

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Філософія самотерапії

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	<i>Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін</i>
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД291
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	Мета: ознайомити з принципами та методами саморефлексії. Поняття про філософію самотерапії. Із чого ми зроблені? Що можна змінити? Диференціація понять «пастка», «дилема», «перепона», «самосаботаж». Почуття, емоції і відносини з самим собою. Філософія стресу. Вершина айсберга емоцій. Емоційна агресія. Загальні питання психосоматики. Техніки пропрацювання процесу змін. Пробудження духу. Креативна практика і продовження процесу змін. Філософія життя.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна	Саракун Лариса Петрівна lsarakyn@uni-sport.edu.ua

ПОШТА	
-------	--