

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 2024)
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	Знать: многообразие развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации Уметь: организовывать и реализовывать психологические программы, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации Владеть: навыками организации развивающих, обучающих, коррекционных программ, направленных на решение проблем развития, самопознания, социализации и адаптации
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"	https://urait.ru/
ЭБС "Лань"	https://e.lanbook.com/
ЭБС "Консультант Студента"	https://www.studentlibrary.ru/

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, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной 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.