

*Алла Василівна Семенова*

**Тренінги і майстер-класи  
з розвитку педагогічної майстерності  
викладача вищої школи  
XXI століття**

Практикум

Одеса  
2019

## АНОТАЦІЯ

У практикумі «Тренінги і майстер-класи з розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи XXI століття» розглядаються теоретичні, методичні і практичні засади, сучасні техніки розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи, що спрямовані на допомогу викладачам, керівникам системи освіти тренуватися водночас як в площині сталої емоційно-позитивної професійної поведінки, реальних дій, так і в когнітивній площині розвитку усталеної мотивації до особистісно-професійного саморозвитку педагогічної майстерності.

На теоретичному рівні висвітлено сучасні концепції розвитку вітчизняної і світової думки про прийняття управлінських рішень, практичні рекомендації впровадження тренінгових технологій та окремих методик з їх адаптацією до реального навчально-виховного процесу, що не знайшли свого висвітлення у посібниках з педагогіки, професійної педагогіки, психології і педагогіки вищої школи, педагогічної майстерності. Найважливішою методично-практичною перевагою практикуму є те, що окремі компоненти семінарів-тренінгів і майстер-класів об'єднуються в ціле на основі єдиної практико-орієнтованої синергетичної емоційно-регуляційної моделі «ціле у цілому».

Логіка подання теоретико-практичного матеріалу побудована на компетентнісному підході, припускає активне використання особистісно-професійного ціннісного досвіду, відповідає ступеням професійного і особистісного зростання, рівню розвитку педагогічної майстерності. Практикум створено доступно і яскраво, у вигляді інтерактивного обговорення. У якому є можливість одержати відповіді не тільки про те, як діяти, застосовуючи ті чи інші технологічні прийоми у навчально-виховному процесі вищої школи, а й у повсякденному житті. Це – «настільна книга», щоденник особистісно-професійного зростання сучасного викладача вищої школи, довідник з багатьох найважливіших і складних психолого-педагогічних питань.

У практикумі, спираючись на досвід української наукової школи фундатора педагогічної майстерності І. Зязюна, розкрито дидактичні особливості синергетичної емоційно-регуляційної моделі розвитку професійної майстерності педагогічних кадрів вищої школи, презентовано семінари-тренінги і майстер-класи щодо розвитку професійної педагогічної майстерності педагогічних кадрів вищої школи з урахуванням механізмів функціонування сучасного полікультурного освітнього простору.

Для слухачів факультетів післядипломної освіти й підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, студентів, докторантів PhD, викладачів вищих навчальних закладів, педагогічних працівників, керівників освітніх організацій.

## ПЕРЕДМОВА

Культура народу і держави є найважливішим із показників його прогресу завдяки особливій місії Педагога, який творить найбільшу, найвагомішу, найнеобхіднішу цінність – Людину. Саме *педагогічна майстерність* (комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі) визначає ефективність поступу сучасної української освіти, за рахунок “опочуттєвлення”, “олюднення” професійних знань і вмінь саме завдяки діям Педагога.

Отже, головною відмінною рисою гуманістичного підходу в освіті є особлива увага до індивідуальності людини, її особистості, чітка орієнтація на свідомий розвиток самостійного критичного та творчого мислення. Такий підхід розглядається і світовій педагогічній практиці. Мова, йдеться про поступовий еволюційний процес, який враховує потреби сьогодення, про зміну пріоритетів в засвоєнні нових знань, на самостійну активну пізнавальну діяльність кожного, з врахуванням індивідуальних особливостей і можливостей.

Саме тому надзавданням Навчально-консультаційного центру «Педагогічна майстерність викладача вищої школи» (НКЦПМ) Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ) є допомога в усвідомленні свого призначення та сенсу, гармонізації власного життя на сучасному етапі розвитку цивілізації.

Вже зараз на нашому Інтернет - ресурсі «ОСВІТНЬО-НАУКОВИЙ ПОРТАЛ «ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ» <http://www.pedagogic-master.com.ua>

є можливість:

- ознайомитись з науково-педагогічною спадщиною видатного педагога, філософа, фундатора Педагогічної майстерності академіка

І.А. Зязюна, здійснити віртуальну екскурсію музеєм-садибою, переглянути фото і відео матеріали, фільми;

- довідатися про результати багаторічної роботи Навчально-консультаційного центру «Педагогічна майстерність викладача вищої школи» ОНПУ: представлено відкритий доступ до збірників наукових праць викладачів-випускників курсів підвищення кваліфікації, мультимедійні презентації на актуальні теми з підготовки сучасного викладача вищої школи, фото-архів наших семінарів-тренінгів;

- познайомитися з новими напрямками і тематикою тренінгів та майстер-класів з розвитку педагогічної майстерності, що проводять тренери Центру;

- дізнатися про наукову школу, ознайомитися з публікаціями засновника порталу – д.пед.н., проф. А.В. Семенової – учениці і послідовника науково-педагогічних ідей академіка І.А. Зязюна.

- у рубриці «Корисні матеріали» є можливість безкоштовного доступу до добірки он-лайн монографій, підручників, статей, навчальних матеріалів і веб-ресурсів;

- у новинах ознайомитись з умовами конкурсу, заповнити анкету-заявку до участі у Міжнародному конкурсі есе.

Та ще багато чого корисного і цікавого.

В умовах модернізації вищої технічної освіти в Україні пріоритетна увага має надаватися підготовці нової генерації науково-педагогічних та інженерно-педагогічних кадрів – національної еліти, яка здатна оволодіти новою освітньо-світоглядною парадигмою національно-державного творення, гуманного піднесення самоцільної особистості майбутнього фахівця. Нині Портал вже став науково-педагогічним осередком де працівники ВНЗ, педагоги, аспіранти, всі хто є дотичним до професійної підготовки фахівця-професіонала мають можливість на науково-психопедагогічних засадах розвивати та удосконалювати педагогічну майстерність, основою якої є Педагогіка Добра.

## **СЕМІНАРИ-ТРЕНІНГИ З РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

Програми семінарів-тренінгів з розвитку педагогічної майстерності надають можливості практикуватися у збагаченні ціннісного досвіду; обмінюватися поглядами та знаннями; знаходити порозуміння з представниками інших поколінь та пізнавати себе за допомогою чітко сфокусованих імітаційних ігор, ситуацій. Такі тренінгові заняття є варіантом груп «емпатійного професійного спілкування» у режимі реального часу. Адже своєрідність педагогічної діяльності полягає в тому, що педагог завжди творить на живому «людському матеріалі», втілення його задумів пов'язане із безпосередньою взаємодією з людьми – тонкою внутрішньою роботою на ґрунті багатоступеневого емоційного усвідомлення ціннісного досвіду.

Семінари - тренінги з розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи:

- Інтерактивні технології у навчальному закладі;
- Психопедагогічні техніки викладача;
- Академічна доброчесність викладача;
- Особистісно-професійний саморозвиток;
- Режисура педагогічної дії;
- Культура і техніка мовлення викладача.

Семінари-тренінги спрямовані на засвоєння нових зразків саморегуляції поведінки, настрою, позитивного емоційного реагування на зовнішні подразники, розвиток стресостійкості, на ефективні зміни внутрішнього діалогу учасників, їхні настанови до самих себе, колег, студентів, керівництва, до своїх цінностей, професійної мотивації щодо саморозвитку та самовдосконалення.

Ігрові методики базуються на життєвих ситуаціях учасників, з урахуванням можливих морально-етичних обмежень. Психодіагностика

проводиться самими учасниками та її індивідуальна інтерпретація є конфіденційною.

У результаті семінарів-тренінгів учасники будуть:

#### **ЗНАТИ:**

- способи і прийоми протистояння маніпулятивним впливам;
- особливості інформаційних впливів на психоемоційний стан людини, що надходять по різних каналах сприйняття (колір / звук / світло / запах тощо);
- типологію поведінкових реакцій людини;
- стратегії реагування на поведінкові реакції інших людей;
- стилі ефективної комунікації (вербальні і невербальні);
- особливості різних моделей спілкування;
- особливості формування і зміни особистих ціннісних та поведінкових настановлень, соціально-психологічні ресурси лідерів, їх психофізіологічний, соціально-культурний та економічний потенціал;
- основи психології влади і підпорядкування (кому і коли готові підкорятися люди);
- особливості ділового етикету (роль компліментів, статусні і гендерні відмінності).

#### **ВМІТИ:**

- проводити візуальну діагностику особистісних характерологічних особливостей людини на основі фізіономіки (вміння «читати» характер за рисами обличчя);
- інтерпретувати і прогнозувати поведінку співрозмовника за невербальними ознаками;
- аналізувати характер людини по її почерку і підпису (графологія);
- ефективно використовувати прийоми релаксації і самовідновлення психічних сил в умовах обмеженого часу або стресу;
- визначати методами непрямого управління домінуючі потреби людей і знаходити ефективні альтернативні рішення;

- усвідомлювати власні підсвідомі мотиваційно-сміслові настановлення і, за необхідністю, переформулювати їх на більш успішні;
- проводити самодіагностику ефективності динаміки підсвідомих психічних процесів;
- виявляти і застосовувати найбільш ефективні методики і техніки вербального і невербального навіювання та самонавіювання;
- змінювати власні підсвідомо домінуючі стереотипні поведінкові моделі на більш комфортні і продуктивні з урахуванням їх ефективності;
- долати психологічні бар'єри в спілкуванні з представниками різних соціально-вікових категорій;
- розуміти істинний сенс повідомлення співрозмовника, використовуючи психологічні методи перцепції (розуміння) партнера і виявлення приховуваних їм реакцій;
- створювати власний впевнений позитивний імідж у відповідності з поставленими цілями спілкування з партнером (робота, сім'я, дозвілля і т.д.):
  - загальний вираз обличчя,
  - зорово-рухові реакції,
  - поза і жести,
  - особливості тембру голосу,
  - манера ведення діалогу,
  - приналежність до певної соціальної групи,
  - повсякденний / діловий / спеціальний одяг;
- організовувати ефективну сприятливу просторово-часову ситуацію спілкування (авторитету, партнерства, довіри);
- оцінювати і змінювати поведінкові моделі «агресивна / невпевнена / впевнена поведінка»;
- використовувати прийоми профілактики професійних психосоматичних захворювань (порушення сну, печія, підвищений / знижений цукор у крові тощо);



- використовувати техніки покращення сприйняття, уваги, розвитку пам'яті, мислення, розвитку позитивного мислення, інтелектуальних здібностей, «розумного» ставлення до почуттів та емоцій;

- гармонізувати програму саморозвитку від «Я-реальний» до уявлень про образ «Я-ідеальний» за такими основними блоками:

- Я-концепція,
- мотиваційна сфера,
- ментальність,
- стратегії прийняття рішень,
- стиль міжособистісних відносин,
- стійкість до стресу;

- прогнозувати і коректувати найбільш імовірні акцентуації характеру;

- використовувати спеціальні техніки і прийоми для вирішення таких проблем як:

- неструктурованість життєвої програми,
- невизначеність цілей і стратегій,
- невпевненість,
- замкнутість,
- підвищена збудливість,
- запальність,
- агресивність,
- деякі порушення мовлення (запинки, заїкання) у напружених ситуаціях;

ситуаціях;

- застосовувати командні методи і техніки роботи:

- техніки коректного протистояння критиці,
- техніки тренування уважності і активного слухання,
- техніки залучення і утримання уваги;

- використовувати на практиці навички ораторського мистецтва;

- визначати власні цілі методом побудови уявних образів і уявної рецепції, розвивати навички усвідомленого самопрограмування для створення і

реалізації перспективних можливостей саморозвитку в особистому житті та професійній діяльності.

Окремі компоненти семінару-тренінгу об'єднуються в ціле на основі єдиної емоційно-регуляційної моделі. Ця модель допомагає учасникам тренуватися одночасно як в площині сталої емоційно-позитивної професійної поведінки, реальних дій, так і в когнітивній площині розвитку усталеної мотивації до саморозвитку. Мета-ціллю семінарів-тренінгів є допомога учасникам в усвідомленні свого призначення, місії та сенсу в житті на сучасному етапі розвитку цивілізації.

## **МАЙСТЕР - КЛАСИ**

### **З РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

### **ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

На сучасному етапі розвитку освіти актуальним стає виявлення, узагальнення та поширення інноваційного педагогічного досвіду. Однією з ефективних форм поширення особистісно-професійного педагогічного досвіду є така сучасна форма методичної роботи як майстер-клас. Дане поняття широко використовується в багатьох сферах діяльності людини, в тому числі і в освіті. Найчастіше педагогічна спільнота трактує поняття «майстер-клас» як захід, практичну презентацію досягнень педагога.

«Майстер-клас з розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи» – це відкрита педагогічна система, що дозволяє демонструвати нові досягнення психолого-педагогічного досвіду, що представляє собою фундаментально розроблений оригінальний метод або авторську методику, яка спирається на відповідні принципи і має певну структуру. З цієї точки зору майстер-клас відрізняється від інших форм трансляції досвіду тим, що в процесі його проведення йде безпосереднє обговорення запропонованого методичного продукту і пошук творчого вирішення психолого-педагогічної проблеми як з боку учасників майстер-класу, так і з боку Майстра (під Майстром мається на увазі педагог, провідний майстер-клас). «Майстер-клас» відповідає таким характеристикам:

1. Новий нетривіальний підхід до філософії навчання.
2. Метод самостійної роботи в малих групах, що дозволяє провести обмін думками.
3. Створення умов для включення всіх в активну діяльність.
4. Постановка проблемного завдання і рішення її через програвання різних ситуацій.
5. Прийоми, що розкривають творчий потенціал, як Майстра, так і учасників майстер-класу.

6. Форми, методи, технології роботи повинні пропонуватися, а не нав'язуватися учасникам.

7. Процес пізнання набагато важливіше, цінніше, ніж саме знання.

8. Форма взаємодії - співробітництво, співтворчість, спільний пошук.

У технології проведення майстер-класу головне – не повідомити і опанувати інформацію, а передати способи діяльності, будь то прийом, метод, методика або технологія. Передати продуктивні способи дії – одна з найважливіших завдань Педагога – Майстра.

Майстер-клас як локальна технологія трансляції педагогічного досвіду демонструє конкретний методичний прийом або метод, методику викладання, технологію навчання і виховання. Він складається із завдань, які спрямовують діяльність учасників для вирішення поставленої педагогічної проблеми, але всередині кожного завдання учасники абсолютно вільні: їм необхідно здійснити вибір шляху дослідження, вибір засобів для досягнення мети, вибір темпу роботи. Майстер-клас завжди починається з актуалізації знань кожного за пропонованою проблемою, що дозволяє розширити власні уявлення знаннями інших учасників.

Основними елементами технології проведення майстер-класу є індукція, самоконструкція, соціоконструкція, соціалізація, афішування, розрив, творче конструювання знання, рефлексія.

У технології проведення майстер-класу використовується певний алгоритм пошуку рішення педагогічної проблеми. Авторські технології, що подаються в рамках майстер-класу, не володіють властивістю фотографічної відтворюваності; проте кожна з них несе прогресивний позитивний ціннісний досвід, володіє безліччю відтворюваних деталей, прийомів, елементів педагогічної майстерності. Це особистісно-процесуальна, афективна інфраструктура авторської технології дуже важко фіксується на папері, але вона передається шляхом прикладу, наслідування через:

- мовлення і голос (тон, сила, виразність, дикція, інтонація, техніка мови);

- міміку і жести, управління емоціями, «читання» емоційного стану на обличчі; пантоміму (постава, вміння стояти, сидіти, спостерігати за поведінкою учасників);

- вміння зосередитися на предметі розмови, володіння мнемотехнікою, аутогенним тренуванням, відсутністю скутості;

- мистецтвом спілкування: психологічна вибірковість, здатність до педагогічного увазі, емпатія;

- педагогічну імпровізацію: вміння залучати особистий досвід, керувати незапланованими ситуаціями;

- психологічну пильність, вміння обчислювати «геніїв»;

- комунікативну культуру, вміння вести діалог, дискусію;

- почуття часу.

Критеріями якості підготовки та проведення майстер-класу є такі:

1. *Презентативність*. Виразність інноваційної ідеї, рівень її подання, культура презентації ідеї, популярність ідеї в психології і педагогіці, методиці і практиці освіти.

2. *Ексклюзивність*. Яскраво виражена індивідуальність (масштаб і рівень реалізації ідеї). Вибір, повнота і оригінальність рішення інноваційних ідей.

3. *Прогресивність*. Актуальність і науковість змісту і прийомів навчання, наявність нових ідей, що виходять за межі стандартів і відповідних тенденцій сучасної освіти та методик навчання дисциплін; здатність не тільки до методичного, але і до наукового узагальнення досвіду.

4. *Мотивованість*. Наявність прийомів і умов мотивації, залучення кожного учасника в активну творчу діяльність зі створення нового продукту діяльності на занятті.

5. *Оптимальність*. Достатність використовуваних засобів на занятті, їх поєднання, зв'язок з метою і результатом (проміжним і кінцевим).

6. *Ефективність*. Результативність, що отримана кожним учасником майстер-класу. Який ефект розвитку? Що це дає конкретно учасникам? Уміння адекватно проаналізувати результати своєї діяльності.

7. *Технологічність*. Чіткий алгоритм заняття (фази, етапи, процедури), наявність оригінальних прийомів актуалізації, проблематизації (розриву), прийомів пошуку і відкриття, подиву, осяяння, рефлексії (самоаналізу, самокорекції).

8. *Артистичність*. Піднесений стиль, педагогічна харизма, здатність до імпровізації, ступінь впливу на аудиторію, ступінь готовності до поширення і популяризації свого досвіду.

9. *Загальна культура*. Ерудиція, нестандартність мислення, стиль спілкування, культура інтерпретації свого досвіду.

Означені загальні критерії якості підготовки та проведення майстер-класів виступили підґрунтям для розробки цілісного комплексу «Майстер – класів з розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи XXI століття», що дозволило забезпечити їх якісну підготовку і ефективне проведення в межах курсів підвищення кваліфікації професорсько-викладацького складу.

Комплекс «Майстер – класів з розвитку педагогічної майстерності викладача вищої школи XXI століття» містить 15 занять:

1. «Техніки саморегуляції для гармонійного життя у динамічному світі»
2. «Мистецтво позитивного конфлікту»
3. «Емоційний баланс – запорука від професійного вигорання»
4. «Мультимедійна презентація – як інструмент сучасного педагога»
5. «Педагог – лідер, коуч, наставник чи ментор?»
6. «Імідж як мистецтво управляти враженням»
7. «Самовдосконалення – траєкторія Успіху»
8. «Візуальна діагностика або технології невербального спілкування»
9. «Управління стресом»
10. «Мистецтво командотворення»
11. «Фізіономіка або про що нам розповість обличчя?»
12. «Графологія: читаємо людину за почерком»
13. «Написання есе як найкраща самопрезентація»

14. «Поетами народжуються, ораторами стають! (Марк Туллій Цицерон)»

15. «Аутотренінг - медитація спокою і самоусвідомлення»

Для пояснення мети та запланованих результатів використані прийоми маркетингової реклами:

### **1. «Техніки саморегуляції для гармонійного життя у динамічному світі»**

#### *Майстер – клас*

Ми існуємо у часи, коли все навколо дуже швидко змінюється і людина не завжди встигає адаптуватися до такого ритму. Але у кожного з нас є всі необхідні внутрішні ресурси для того, щоб допомогти собі жити у гармонії з собою і зовнішнім світом. На майстер-класі ми проводимо блиц-діагностику наявного стану і розвиваємо нові навички застосування екологічних технік саморегуляції та відновлення власних життєвих ресурсів задля досягнення балансу між тілом, розумом та емоціями, підвищення внутрішнього позитивного потенціалу.

### **2. «Мистецтво позитивного конфлікту»**

#### *Майстер – клас*

На майстер-класі ми з'ясуємо сутність і види конфліктів, роль конфліктів у житті людини, визначимо власні стереотипні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, опануємо техніки конструктивного конфлікту, психологічні практики для подолання стресу у конфліктних ситуаціях, усвідомимо на практиці, що «конфлікт – не криза, а можливість до позитивних змін».

### **3. «Емоційний баланс – запорука від професійного вигорання»**

#### *Майстер – клас*

На майстер-класі ми дізнаємося що таке емоційне виснаження, його рівні та характеристики; визначимо власні психологічні ризики професійного вигорання, проведемо діагностику власного емоційного стану, створимо унікальну індивідуальну програму саморозвитку.

### **4. «Мультимедійна презентація – як інструмент сучасного педагога»**

### *Мультимедійна майстерня*

Хочеш бути сучасним в очах своїх студентів і учнів? Хочеш бути більш ефективним у роботі з аудиторією? Хочеш покращити навички створення і використання мультимедійних презентацій у навчальному середовищі, працювати цікаво та інноваційно? Ця майстерня саме для цього!

#### **5. «Педагог – лідер, коуч, наставник чи ментор?»**

##### *Майстер – клас*

Де межа за якою пересічний викладач перетворюється в Учителя-Майстра? Майстер-клас дозволить зануритись у світ педагогічної майстерності, усвідомити її елементи, навчитися професійним прийомам педагогів-майстрів.

#### **6. «Імідж як мистецтво управляти враженням»**

##### *Майстер – клас*

Як Ви виглядаєте в очах інших людей? Чи маєте Ви уявлення про свій внутрішній і зовнішній вигляд? Чи вмієте Ви свідомо управляти і створювати позитивне враження про себе? На майстер-класі ми ознайомимось з сутністю поняття «імідж сучасного лідера», особливостями створення позитивного іміджу, з'ясуємо складові, що складають імідж, опануємо навички ефективної самопрезентації, уміння розробляти власний професійний імідж, навчимося життєтворчості іміджу лідера.

#### **7. «Самовдосконалення – траєкторія успіху»**

##### *Майстер – клас*

Мрієш бути успішним лідером? Хочеш створити власну програму саморозвитку? Бажаєш досягти вершин професійної майстерності? Навички самоаналізу, формування і саморозвитку власних компетентностей, проектування індивідуальної траєкторії до вершин успіху... все це та багато іншого можна опанувати на цьому майстер-класі.

#### **8. «Візуальна діагностика або технології невербального спілкування»**

##### *Майстер – клас*



Ви хочете дізнатися що людина про Вас думає? Які у неї наміри? Як партнер ставиться до Вас? Це просто! Якщо Ви володієте технологіями невербального спілкування! На цьому майстер-класі ми опануємо навички візуальної діагностики, розкриємо таємниці спілкування мовою тіла, міміки, жестів та допоможемо їх ефективно впровадити у повсякденне життя.

### **9. «Управління стресом»**

#### *Майстер – клас*

Керований стрес несе у собі можливість стати сильнішим, кращим, мудрішим... Як знаходити ресурси там де інші зазнають втрати? Як підвищити власну стресостійкість? Як бути ефективним у складних життєвих ситуаціях? На майстер-класі ми навчимося управляти собою в стресі та екологічно виходити із стресових ситуацій.

### **10. «Мистецтво командотворення»**

#### *Майстер – клас*

Майстер – клас присвячено методології відбору та побудові проектних команд, структурі проектної роботи, ефективним підходам до управління командною роботою. Практичні навички «мистецтва командо творення» будуть відпрацьовані учасниками під час роботи над власним командним проектом.

### **11. «Фізіономіка або про що нам розповість обличчя?»**

#### *Майстер – клас*

Ви мрієте навчитись розпізнавати риси характеру людини по зовнішності? Ви хочете читати жести, міміку співрозмовника? Ви намагаєтесь розпізнавати сильні і слабкі сторони людей? Ми навчимо Вас читати інформацію людського тіла, адже тіло завжди демонструє істинні наміри. Обличчя людини – мапа її життя, що віддзеркалює риси характеру і темпераменту, здібності до навчання, стан здоров'я... На майстер-класі ми навчимося читати обличчя людини як відкриту книгу, розширимо власне розуміння про своє оточення і навколишній світ у цілому.

### **12. «Графологія: читаємо людину за почерком»**

#### *Тренінг - практикум*

Ви мрієте розуміти психологічний стан людини, проаналізувавши її почерк? Ви намагаєтесь виявляти сильні і слабкі сторони опонента за його підписом? Ви бажаєте дізнатись про що розкажете про себе власним підписом? Учасники тренінгу-практикуму дізнаються: про що може розповісти почерк, навчаться проводити діагностику почерку за основними методами графологічного аналізу, за формою написання певних літер опанують методику виявлення певних станів (внутрішня непроявлена агресія, образи у відносинах, складнощі у спілкуванні, нестача фізичної активності, психологічні та фізіологічні розлади), а також навчаться ефективно спілкуватися з «власником» почерку у тому чи іншому випадку.

### **13. «Написання есе як найкраща самопрезентація»**

#### *Тренінг - практикум*

Якщо Ви хочете брати участь в програмі з обміну, виграти персональний грант на навчання, стажування або викладання в провідних університетах Європи та Америки, то Вам потрібно вміти писати есе. Як написати есе і продемонструвати креативність Ваших думок, важливі риси Вашого характеру і свою мотивацію? Всьому цьому можна навчитися на нашому тренінг – практикумі. На тренінгу учасники не тільки ознайомляться з особливостями жанру есе, отримають практичні навички написання, вдосконалять логіко-асоціативні вміння організації писемного мовлення, а також підвищать рівень знань в області орфографії і пунктуації, мовної культури, розвинуть критичне і креативне мислення.

### **14. «Поетами народжуються, ораторами стають!»**

#### *Тренінг - практикум*

Якщо Вам за родом своєї діяльності доводиться спілкуватися з групами людей: виступати перед колегами, на нарадах, конференціях; проводити презентації різного роду; навчати, проводячи семінари, тренінги або читаючи лекції; навчатися і складати іспити; продавати; рекламувати – цей тренінг для Вас. На тренінгу-практикумі ми відпрацьовуємо вміння грамотного написання промови; розвиваємо навички впевненого виступу перед публікою; вчимося

робити естетично-красиві і переконливі жести; розвиваємо навички мовного впливу на аудиторію; ефективно застосовувати складові технік мовлення: дихання, голосотворення, дикція, темпоритм, інтонація.

### **15. «Аутотренінг - медитація спокою і самоусвідомлення»**

#### *Майстер – клас*

Як часто нам хочеться зупинитись, відпочити, відчути спокій душі, зарядитись енергією. Навчившись приділяти лише 10 хвилин на день класичним технікам аутотренінгу Ви зможете позбавитись від негативних емоцій, психологічних блоків і руйнівних думок, а також покращити фізичний стан, занурившись в глибокий релакс, знайти фізичну і психічну рівновагу, відчути красу гармонії душі.