Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет історії та соціальних наук
Кафедра Історії та методики її навчання

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Основи гармонійного розвитку особистості та успішна самореалізація
Освітня програма	Історія та археологія
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Валерій Шеретюк, кандидат історичних наук, доцент, професор
CV викладача на сайті кафедри	https://drive.google.com/drive/folders/1g4KrhdRIYCPLonQ_MxeCsjmnGRjVhTVA?usp=drive_link
E-mail викладача	valerii.sheretiuk@rshu.edu.ua

Мета навчальної дисципліни: надати здобувачам глибоке розуміння теоретичних та практичних аспектів гармонійного розвитку та самореалізації особистості, сприяти усвідомленому становленню молодої людини як гармонійної особистості шляхом інтеграції фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального та духовного аспектів розвитку, а також сформувати практичні навички для успішної самореалізації у мінливих умовах сучасного світу.

Завдання дисципліни: засвоєння психологічних теорій гармонійного розвитку та самореалізації (гуманістична психологія, позитивна психологія, теорія самовизначення); освоєння здобувачами практичних методів розвитку особистості (самопізнання, постановка цілей, розвиток емоційного інтелекту); сприяти розумінню, як означені концепції впливають на формування особистості та її самореалізацію, розвиток здатності до аналізу та оцінки різних підходів до гармонійного розвитку, самостійного мислення та формування власної думки.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Історичні засади гармонійного розвитку та самореалізації
Тема 2. Філософські засади гармонійного розвитку та самореалізації
Тема 3. Психологічні засади гармонійного розвитку та самореалізації
Тема 4. Фізичний розвиток: Підтримка здорового способу життя.
Тема 5. Емоційний розвиток: Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості

Змістовий модуль 2.

Тема 6. Інтелектуальний розвиток: Постійне навчання та розвиток критичного мислення.
Тема 7. Соціальний розвиток: Побудова здорових стосунків з оточуючими.
Тема 8. Духовний розвиток: Пошук сенсу життя та внутрішньої гармонії.
Тема 9. Самореалізація
Тема 10. Рефлексія та самопізнання