



АНОТАЦІЯ

навчальної дисципліни
«Soft skills для життя та кар'єри»

Кафедра психології

Статус дисципліни:	вибіркова
Рівень вищої освіти:	Другий
Ступінь вищої освіти:	Магістр
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Форма здобуття вищої освіти:	денна / заочна
Мова навчання:	Українська
Форма підсумкового контролю:	Залік

Дисципліна «Soft Skills для життя та кар'єри» – це інтенсивний, практикоорієнтований курс, спрямований на розвиток ключових гнучких навичок, що визначають успішність особистості у сучасному світі швидких змін. Значення цієї дисципліни особливо зростає в умовах цифровізації, високої конкуренції та постійних трансформацій на ринку праці, де саме гнучкі навички стають ключовим фактором професійної стійкості та конкурентоздатності.

Протягом курсу студенти досліджують сутність та природу Soft Skills, механізми їх формування, класифікацію та роль у побудові особистої та професійної траєкторії.

Значний блок присвячено мотивації досягнення успіху – її внутрішнім і зовнішнім чинникам, зв'язку із цінностями, стилями поведінки та стратегічним мисленням. Важливою складовою є вивчення емоційного інтелекту: його структури, функцій, ролі у психічній саморегуляції та

міжособистісній взаємодії. Окремий блок присвячено постановці цілей, подоланню опору змінам та засвоєнню коучингових інструментів, які допомагають планувати розвиток, ухвалювати рішення та вибудовувати власну стратегію успіху. У темі прийняття рішень здобувачі досліджують стилі ухвалення рішень, когнітивні упередження, механізми сумнівів і ризику. Блок управління конфліктами навчає аналізувати причини суперечностей, розпізнавати стратегії поведінки, застосовувати переговорні та медіаційні техніки. Також курс охоплює інструменти стрес-менеджменту та тайм-менеджменту, які допомагають забезпечити психологічну стабільність, продуктивність та профілактику професійного виснаження. Завершальні теми присвячені розвитку креативності та критичного мислення – навичок, що визначають професійну гнучкість, інноваційність і здатність створювати нові рішення. Фінальним етапом є створення студентами «Колеса власних Soft Skills» – інструмента оцінки індивідуального розвитку, який дозволяє побачити сильні сторони, визначити зони зростання та сформулювати особистий план вдосконалення.

Для максимального занурення курс використовує різноманітні форми роботи: інтерактивні лекції, тренінги, рольові ігри, психодіагностичні практикуми, групові проєкти, коучингові мікросесії, роботу в парах, кейс-аналіз, творчі презентації, мозкові штурми, індивідуальні завдання. Такий формат дозволяє перетворити навчання на досвід реального розвитку навичок, а не лише на засвоєння теорії.

