

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЛЮЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



«З. А. ГРИГОРІЙЧЕНКО»
вченого БНАУ
протокол № 4
Голова вченої ради БНАУ
Олена ШУСТ

Наказ БНАУ № 210/с від 10.09.2015

ПРОГРАМА МІКРОКВАЛІФІКАЦІЇ

«Soft Skills (м'які навички): інтегровані навички професійної ефективності»

Рівень національної рамки кваліфікацій (4,5 рівень)

Погодження

Керівник Програми



А. М. Шенченко

Розглянуто на засіданні кафедри психології та здоров'я людини
Білоцерківського національного аграрного університету

Протокол № 2 від 01.08.2015 р.

Завідувач кафедри



О. П. Хомчук

Розглянуто на засіданні Вченої ради соціально-гуманітарного факультету

Протокол № 2 від 10.09.2015 р.

Голова вченої ради факультету



І. В. Ковальчук

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії Університету

Протокол № 2 від 26.09.2015

Голова НМК Університету



М. М. Пилиавко

Профіль Програми

1. Загальна інформація	
Керівник програми	Шевченко Антоніна Михайлівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету
Члени робочої групи з розроблення програми	Ковальчук Інна Валентинівна, кандидат юридичних наук, доцент, декан соціально-гуманітарного факультету Білоцерківського національного аграрного університету; Алексєєва Олена Іванівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Білоцерківського національного аграрного університету
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу, який реалізує програму	Білоцерківський національний аграрний університет Кафедра психології та здоров'я людини
Рівень національної рамки кваліфікацій	5, 6, 7 рівні
Офіційна назва програми	Soft Skills (м'які навички): інтегровані навички професійної ефективності
Обсяг програми в кредитах ЄКТС та академічних годинах	5 кредитів ЄКТС, 150 годин
Мова(и) навчання / оцінювання	українська
2. Мета програми	
Сприяти формуванню інтегрованих м'яких навичок (soft skills), що забезпечують ефективну професійну та соціальну діяльність, підвищують адаптивність, комунікативну компетентність, лідерські здібності, здатність до критичного та креативного мислення, а також ефективне прийняття рішень і конструктивне вирішення конфліктів у різних соціально-професійних контекстах.	
3. Характеристика програми	
Орієнтація, особливості та завдання програми	Програма орієнтована на всіх, хто прагне підвищити свою ефективність у навчанні, роботі та повсякденному спілкуванні. Вона спрямована на розвиток ключових м'яких навичок (soft skills), що забезпечують адаптивність, ефективну комунікацію, лідерські компетенції та здатність до продуктивної взаємодії в різних соціально-професійних контекстах. Особливості програми: – інтегрований підхід до розвитку soft skills, поєднання комунікаційних, когнітивних

	та лідерських навичок; – практична спрямованість: застосування знань у реальних соціально-професійних ситуаціях; – модульна структура з поетапним опануванням навичок. Завдання програми: 1. Розвинути комунікативні та міжособистісні навички для ефективної взаємодії у команді та професійному середовищі. 2. Сформувати лідерські компетенції та навички управління собою та іншими в процесі спільної діяльності. 3. Підвищити здатність до критичного та креативного мислення, прийняття рішень і конструктивного вирішення конфліктів. 4. Забезпечити практичне застосування soft skills у навчанні, професійній діяльності та соціальному житті. 5. Сприяти розвитку адаптивності, саморефлексії та професійної ефективності учасників.
Основний фокус програми	Програма зосереджена на розвитку інтегрованих м'яких навичок (soft skills), які забезпечують ефективну професійну та соціальну взаємодію. Основна увага приділяється: – формуванню комунікаційних та міжособистісних компетентностей; – розвитку лідерських здібностей та навичок командної роботи; – удосконаленню критичного та креативного мислення; – підвищенню адаптивності та ефективності у прийнятті рішень; – здатності конструктивно вирішувати конфлікти та управляти робочими процесами. Програма поєднує теоретичні знання та практичні вправи для застосування навичок у різних соціально-професійних контекстах.
5. Викладання та оцінювання	
Викладання та навчання	Програма передбачає інтерактивний та практико-орієнтований підхід до навчання. Використовуються сучасні методи: кейс-стаді, рольові ігри, групові проекти, дискусії та самостійні практичні завдання. Особлива увага приділяється активному засвоєнню навичок через практичні вправи та

	застосування знань у реальних соціально-професійних ситуаціях. Такий підхід дозволяє учасникам не лише отримати теоретичні знання, а й сформувати навички, які вони можуть ефективно застосовувати у навчанні, роботі та повсякденному житті. Програма реалізується у різних форматах: очному, онлайн та змішаному, що дозволяє учасникам обирати зручний спосіб навчання та поєднувати його з професійною чи навчальною діяльністю. Навчання ґрунтується на інтерактивних методах та практичній діяльності: – очне навчання включає інтерактивні лекції, групові дискусії, рольові ігри та командні проєкти для безпосередньої взаємодії та обміну досвідом; – онлайн-формат передбачає вебінари, інтерактивні вправи, відео-уроки, інтерактивні завдання та дискусійні форуми, що забезпечують гнучкість та доступність навчання незалежно від місця перебування; – змішаний формат поєднує переваги очного та онлайн навчання, дозволяючи учасникам виконувати практичні завдання онлайн, а потім відпрацьовувати навички у групових активностях під керівництвом викладача. Програма орієнтована на активне застосування знань у реальних соціально-професійних ситуаціях, що дозволяє формувати навички комунікації, лідерства, критичного мислення та командної роботи, які легко інтегруються у професійне та особисте життя учасників.
Оцінювання	Оцінювання учасників програми здійснюється на основі практичних завдань, участі у групових проєктах, кейс-стаді та індивідуальних вправ, що дозволяють оцінити рівень сформованості м'яких навичок. До ключових компонентів оцінювання належать: – активність у навчальному процесі: участь у дискусіях, рольових іграх, командних завданнях; – практичні проєкти та кейси: застосування отриманих знань у реальних або змодельованих ситуаціях; – самооцінка та рефлексія: аналіз власних

	досягнень, оцінка прогресу та визначення напрямків подальшого розвитку; – фінальний підсумковий проєкт або портфоліо: демонстрація інтегрованого застосування soft skills у професійному або соціальному контексті. Результати оцінювання дозволяють не лише підтвердити набуття навичок, а й надати рекомендації щодо подальшого розвитку професійної ефективності та лідерських компетенцій.
6. Результати навчання (компетентності)	
У результаті освоєння програми учасники набувають комплекс компетентностей, які забезпечують їх професійний, особистісний та соціальний розвиток. <i>Знання:</i> – основні концепції та теорії розвитку м'яких навичок (soft skills); – принципи ефективної комунікації, командної роботи та лідерства; – методи критичного та креативного мислення у професійній діяльності; – стратегії управління часом, пріоритетами та вирішення конфліктів. <i>Уміння:</i> – аналізувати та оцінювати власні комунікативні та професійні навички; – планувати і організовувати ефективну командну роботу; – приймати обґрунтовані рішення та конструктивно вирішувати конфлікти; – використовувати критичне та креативне мислення для розв'язання практичних завдань. <i>Навички:</i> – ефективна комунікація та міжособистісна взаємодія. – лідерство та управління командними процесами. – тайм-менеджмент та організація робочого процесу. – адаптивність до змін та розвиток стресостійкості. <i>Способи мислення:</i> – усвідомлення значення м'яких навичок для професійного та особистісного розвитку; – важливість етичної поведінки та відповідальності у професійній діяльності; – повага до інших та готовність до конструктивної співпраці; – критичне мислення та аналіз інформації для обґрунтованого прийняття рішень; – креативне мислення та пошук нестандартних рішень; – адаптивність та гнучкість мислення у змінних соціально-професійних умовах. <i>Погляди та цінності:</i> – усвідомлення значення м'яких навичок для професійного та особистісного розвитку; – важливість етичної поведінки та відповідальності у професійній діяльності; – повага до інших та готовність до конструктивної співпраці. <i>Інші особисті якості:</i> – саморефлексія та здатність до саморозвитку; – ініціативність і проактивна позиція в навчанні та роботі; – креативність та готовність до адаптації у різних соціально-професійних контекстах.	

7. Ресурсне забезпечення реалізації програми	
Кадрове забезпечення	Специфічні характеристики кадрового забезпечення
Матеріально-технічне забезпечення	Програма забезпечується сучасною матеріально-технічною базою, яка дозволяє ефективно поєднувати теоретичне навчання, практичні тренінги та супервізійні сесії як в очному, так і в онлайн-форматі. Основні характеристики матеріально-технічного забезпечення: – обладнані аудиторії та тренінгові кімнати для проведення лекцій, дискусій, рольових ігор та практичних занять; – наявність сучасних засобів мультимедіа (проектор, екран, інтерактивні дошки, колонки та мікрофони) для демонстрації навчальних матеріалів і кейсів; – гнучкі робочі простори для групової та індивідуальної роботи; – комп'ютери та ноутбуки для роботи учасників і викладачів.
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Програма забезпечується комплексом сучасних інформаційних та навчально-методичних ресурсів, що сприяють ефективному засвоєнню знань і формуванню м'яких навичок, а саме: – електронні навчальні ресурси: платформи для онлайн-навчання, інтерактивні вправи, відео-лекції, вебінари та навчальні модулі; – друковані та електронні матеріали: методичні посібники, навчальні зошити, кейс-стаді та рекомендаційні матеріали; – інтерактивні інструменти: симуляції, рольові ігри, групові проекти та практичні завдання для застосування soft skills у реальних та змодельованих ситуаціях; Додаткові інформаційні ресурси: онлайн-бібліотеки, наукові статті, тематичні блоги та форуми для обговорення та обміну досвідом. Таке забезпечення дозволяє поєднувати очне та онлайн навчання, сприяє самостійному навчанню, активній взаємодії між учасниками та практичному застосуванню отриманих знань і навичок.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Лекції

№	Назва	Кількість годин
1.	Soft Skills у XXI столітті: що це і навіщо. Визначення soft skills та їх відмінність від hard skills. Значення м'яких навичок у сучасному професійному та соціальному середовищі. Основні категорії soft skills: комунікація, лідерство, адаптивність, критичне та креативне мислення. Чому soft skills стають ключовими для успішної кар'єри та навчання. Приклади застосування soft skills у різних професійних контекстах. Виклики та тенденції розвитку soft skills у XXI столітті. Практична вправа: самооцінка власних soft skills і визначення зон розвитку.	4
2.	Комунікаційні навички для ефективної взаємодії. Визначення комунікаційних навичок та їх роль у професійному та соціальному спілкуванні. Основні типи комунікації: вербальна, невербальна, письмова та електронна. Активне слухання та ефективне висловлення думок. Побудова довіри та взаєморозуміння у команді. Техніки конструктивного зворотного зв'язку. Управління конфліктами та емоціями під час спілкування. Практичні вправи на покращення комунікації та взаємодії в групі.	4
3.	Лідерство та командна робота у сучасному професійному середовищі. Визначення лідерства та його роль у професійній діяльності. Типи лідерства та стилі управління командою. Основи ефективної командної роботи та побудова продуктивних команд. Розподіл ролей і відповідальностей у групі. Мотивація членів команди та підтримка залученості. Управління конфліктами та розвиток спільної відповідальності. Практичні вправи на лідерство, командну взаємодію та досягнення спільних цілей.	6
4.	Критичне мислення та аналіз інформації. Визначення критичного мислення та його значення для професійної та навчальної діяльності. Основні компоненти критичного мислення: аналіз, оцінка, аргументація та прийняття рішень. Методи перевірки достовірності інформації та розпізнавання логічних помилок. Розвиток здатності ставити питання та оцінювати альтернативні точки зору. Практичні вправи на аналіз кейсів та прийняття обґрунтованих рішень у різних соціально-професійних ситуаціях.	4
5.	Креативне мислення: від ідеї до реалізації. Визначення креативного мислення та його значення у професійній та навчальній діяльності. Основні принципи генерації ідей та пошуку нестандартних рішень. Техніки брейнштормінгу та майндмепінгу для розвитку креативності. Перетворення ідей у практичні рішення та їх впровадження. Розвиток здатності бачити альтернативні підходи та нестандартні шляхи вирішення завдань. Практичні вправи на генерацію та реалізацію ідей у груповій та індивідуальній роботі.	4
6.	Тайм-менеджмент та пріоритизація завдань. Визначення тайм-менеджменту та його значення для ефективної професійної та навчальної діяльності. Основні принципи планування часу та постановки пріоритетів. Методи організації робочого та навчального процесу, включаючи матрицю Ейзенхауера та техніки Pomodoro. Розвиток здатності ефективно розподіляти ресурси та	4

	балансувати між завданнями. Практичні вправи на складання плану дня, тижня та вирішення конфліктів пріоритетів. Використання цифрових інструментів для організації часу та підвищення продуктивності.	
7.	Емоційна адаптивність та стресостійкість. Визначення емоційної адаптивності та її значення для професійної та соціальної діяльності. Основи розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей. Техніки управління стресом та розвитку стресостійкості у різних ситуаціях. Методи саморегуляції, релаксації та відновлення ресурсів. Розвиток здатності швидко адаптуватися до змін та ефективно реагувати на складні ситуації. Практичні вправи на підвищення емоційної гнучкості та підтримку психологічного балансу.	6
8.	Конфліктологія та конструктивне вирішення суперечок. Визначення конфлікту та його роль у професійній та соціальній взаємодії. Основні типи конфліктів та їх причини. Методи попередження та конструктивного вирішення суперечок. Розвиток навичок активного слухання та ефективного спілкування у конфліктних ситуаціях. Техніки переговорів та пошуку компромісів. Практичні вправи на аналіз конфліктних кейсів, моделювання суперечок та відпрацювання стратегій вирішення конфліктів.	4
Всього:		36

Практичні заняття

№	Назва	Кількість годин
1.	Рольові ігри: ефективне спілкування та презентація ідей	4
2.	Командні кейси: розподіл ролей і досягнення спільної мети	4
3.	Тренінг з лідерства: мотивація, делегування, управління конфліктами	6
4.	Брейнштормінг та креативні вправи для генерації ідей	4
5.	Тайм-менеджмент у дії: планування реальних проєктів	4
6.	Критичний аналіз кейсів з реальної професійної практики	2
7.	Онлайн-сесії: інтерактивні обговорення та дискусії	2
8.	Практичні вправи з адаптивності та стресостійкості	6
Всього:		32

Самостійна робота

№	Назва	Кількість годин
1.	Аналітичний огляд: підготувати коротке резюме з однієї наукової статті чи дослідження на тему ефективної комунікації, лідерства чи командної роботи.	8
2.	Кейс-опис «Моя професійна або навчальна ситуація»: описати реальну або змодельовану проблему в команді, конфліктну ситуацію або виклик у спілкуванні для	8

	подальшого аналізу та пошуку рішень із застосуванням soft skills.	
3.	Рефлексивний щоденник: вести щоденні або щотижневі записи власних спостережень, труднощів і успіхів у застосуванні м'яких навичок у навчанні, роботі чи соціальних взаємодіях.	8
4.	Міні-есе «Soft Skills у моєму житті»: описати, як м'які навички можна застосовувати у власній професійній чи навчальній діяльності, та які зміни вони можуть принести.	6
5.	Онлайн-завдання на платформі Padlet: розробка спільної мапи ідей, створення візуального плану розвитку навичок або аналіз кейсу з іншими учасниками курсу.	12
6.	Відеоспостереження та аналіз: перегляд відеозаписів командної роботи або тренінгу, підготовка короткого аналізу: що вдалося, які стратегії застосовувалися, які труднощі помітні.	10
7.	Творча вправа «Soft Skills майбутнього»: підготувати інфографіку, ментальну карту чи презентацію про перспективи розвитку комунікаційних, лідерських та адаптивних навичок.	14
8.	Підсумковий міні-проект: розробити та презентувати власну інтегровану модель застосування soft skills у навчальній або професійній ситуації (сценарій взаємодії, інструменти, очікувані результати).	16
Всього:		82