

Кураторська година — це не лише інформування студентів, а й форма спільної взаємодії, розвитку групи, підтримки емоційного добробуту. Це регулярні зустрічі куратора групи зі студентами, які поєднують в собі організаційну та виховну складові. Це простір для спілкування, вирішення важливих питань, адаптації до навчання та підтримки колективу. Куратор допомагає студентам у складних ситуаціях, надає поради та сприяє згуртуванню групи.

Тематика занять може бути різною залежно від курсу, рівня зрілості та потреб студентів.

1 курс — період адаптації та становлення

😊 «Моє студентське життя: новий етап»

Знайомство, побудова групової єдності, вправи на командоутворення.

😊 «Як подолати тривогу та адаптуватися до навчання»

Психоосвітні зустрічі із психологом.

😊 «Безпека під час війни: психологічна та фізична»

Обговорення алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях.

😊 «Університет як простір можливостей»

Презентація структур, гуртків, волонтерських проєктів.

😊 «Академічна доброчесність і культура навчання»

Формування відповідального ставлення до освіти.

😊 «Здоров'я і баланс»

Як зберігати енергію під час навчання, техніки саморегуляції.

2 курс — розвиток особистості та цінностей

☀️ «Командна робота та ефективна комунікація»

Практичні вправи, рольові ігри.

☀️ «Культура взаємоповаги й ненасильницьке спілкування»

Тренінг із психологом.

☀️ «Моя громадянська позиція»

Дискусія, участь у волонтерських чи патріотичних заходах.

☀️ «Як управляти своїм часом і не вигоріти»

Поради щодо тайм-менеджменту.

☀️ «Мистецтво самопрезентації»

Робота над впевненістю, публічним виступом.

☀️ «Емоційна грамотність»

Вчимося розуміти і регулювати власні емоції.

3 курс — професійне самовизначення



«Мій шлях до професії»

Обговорення цілей, планів, професійних компетенцій.



«Як подолати прокрастинацію»

Робота над самоорганізацією.



«Стрес і мотивація»

Як підтримувати внутрішню силу під час навчання.



«Комунікація з роботодавцем» Тренінг або зустріч із представниками професійної спільноти.



«Волонтерство як шлях до розвитку»

Приклади студентських ініціатив.



«Моя громадянська місія під час війни»

Діалог про участь у підтримці країни.

4 курс — завершення навчання і життєве планування



«Професійне становлення: як підготуватися до ринку праці»

Зустріч із кар'єрним консультантом.



«Як справлятися зі стресом під час дипломного періоду»

Техніки самодопомоги.



«Мій життєвий план після університету»

Рефлексивна зустріч.



«Етика професійної діяльності»

Обговорення реальних ситуацій.



«Підсумкова зустріч групи»

Створення символічного колажу чи «дерева досягнень».



«Дякую, університете!»

Зустріч-вдячність, обмін досвідом.

Магістратура — розвиток професійної зрілості



«Професійна ідентичність магістранта»

Усвідомлення ролі молодого фахівця.



«Емоційне вигорання молодого спеціаліста»

Профілактика та підтримка.



«Етика наукової діяльності»

Доброчесність у дослідженнях.

♣ «Самоменеджмент і ефективність»
Як організувати час та ресурси.

♣ «Психологічна стійкість в умовах війни»
Зустріч з психологом служби.

♣ «Мої професійні плани після магістратури»
Побудова траєкторії кар'єрного розвитку.

Поради куратору

1. будувати спілкування на довірі, щирості та взаємній повазі;
2. помічати ознаки емоційної втоми чи ізоляції студентів;
3. за потреби залучати психологічну службу до роботи зі студентом або групою;
4. створювати атмосферу підтримки, де кожен може висловити свої переживання;
5. підтримувати ініціативи студентів, заохочувати творчість, волонтерство та самоосвіту.