

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический  
факультет

Клименко Татьяна  
Константиновна

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.07 Тренинг личностного роста  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 37.03.01 - Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Психология (для набора 2021)  
Форма обучения: Очно-заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области тренинговых технологий, ориентированных на формирование целостного представления о тренинговых технологиях личностного роста, освоение на практике техник и упражнений личностного роста.

Задачи изучения дисциплины:

1. Ознакомление с тренинговой формой работы как одним из методов личностной сферы;
2. Отработать приемы и техники тренинга личностного роста.
3. Отработать навыки реализации программ тренинга личностного роста.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к блоку Б1.В.07

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 2	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	32
Лекционные (ЛК)	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	32	32
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	ОПК-4.1. Знает способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;	Знать: содержание основных формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-4	ОПК-4.2. Определяет цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально- психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.	Знать: теоретические основы составления программ психологического вмешательства с учетом индивидуальнопсихологических характеристик  Уметь: определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития  Владеть: навыками разработки и реализации программ психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, умение квалифицированно

		осуществлять психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития
ПК-4	ПК-4.1. знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи; способы и методы оценки эффективности и совершенствования коррекционно-развивающей работы;	Знать: знает теоретические основы составления психологических развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации
ПК-4	ПК-4.2. Умеет: организовать коррекционный, развивающий, обучающий процесс, направленных на решение типовых проблем	<p>Знать: многообразие развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Уметь: организовывать и реализовывать психологические программы, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Владеть: навыками организации развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p>
ПК-4	ПК-4.3. Может принимать участие в реализации развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем	Знать: критерии оценки эффективности реализованных развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития

	развития, самопознания, социализации и адаптации	<p>Уметь: реализовывать разработанные развивающие, обучающие, коррекционные программы, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации</p> <p>Владеть: навыками оценки эффективности адаптации разработанных и реализованных развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития</p>
ПК-6	ПК-6.1 Знает: закономерности развития различных категорий обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы	Знать: теоретические основы составления психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации
ПК-6	ПК- 6. 2 Умеет: проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися; оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями	<p>Знать: теоретические основы составления программ социализации и реабилитации в развивающем, обучающем процессе</p> <p>Уметь: организовать работу и принимать участие в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Владеть: навыками организации работы и активного участия в развивающем, обучающем процессе, в том числе работе по реабилитации</p>
ПК-6	Владеет: навыками	Знать: закономерности протекания

	<p>разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся</p>	<p>процесса организованной групповой работы в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Уметь: организовывать и реализовывать программы в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p> <p>Владеть: навыками оценки эффективности реализованных психологических программ в развивающем, обучающем процессе, в том числе работу по реабилитации</p>
--	---	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Методологические основы тренинга личностной эффективности	<p>Методологические основы тренинга личностной эффективности.</p> <p>Специфика тренинга личностного роста.</p> <p>Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.</p> <p>Самораскрытие, обратная связь и</p>	22	0	0	10	12

			рефлексия как основные механизмы групповой динамики (В.Я. Пахальян, Н.Н. Гавриленко). Самораскрытие как сложное социальное действие, требующее большой ответственности. Ответственное самовыражение и ответственная откровенность (Р. Кочюнас).					
2	2.1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность.	Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации. Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации.	28	0	0	12	16
3	3.1	Составляющая личной успешности: коммуникативная компетентность	Коммуникативная компетентность. Эмпатия. Упражнения на ее развитие. Конфликтное общение.	22	0	0	10	12
Итого				72	0	0	32	40

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

#### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Методологические основы тренинга личностной эффективности	Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития. Самораскрытие, обратная связь и рефлексия как основные механизмы групповой динамики (В.Я. Пахальян, Н.Н. Гавриленко). Самораскрытие как сложное социальное действие, требующее большой ответственности. Ответственное самовыражение и ответственная откровенность (Р. Кочюнас).	10
2	2.1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность.	Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации. Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации.	12
3	3.1	Составляющая личной успешности: коммуникативная компетентность.	Эмпатия. Упражнения на ее развитие. Конфликтное общение.	10

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Методологические основы тренинга личностной эффективности. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от	конспектирование литературы	12

		<p>других форм психологического развития.</p> <p>Самораскрытие, обратная связь и рефлексия как основные механизмы групповой динамики (В.Я. Пахальян, Н.Н. Гавриленко).</p> <p>Самораскрытие как сложное социальное действие, требующее большой ответственности.</p> <p>Ответственное самовыражение и ответственная откровенность (Р. Кочюнас).</p>		
2	2.1	<p>Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность.</p> <p>Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации. Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации.</p>	<p>подбор тренинговых упражнений, направленных на развитие мотивационной сферы личности, конспектирование литературы</p>	16
3	3.1	<p>Составляющая личной успешности: коммуникативная компетентность.</p> <p>Эмпатия. Упражнения на ее развитие.</p> <p>Конфликтное общение.</p>	<p>составление тренинговых занятий, направленных на личностный рост участников тренингового процесса</p>	12

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

#### 5.1.1. Печатные издания

1. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 144 с.
2. Середя, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 224с.
3. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 240 с.

#### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. Рамендик, Дина Михайловна. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум для вузов / Рамендик Д. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 136 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490470> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-07294-5 : 429.00.

### 5.2. Дополнительная литература

#### 5.2.1. Печатные издания

1. Плотникова, Маргарита Юрьевна. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 118 с.
2. Рассел, Тим. Навыки эффективной обратной связи = Effective feedback skills. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2002. - 176 с.
3. Магомед-Эминов, М.Ш. Трансформация личности : учеб. пособие. - Москва : ПАРФ, 1998. - 496 с.

#### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Коноваленко, Марина Юрьевна. Психология делового общения : Учебное пособие для вузов / Коноваленко М. Ю. - Москва : Юрайт, 2022. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491405> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-04999-2 : 449.00.
2. Каменская, Валентина Георгиевна. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта : Учебное пособие для вузов / Каменская В. Г. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 150 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493555> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05670-9 : 439.00.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС "Юрайт"	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС "Консультант Студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome
- 2) SPSS Statistics Base
- 3) АИБС "МегаПро"

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины для продуктивной аудиторной работы студент должен:

- прежде всего, обращаться к рекомендуемой по дисциплине литературе,
- знакомиться с возможными источниками интернет-ресурсов по данной дисциплине,
- проявлять активность на лекциях, которая предполагает:

- а) просмотр предыдущей лекции;
- б) выполнение мини заданий на лекцию;
- в) постановку вопросы во время лекции или по окончании ее, с целью уточнения отдельных положений излагаемого материала;

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Приёмы самостоятельной работы студентов

Для организации продуктивной самостоятельной работы целесообразно обращаться за рекомендациями, изложенными в методических пособиях по этому вопросу, имеющимся в научной библиотеке ЗабГУ.

1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация - мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя,

а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Разработчик/группа разработчиков:  
Маргарита Юрьевна Плотникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.