професійну діяльність, особисте життя та власні інтереси для досягнення задоволення та ефективності в усіх сферах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- принципи, методологію і цілі коучингового підходу;
- відмінності між коучингом та іншими підходами до особистісного розвитку;
- методи аналізу власних цінностей, переконань, сильних і слабких сторін;
- інструменти оцінки особистих ресурсів і потенціалу;
- моделі SMART, WOOP та інші підходи до формулювання чітких, досяжних та вимірюваних цілей;
- принципи визначення пріоритетів у процесі досягнення цілей;
- основи емоційного інтелекту;
- техніки регуляції емоцій, подолання стресу та тривожності;
- способи підтримки мотивації в умовах труднощів і довгострокових завдань;
- джерела натхнення та їх роль у досягненні цілей;
- стратегії роботи з прокрастинацією, страхом невдачі та невпевненістю у собі;
- підходи до вирішення конфліктів і подолання зовнішніх перешкод;
- методи оцінки прогресу у виконанні планів;
- принципи критичного аналізу своїх дій для покращення результатів;
- способи ефективного розподілу часу та ресурсів;
- принципи створення реалістичних планів і їх адаптації до змінних обставин.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **уміти**:

- аналізувати власні цінності, переконання, сильні та слабкі сторони;
- оцінювати особисті ресурси та визначати зони для розвитку;
- здійснювати саморефлексію для аналізу своїх дій і прогресу;
- формулювати чіткі, реалістичні та досяжні цілі за моделями SMART, WOOP та іншими методиками;
- розробляти покрокові плани для досягнення особистих і професійних цілей;
- визначати пріоритети і концентруватися на ключових завданнях;
- розпізнавати свої емоції та їх вплив на поведінку;

- використовувати техніки регуляції емоцій для зниження стресу та підтримання продуктивності;
- розвивати емоційний інтелект для побудови ефективної взаємодії з іншими;
- виявляти внутрішні джерела мотивації;
- підтримувати рішучість і натхнення у досягненні довгострокових цілей;
- подолати прокрастинацію і зберігати фокус на важливих завданнях;
- виявляти та долати внутрішні перешкоди, такі як страх невдачі, сумніви у власних силах;
- застосовувати стратегії для подолання зовнішніх викликів і конфліктних ситуацій;
- розробляти детальні та реалістичні плани дій з урахуванням доступних ресурсів і часу;
- використовувати техніки тайм-менеджменту для оптимізації робочих процесів;
- адаптувати плани до змінних обставин;
- регулярно оцінювати свої результати та відстежувати виконання поставлених цілей;
- аналізувати причини успіхів та невдач, щоб удосконалювати стратегії;
- вносити корективи до планів для підвищення їх ефективності;
- гармонізувати різні аспекти свого життя: особистісний розвиток, професійні обов'язки, відпочинок і стосунки;
- ефективно розподіляти енергію та час для уникнення емоційного вигорання.

Компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення тренінг курсу.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
Здатність навчатися та самонавчатися.	Здатність ефективно управляти своїм особистим розвитком, використовуючи методи самопізнання, постановки цілей, управління емоціями та мотивацією, а також розробляти і реалізовувати плани для досягнення цілей, адаптуючи їх до змінних обставин і підтримуючи баланс у різних сферах життя.
Здатність бути критичним та самокритичним	
Здатність до планування та розподілу часу	
Здатність працювати автономно	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	3		
Семестр	6		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	- (в годинах)	- (в годинах)
	семінари, практичні	20 (в годинах)	6 (в годинах)
Самостійна робота		70 (в годинах)	84 (в годинах)
Форма підсумкового контролю	екзамен		

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Тема 1. Основи Self-coaching (2 год.)

Визначення власних цінностей та переконань.

Аналіз сильних та слабких сторін.

Розвиток самосвідомості.

Питання для самостійного вивчення:

Тема 2. Самомотивація та цілі (2 год.)

Створення мотиваційної системи.

Визначення короткострокових та довгострокових цілей.

Розробка стратегій досягнення мети.

Питання для самостійного вивчення:

Тема 3. Емоційний інтелект (2 год.)

Управління власними емоціями.

Розуміння емоцій інших.

Розвиток емпатії.

Тема 4. Управління стресом (2 год.)

Техніки релаксації та стресостійкості.

Стратегії управління часом.
Психологічна стійкість.
Питання для самостійного вивчення:

Тема 5. Самоорганізація та управління часом (2 год.)

Техніки ефективного планування.
Пріоритезація завдань.
Управління прокрастинацією.
Питання для самостійного вивчення:

Тема 6. Критичне мислення та прийняття рішень (2 год.)

Розвиток навичок критичного аналізу інформації.
Процес прийняття обґрунтованих рішень.
Методи розв'язання проблем.

Тема 7. Лідерство та вплив (2 год.)

Розвиток лідерських якостей.
Ефективна комунікація та вплив на інших.
Керування командою.

Тема 8. Творчість та інновації (2 год.)

Розвиток творчих навичок.
Стимулювання ідей та новаторських підходів.
Процес творчого розв'язання завдань.

Тема 9. Етика та відповідальність (2 год.)

Розуміння етичних принципів.
Відповідальне прийняття рішень.
Вплив на інших з позиції відповідальності.

Тема 10. Прийняття змін та адаптація (2 год.)

Розвиток гнучкості та адаптивності.
Стратегії пристосування до змін.
Позитивне сприйняття невизначеності

Зміст самостійної роботи здобувачів
Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:	70	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-
Підготовка до поточного контролю	-	-
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	70	84

ПОЛІТИКА КУРСУ

Коротко, з покликанням на відповідну нормативну базу УКД, висвітлити питання:¹

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

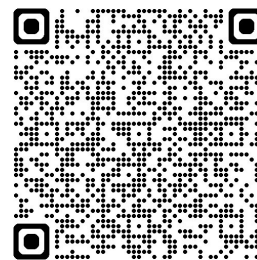
3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силябусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

¹ зміст пунктів може редагуватись з огляду на особливості курсу

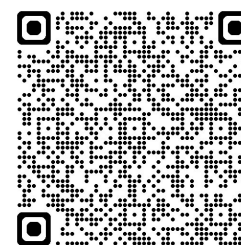
4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).² “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



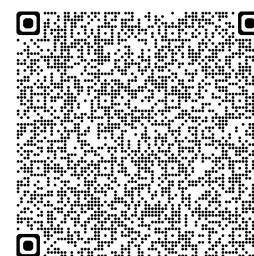
6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилення текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).³



² визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

³ визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання ⁴	<u>Метод навчання</u>	Метод оцінювання
ПР 20. Виконувати функціональні обов'язки в групі, запропонувати обґрунтовані фінансові рішення	МН 1 - словесні методи МН 2 - наочні методи МН 3 - практичні методи МН 4 - індуктивний МН 7 - аналітичний МН 16 - евристичний МН 17 - дослідницький МН 18 - методи самостійної роботи вдома МН 20 - інтерактивні методи	МФО 4 - поточний контроль МФО 5 - усний контроль МФО 6 - письмовий контроль МФО 8 - тестовий контроль МФО 11 - самооцінювання

⁴ для вибіркових навчальних дисциплін вказується результат навчання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи⁵

(в разі потреби - розділити за семестрами)

Вид	Зміст ⁶	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».⁷

Критерії оцінювання⁸ (за необхідності, поточного та/або підсумкового контролю)

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на

⁵ зміст редагується залежно від наповнення дисципліни

⁶ у випадку наявності видів роботи, які оцінюються окремо (проект, завдання тощо) прописується в окремому рядку; за відсутності - одним рядком визначається вся сукупність аудиторної роботи (опитування, поточні контрольні тощо) та визначається стандартне значення балів (35/60)

⁷ можна вказати теми чи завдання, які є обов'язковими до виконання, а також особисті підходи до оцінювання рівня знань здобувачів під час аудиторної роботи

⁸ критерії вказуються згідно з особливостями дисципліни.

підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на заліки/екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ⁹

Основна література

1. Коваленко О, Федоренко В., Мошек Г. Менеджмент організації. Теорія та практика. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 808 с.
2. Кусумано Майкл А. Стратегії геніїв. П'ять найважливіших уроків від Білла Гейтса, Енді Гроува та Стіва Джобса. [пер. з англ. С. Новікової]. 4-те вид. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 256 с
3. Кучеренко Д. Г. Менеджмент. Курс лекцій. 2-ге видання / Д.Г. Кучеренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2020. - 184 с
4. Селютін В. М., Яцун Л. М. Управління персоналом: Практикум [Електронний ресурс] : навч. посібник. – Харків: ХДУХТ 2018. – 188 с.

Додаткова література

1. Дикань В.Л., Зубенко В.О., Маковоз О.В., Токмакова І.В., Шраменко О.В. Стратегічне управління: навч. посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2019. 272с
2. Сак Т. В. Стратегія бізнесу : методичні вказівки до практичних робіт. Луцьк : СЛУ імені Лесі Українки, 2019. 80 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Онлайн методика діагностування “Поведінка в конфліктних ситуаціях” - <https://onlinetestpad.com.test/98-test-opisaniya-povedeniya-k-tomasa>
2. Онлайн методика діагностування “Тип темпераменту” - <https://onlinetestpad.com/ua/testview/957039-metodika-opituvalnik-g-ajzenka-tip-temperamentu>
3. Онлайн методика діагностування “Спрямованість особистості сприймання інформації тип мислення способи розуміння світу” - <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1491801-rozshirenij-test-yunga-dlya-viznachennya-tipu-ekstravert-ambivert-chi-%D1%96ntro>

⁹ обов'язково: враховувати вимоги [ДСТУ 8302:2015](#) (відповідно до [Наказу № 65, від 4.03. 2016](#)), [рекомендації](#) Національного агентства з забезпечення якості вищої освіти, використовувати літературу за останні 5-7 років, наводити власні публікації за змістом навчальної дисципліни.