

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології**  
**Кафедра загальної та клінічної психології**

**СИЛАБУС**

**вибіркового освітнього компонента**

**ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS**

**підготовки бакалавра**

**Силабус вибіркового освітнього компонента «Тренінг розвитку soft skills»**  
підготовки бакалавра

**Розробник:** Малімон Л.Я., декан факультету психології, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та клінічної психології

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



доц. Мудрик А.Б.

Силабус освітнього компоненту затверджений на засіданні кафедри загальної та клінічної психології

протокол №7 від 14 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:



проф. Журавльова О. В.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти		вибірковий
Кількість годин/кредитів: 150/4		Рік навчання 2
ІНДЗ: немає		Семестр перший
		Лекції 10 год.
		Практичні (семінарські) 20 год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
Мова навчання		Форма контролю: залік Українська

## II. Інформація про викладача

**ПІБ: Малімон Людмила Яківна**

*Науковий ступінь:* кандидат психологічних наук

*Вчене звання:* професор

*Посада:* декан факультету психології

*Контактна інформація:* мобільний телефон +380508605852; електронна адреса

[Malimon.Ludmila@vnu.edu.ua](mailto:Malimon.Ludmila@vnu.edu.ua)

Дні занять: розклад: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 14.00 до 16.00 в кабінеті № 38. При додатковій потребі здобувача час консультації узгоджується з викладачем.

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація курсу

Силабус вибіркового освітнього компонента «Тренінг розвитку soft skills» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

Особистісна самореалізація та професійна успішність в сучасному VUCA-світі безпосередньо залежать від сформованості міжпрофесійних, універсальних, корисних для будь-якого виду діяльності м'яких навичок (soft skills), які протиставляються жорстким – спеціальним вузькопрофесійним навичкам (hard skills), оскільки не мають однозначної жорсткої прив'язки до конкретної професійної сфери, дають змогу швидко адаптуватися до нових умов, вибудовувати ефективні стосунки, змінювати сферу зайнятості, вирішувати особистісні та професійні проблеми. Навички 21 століття допомагають людині зробити життя ефективним, цікавим, комфортним, займатись власним навчанням та саморозвитком.

ОК «Тренінг розвитку soft skills» присвячений вивченню змісту та формуванню soft skills у сучасних здобувачів освіти. Програмою передбачені лекційні і практичні заняття, на яких будуть інтенсивно застосовуватися інтерактивні, тренінгові форми роботи. Окрім аудиторних занять,

програма включає значний об'єм самостійної роботи студентів з метою опрацювання теоретичних джерел і виконання самостійних практичних завдань.

Форма організації контролю: залік.

## 2. Мета і завдання ОК

**Метою** ОК «Тренінг розвитку soft skills» є забезпечення теоретичної підготовки та формування у сучасних здобувачів освіти основних навичок 21 століття (soft skills) як таких, що допомагають реалізовувати власні життєві плани та досягати життєвих (у тому числі професійних) цілей, ефективно реагувати на нові виклики.

**Основні завдання ОК** – активізувати механізми самопізнання і самовираження й розвивати лідерські якості, навички ефективного спілкування, гнучкості й адаптивності, вміння виступати публічно та керувати часом, працювати в команді.

Після вивчення ОК «Тренінг розвитку soft skills» здобувачі освіти будуть компетентними у таких питаннях:

- розуміти зміст та психологічні особливості «soft skills» та «hard skills», їх важливість для особистісної та професійної самореалізації у сучасному VUCA-світі;
- знати базові компетенції «soft skills», основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей, тайм-менеджменту;
- розуміти сутність, ознаки та складові емоційного інтелекту як найважливішого соціального досвіду;
- знати психологічні основи ефективної комунікації, нетворкінгу й активного слухання; стратегії самовдосконалення й саморозвитку; сучасні підходи до розуміння лідерства, емоційного інтелекту, управління стресами і конфліктами;
- аналізувати свої сильні сторони та сфери, де потрібне подальше самовдосконалення;
- визначати та усвідомлювати власні лідерські переваги;
- здійснювати самооцінювання власної спроможності слухати / розуміти інших; вирішувати конфлікти, управляти стресом, розпізнавати й вирішувати проблемні ситуації;
- використовувати теорії і практики самоорганізації, самоконтролю, управління власним розвитком та діяльністю;
- застосовувати техніки тайм-менеджменту й постановки цілей;
- адаптуватися та проявляти ініціативу і самостійність в ситуаціях, які виникають в професійній діяльності;
- формувати індивідуальну траєкторію саморозвитку, особистісного зростання і професійної самореалізації.

**3. Soft skills.** Основними результатами навчання є знання та розуміння власних переваг і зон розвитку, оволодіння техніками саморегуляції і самовдосконалення. Сформовані у процесі тренінгової роботи м'які навички (soft skills) дадуть змогу здобувачам освіти більш продуктивно і компетентно реалізувати себе в сучасному світі.

## 4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Прак тичні	Сам. роб.	Консуль тації	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> <b>Зміст та особливості розвитку персональних «soft skills»</b>						

Тема 1. Зміст та психологічні особливості «soft skills» та «hard skills». Функціональна грамотність (functional literacy) людини 21 ст.	19	2	2	14	1	ДС, ПР /6
Тема 2. Самопрезентація і ораторські здібності	17	-	2	14	1	ДС, РМГ, ПР / 6
Тема 3. Постановка цілей і тайм-менеджмент	21	2	4	14	1	ДС, РМГ ТР, ПР / 6
Тема 4. Особистісний розвиток і самореалізація	17	-	2	14	1	ДБ, РМГ, ТР / 6
Разом за модулем 1	74	4	10	56	4	24 бали
<b>Змістовий модуль 2.</b>						
<b>Зміст та особливості розвитку інтерперсональних «soft skills»</b>						
Тема 5. Емоційний інтелект: самоорганізація і управління стосунками	19	2	2	14	1	ДБ, РМГ ТР, ПР / 6
Тема 6. Ефективна комунікація, нетворкінг й активне слухання	16	-	2	13	1	ДС, РМГ, ТР / 6
Тема 7. Лідерство й робота в команді	19	2	2	13	2	ДС, РМГ ТР, ПР / 6
Тема 8. Стрес-менеджмент і вирішення конфліктів	21	2	4	13	2	ДС, РМГ РК, ТР / 8
Разом за модулем 2	75	6	10	53	6	26
<b>Види підсумкових робіт: письмове виконання практичних робіт / звіт</b>						ПР – 4x5=20 балів
<b>Контрольна робота</b>						30 балів
<b>Всього годин/ Балів</b>	149+1 (зал) = 150	10	20	109	10	150/100 балів

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, ПР – письмове виконання практичної роботи/звіт, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо

### Завдання для самостійного опрацювання

1. Характеристика сучасного VUCA-світу, аналіз факторів, що впливають на зміну вимог до кваліфікації сучасного фахівця.
2. Характеристика «жорстких» навичок («hard skills») та «м’яких» навичок, їх роль у професійному становленні особистості.
3. Універсальні переліки м’яких навичок 21 століття.
4. Персональні та інтерперсональні м’які навички.
5. Аналіз основних тенденції, які формуватимуть майбутнє (надмірна кількість інформації; епоха «великих даних», зростання швидкостей передачі інформації, стирання економічних та культурних кордонів; он-лайн навчання, інтернет-торгівля та послуги; зміна форм праці; активне старіння людства; проблеми гендерної рівності, зростання ролі самостійної (віддаленої) праці та навчання тощо).
6. Критична оцінка переліків навичок: навички, які мають бути у кожного у 18 років (за Джулі Ліскор -Хеймс); сім навичок виживання (за Т. Вагнер); переліки навичок

Всесвітнього економічного форуму (The World Economic Forum); переліки навичок Комісії Європейського парламенту та ЕС;

7. Концепція 4 C + 4S P21 (Framework for Learning the 21st Century);
8. Аналіз семи звичок надзвичайно ефективних людей (за С. Кові);
9. Життєві та кар'єрні навички: гнучкість та пристосовуваність; ініціатива та самоспрямованість; соціальні навички та навички, пов'язані зі співіснуванням різних культур; продуктивність та вміння з'ясувати та враховувати кількісні показники; лідерство та відповідальність.
10. Комунікативні навички: структура, функції комунікації, розвиток комунікативних умінь.
11. Бар'єри в комунікації та техніки активного слухання.
12. Сутність та структура емоційного інтелекту: усвідомлення себе, саморегуляція, емпатія, соціальні навички.
13. Техніки і шляхи розвитку емоційного інтелекту протягом життя.
14. Емпатія як складова емоційного інтелекту, роль та особливості розвитку емпатії.
15. Закономірності й ефективність планування: пропорція Парето (20/80), правило Л. Зайверта (60/20/20), метод пріоритетного планування ABC (15/20/65).
16. Основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей. «Дерево цілей», «SMART» технологія постановки цілей.
17. Принципи та методи тайм-менеджменту.
18. Самомотивація особистісного та професійного навчання, відповідальність у саморозвитку особистості.
19. Цілеспрямованість як чинник самоменеджменту особистості.
20. Індивідуальний план розвитку як власна програма пріоритетних цілей розвитку, кроків і заходів, необхідних для досягнення цих цілей.

У межах навчального курсу здобувачу освіти пропонується виконати різноманітні **навчально-дослідницькі завдання** (розробка програм, групових кейсів, індивідуальних траєкторій саморозвитку (побудови кар'єри), пам'яток, рекомендації тощо), які передбачають рефлексію, самодіагностику і самопрогнозування.

#### IV. Політика оцінювання

##### Політика викладача щодо здобувача освіти

Оцінювання здійснюється згідно [ПОЛОЖЕННЯ про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки](#). Форма підсумкового контролю – *залік*. Залік виставляється за результатами поточної роботи здобувачів освіти (шкала від 0 до 100 балів).

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані інтегральну, загальні та фахові компетентності, вчасно і якісно виконати завдання. Для усвідомленого й системного засвоєння курсу необхідною є систематична навчально-пізнавальна робота здобувачів освіти в усіх видах і формах її організації: лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота.

Аудиторні заняття проводяться у вигляді лекцій та практичних занять, найчастіше – командно-орієнтованих дискусій. Упродовж курсу застосовуються різні форми навчання: до-аудиторна підготовка, вирішення проблемних завдань (кейсів, проблемних задач), робота в малих групах, тренінгові форми роботи, командні та між-командні дискусії. Участь у цих видах робіт є необхідною для отримання диференційованого заліку з дисципліни. За наявності поважних причин пропусків див. п. *Несвоєчасне виконання завдання*.

##### ***Несвоєчасне виконання завдання.***

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має виконати відповідні завдання за пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. За об'єктивних причин, наприклад, в умовах карантинних обмежень або ж хвороби здобувача (чи здобувача з особливими освітніми потребами),

працевлаштування, міжнародного стажування, за умови певних сімейних обставин тощо, здобувач може оформити індивідуальний план, і навчання у такому випадку відбувається за погодженим графіком з використанням технологій дистанційного навчання відповідно до [ПОЛОЖЕННЯ про порядок реалізації права на академічну мобільність учасників освітнього процесу Волинського національного університету імені Лесі Українки](#).

За умови участі здобувачів освіти у навчанні з елементами **дуальної освіти** передбачено можливість самостійного опрацювання матеріалів навчальних занять протягом одного дня на тиждень та зарахування їхніх результатів до загальної кількості балів поточного оцінювання.

*Процедура оскарження результатів контрольних заходів.*

Здобувачі освіти мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури оцінювання та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО. Будь-яка конфліктна ситуація, яка виникає в учасників освітнього процесу, вирішується згідно [Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі».

**Політика щодо академічної доброчесності:** виконані здобувачами освіти завдання мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення необхідних для клінічних досліджень документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших осіб є прикладами можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

**Дотримання правил навчальної етики та академічної доброчесності:**

Дотримання академічної доброчесності, згідно [Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#), здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.
- Основні види відповідальності здобувачів освіти за порушення академічної доброчесності (ч. 6 статті 42 Закону України «Про освіту») :
  - повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
  - повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
  - позбавлення академічної стипендії;
  - позбавлення наданих університетом пільг з оплати навчання.
- Із загальними засадами, цінностями, принципами та правилами етичної поведінки учасників освітнього процесу, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, можна ознайомитися у [Кодексі академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#).

**Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті.**

Здобувачам освіти може бути зараховано результати навчання, отримані у формальній,

неформальній та/або інформальній освіті (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#), і рішенням науково-методичної комісії факультету.

#### **Можливість отримати додаткові (бонусні) бали.**

Здобувачі освіти, які є членами наукових проблемних груп, авторами статей і тез, доповідачами на наукових конференціях, переможцями та активними учасниками фахових студентських олімпіад, мають право протягом семестру за кожен виконаний вид діяльності одноразово отримати додаткові бали до відповідного ОК, якщо здійснена активність здобувачів відповідає профілю курсу. У цьому випадку бакалавр інформує викладача/ів про свої здобутки. Викладач має право самостійно визначити валідність заявлених здобувачем освіти отриманих результатів та приймає рішення щодо зарахування або незарахування таких балів:

- 3 бали – за результативну роботу у проблемній групі (систематичне відвідування, обговорення), публікацію тез (підготовку матеріалів конференції) або виступ/и на конференції/ях без публікації/ї, участь у I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;
- 5 балів – за публікацію статті/ей у збірнику студентських наукових праць, перемога у I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;
- 10 балів – за публікацію статті (статей) у збірнику наукових праць, що входить до категорії Б, або призове місце на II етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;
- 15 балів – за перше місце на I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт.

Бали додаються за умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання.

Підтвердження подається здобувачем освіти викладачеві курсу не пізніше ніж за 10 днів до дати останнього заняття з дисципліни. При цьому здобувач освіти у встановлені терміни подає заяву на ім'я проректора та долучає усі необхідні документи до розгляду. Матеріали розглядаються на засіданні Предметної комісії, створеної розпорядженням декана факультету відповідно до схвальної резолюції проректора з навчальної роботи та рекрутації з урахуванням [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#), і рішенням науково-методичної комісії факультету.

## **V. Підсумковий контроль**

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом. Якщо здобувач освіти не набрав протягом вивчення ОК необхідної мінімальної кількості балів (60 балів), він має право скласти залік при ліквідації заборгованості.

### **Питання до заліку**

#### **Змістовий модуль 1. Розвиток персональних soft skills**

##### **Тема 1. Зміст та психологічні особливості soft і hard skills. Функціональна грамотність людини 21 ст.**

1. Дайте визначення понять «soft skills» і «hard skills».
2. Чому soft skills є важливими у професійній діяльності сучасної людини?
3. У чому полягає сутність функціональної грамотності людини XXI століття?
4. Як взаємопов'язані професійні компетентності та життєві навички?

## **Тема 2. Самопрезентація і ораторські здібності**

5. Що таке самопрезентація та які її основні елементи?
6. Які психологічні бар'єри можуть заважати ефективній самопрезентації?
7. Які прийоми допомагають утримати увагу аудиторії під час виступу?
8. Як невербальна поведінка впливає на ефективність публічного виступу?

## **Тема 3. Постановка цілей і тайм-менеджмент**

9. Які принципи формулювання цілей за методом SMART?
10. Як планування допомагає підвищити особисту ефективність?
11. Які основні методи раціонального використання часу ви знаєте?
12. Як мотивація впливає на досягнення поставлених цілей?

## **Тема 4. Особистісний розвиток і самореалізація**

13. У чому полягає сутність особистісного розвитку?
14. Які чинники сприяють самореалізації людини?
15. Як самооцінка впливає на процес саморозвитку?
16. Які методи самопізнання допомагають розвивати власний потенціал?

## **Змістовий модуль 2. Розвиток інтерперсональних soft skills**

### **Тема 5. Емоційний інтелект: саморегуляція і управління стосунками**

17. Що таке емоційний інтелект і які його складові?
18. Як емоційний інтелект впливає на міжособистісну взаємодію?
19. Які способи допомагають розвивати емоційну саморегуляцію?
20. Як розпізнавання емоцій інших людей допомагає у професійній діяльності?

### **Тема 6. Ефективна комунікація, невербальні засоби і активне слухання**

21. Які є види комунікації та їх особливості?
22. У чому полягає техніка активного слухання?
23. Як невербальні сигнали впливають на сприйняття повідомлення?
24. Які бар'єри можуть перешкоджати ефективному спілкуванню?

### **Тема 7. Лідерство і робота в команді**

25. Які основні стилі лідерства ви знаєте?
26. Які риси притаманні ефективному лідеру?
27. Які фактори сприяють згуртованості команди?
28. Як розподіл ролей у команді впливає на досягнення спільних цілей?

### **Тема 8. Стрес-менеджмент і вирішення конфліктів**

29. Які основні причини виникнення стресу у навчальній чи професійній діяльності?
30. Які методи допомагають ефективно керувати стресом?
31. Які є стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях?
32. Як розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів?

## **Шкала оцінювання**

Підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за поточне оцінювання згідно набраних балів (див. табл. *Структура освітнього компонента*)

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Лінгвістична оцінка</b>
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	

67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перекладання)

## VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. «Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті». – Київ.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – 90 с.
2. Жильцова О., Станчишин В. Soft skills: Бути собою. Управлінські практики та психологія м'яких навичок. Вид-во Віхола, 2025, 224 с.
3. 12 soft skills 21 століття. Коуч-книжка для натхнення і розвитку. Моноліт-Bizz, 2024.
4. Яловчак Т. Підкори свій Еверест. Як поразку перетворити на перемогу. Вид-во «Наш формат», 2020, 144с.
5. Каспер Р. Велика книга 30-денних викликів. 60 програм формування звичок для кращого життя. Вид-во Старого лева, 2020, 128с.
6. Мікалко Майкл. Штурмуй! 21 спосіб мислити креативно. Вид-во «КСД», 2023, 400с.
7. Технології тренінгу: розвиток soft skills/ Книга 1: навч.-метод.посібник. Київ, 2024, 256с.
8. Медовз Донелла. Мистецтво мислити системно. Розв’язання проблем від особистого до глобального масштабу. Вид-во «Віват». 2023, 304с.
9. Вест юТією горою є ви. Як перетворити саботаж на самовдосконалення. Вид-во BookCheg, 2023. 208с.
10. Енні МакКі, Річард Бояцис, Деніел Гоулман. Емоційний інтелект лідера. Вид-во «Наш формат», 2019, 288с.

### Періодичні видання

1. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – наукове фахове періодичне видання: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/about>
2. «Психологічні перспективи». Фахове періодичне видання ВНУ імені Лесі Українки. <https://psychopropects.eenu.edu.ua>
3. «Психологічний журнал». Наукове видання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини: <https://fspo.udpu.edu.ua>
4. «Психологічний часопис» фаховий журнал Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: <http://psychology-naesua.institute/read/1620/>