



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТМЕЖДУНАРОДНЫХЭКОНОМИЧЕСКИХСВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принято на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 8 июля 2021 г. №12)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю. И. Богомолова  
8 июля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

по направлению подготовки  
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)  
«Психологическое консультирование»

*Приложение 4*  
*к основной профессиональной образовательной программе*  
*по направлению подготовки 37.03.01 Психология*  
*направленность (профиль) «Психологическое консультирование»*

**Программу составил(а):** Мукина А. Н., канд. психол. наук.

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного роста» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся по очной и очно-заочной формам обучения.

© Институт международных экономических связей, 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля) .....	7
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	9
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету с оценкой .....	14
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	17
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	17
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) .....	18
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	22

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель** дисциплины - обучение тренингу, направленному на практическое развитие навыков личности студента. Курс нацелен на освоение студентами базовой технологии общения, которая является необходимым и крайне важным компонентом профессиональной деятельности.

### Задачи:

- развитие приемов эффективного слушания, построения общения и понимания, как высказываний, так и невербальных сигналов;
- повышение уровня личностной зрелости, на формирование и совершенствование социально-психологической культуры студентов посредством групповых методов психологического воздействия;
- повышение уровня профессиональной компетентности студентов, формирование необходимых знаний, навыков и умений, связанных с самостоятельным применением этих методов.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Тренинг личностного роста» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и является элективной дисциплиной.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, всего – 108 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>84</b>	<b>56</b>
В том числе:		
Занятия лекционного типа	<b>56</b>	<b>42</b>
Занятия семинарского типа, в том числе:	<b>28</b>	<b>14</b>
Семинаров	14	14
Практические занятия	14	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>52</b>
Форма контроля	Зачет с оценкой	
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>108</b>	

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной  
профессиональной образовательной программы**

Код и наименование компетенции(ий) выпускника <sup>1</sup>	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><b>ПК-2</b> Способен к оказанию услуг психологического консультирования для конкретной группы и (или) индивидуума.</p>	<p>ИПК 2.1 Определяет порядок проведения и объем оказываемых психологических услуг в зависимости от полученного запроса. ИПК 2.2 Осуществляет психологическое консультирование с учетом потребностей конкретной группы и (или) индивидуума.</p>	<p><b>Знать:</b> основные понятия о личности и ее развитии; этические и организационные принципы проведения тренинга; факторы личностного развития; методику организации тренинга личностного роста для конкретной группы и (или) индивидуума. <b>Уметь:</b> определить порядок проведения и объем мероприятий тренинга личностного роста в зависимости от поставленной задачи. <b>Владеть:</b> навыками разработки программы тренинга личностного роста для конкретной группы и (или) индивидуума; навыками ведения тренинга.</p>
<p><b>ПК-5</b> Способен к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>ИПК 5.1 Подбирает психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану психического здоровья. ИПК 5.2 Реализует психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану психического здоровья.</p>	<p><b>Знать:</b> технологии психологических групповых или индивидуальных занятий, которые способствуют совершенствованию личностных качеств сотрудников организации и охране здоровья индивидов и групп <b>Уметь:</b> разработать психологические программы групповых или индивидуальных занятий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп <b>Владеть:</b> навыками реализации психологических технологий,</p>

<sup>1</sup> Для универсальных компетенций указывается также наименование группы компетенций

		ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.
--	--	---

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1. Общее представление о тренинге, в том числе о тренинге личностного роста	Цели и задачи тренинговой работы. Тренинг как метод практической работы психолога. Определение понятия «психологический тренинг», парадигмы тренинга, отличие тренинга от психотерапии, психокоррекции и обучения. Виды тренингов. Специфика тренинговой формы работы. Известные личности. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Определение понятия «тренинг личностного роста». Теоретические основы тренинга личностного роста. Личность и личностный рост. Факторы личностного развития в тренинге. Общение как условие личностного роста.
Тема 2. Этические и организационные принципы проведения тренинга	Понятие о принципах психологического тренинга. Этические принципы психологического тренинга. Этические требования к поведению тренера. Требование конфиденциальности. Запрет на двойные отношения. Требования профессиональной компетентности. Личность и деятельность ведущего психологический тренинг. Организационные принципы психологического тренинга, в том числе тренинга личностного роста. Принципы создания среды тренинга. Методика использования различных видов тренинга в целях личностного роста.
Тема 3. Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.	Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии. Специфика транзактного анализа как метода развития личностного потенциала. Специфика гештальт-групп личностного роста. Специфика психодраматического метода позитивных изменений. Специфика телесноориентированного подхода к проблеме личностного роста. Экзистенциально-гуманистическая психология как основа современной практики групповой работы, направленной на развитие личностного потенциала. Основные понятия и процедуры «психосинтеза». Основные понятия и процедуры «экзистенциального анализа». Основные понятия и процедуры клиенто-центрированного подхода
Тема 4. Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции	«Я-концепция» как совокупность установок на себя. Саморегуляция эмоциональных состояний. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение. Самооценка как аффективная оценка этого представления. Программа консультативной помощи клиентам с нарушениями структуры самосознания. Характеристика основных упражнений. Общая цель тренинга на развитие уверенности в себе.

<p>Тема 5. Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.</p>	<p>Понятие сензитивности. Виды сензитивности. Диагностика сензитивности. Формирование позитивного впечатления, позитивное восприятие и эмпатия к людям как основа наблюдательской сензитивности. Теории личности как основа теоретической сензитивности. Сенсорные и экспрессивные качества человека. Особенности индивидуальных перцептивных стилей. Чувствительность и понимание. Методы развития идеографической сензитивности: «обратной связи»; «программированного случая»; «типичного случая». Принципы тренинга сензитивности. Принципы создания программ социально-психологического тренинга сензитивности.</p>
<p>Тема 6. Социально-психологический тренинг коммуникативных барьеров и педагогического общения.</p>	<p>Понятие общения, его функции, виды, уровни, структура, средств. Понятие социально-психологического тренинга межличностного взаимодействия (общения). Методические основы организации Т-групп: поведение руководителя; коммуникативные умения; структурированный подход; применение в организациях; оценка эффективности. Понятие педагогического общения. Условия эффективности педагогического общения. Коммуникативная компетентность педагога. Психологические проблемы педагогического общения. Стили педагогического общения. Структура педагогических воздействий.</p>
<p>Тема 7. Личностный рост и профессия. Личностный рост и творчество. Социально-психологический тренинг достижений.</p>	<p>Барьеры креативности. Классификация методов, стимулирующих творчество. Методы, позволяющие избежать инерционности в направленности поиска: «мозговой штурм», «синектика», «метод фокальных объектов», «метод абсурда», «метод рекодификации», «ТРИЗ» и др. Методы, позволяющие систематизировать перебор вариантов решения творческой задачи: «морфологический анализ», «метод контрольных вопросов», «метод Дельфи», «метод дневников». Психологический портрет творческой личности. Методы личностного роста в профессиональной деятельности. Упражнения для социально-психологического тренинга достижений.</p>
<p>Тема 8. Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста</p>	<p>Разминочные, разогревающие техники и упражнения. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы. Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь. Техники и упражнения, направленные на самопознание. Релаксационные и медитативные техники.</p>



**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары	Практические занятия		
1.	Общее представление о тренинге, в том числе о тренинге личностного роста	6	-	-	2	8
2.	Этические и организационные принципы проведения тренинга	6	2	-	2	10
3.	Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.	6	2	-	2	10
4.	Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции	6	2	-	2	10
5.	Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.	8	2	2	4	16
6.	Социально-психологический тренинг коммуникативных барьеров и педагогического общения.	8	2	2	4	16
7.	Личностный рост и профессия. Личностный рост и творчество.	8	2	2	4	16

	Социально-психологический тренинг достижений.					
8.	Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста	8	2	8	4	22
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>108</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Общее представление о тренинге, в том числе о тренинге личностного роста	4	-	6	10
2.	Этические и организационные принципы проведения тренинга	4	2	6	12
3.	Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.	4	2	6	12
4.	Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции	6	2	6	14
5.	Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.	6	2	6	14
6.	Социально-психологический тренинг коммуникативных барьеров и педагогического общения.	6	2	6	14
7.	Личностный рост и профессия. Личностный	6	2	8	16

	рост и творчество. Социально-психологический тренинг достижений.				
8.	Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста	6	2	8	16
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>108</b>

### **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время занятий лекционного и семинарского типов и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Общее представление о тренинге.
2. Методологические парадигмы построения тренинга.
3. Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.
4. Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции.
5. Структурные компоненты тренинга, цель и роль компонентов в тренинге.
6. Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.
7. Этические и организационные принципы проведения тренинга.
8. Социально-психологический тренинг коммуникативных барьеров и педагогического общения.
9. Личностный рост и профессия. Личностный рост и творчество. Социально-психологический тренинг достижений.
10. Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.
11. Преимущества и недостатки группового обучения в тренинге.
12. Критерии эффективности и результативности тренинга.
13. Профессионально важные качества ведущего тренинга.
14. Техника групповой работы в процессе обучения.
15. Понятие и сущность процесса групповой динамики.
16. Методы психологического воздействия.
17. Исторические аспекты развития групповой формы обучения.
18. Общее представление о тренинге личностного роста.
19. Профессиональная этика тренера.

20. История тренинга личностного роста.
21. Барьеры личностного роста.
22. Преодоление внутренних конфликтов.
23. Организация и проведение тренинга.
24. Основные принципы и правила проведения тренингов.
25. Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции.

### **Тематика рефератов (докладов) по дисциплине**

1. Понятие личность, развитие личности, личностный рост. Зрелая и инфантильная личность.
2. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг».
3. Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Преимущества групповой формы психологической работы.
4. Области применения тренинга личностного роста. Цели тренинговой группы.
5. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности.
6. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп.
7. Основные этапы развития группы в тренинге личностного роста. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
8. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.
9. Методы личностно-ориентированного тренинга.
10. Групповая дискуссия.
11. Игровые методы.
12. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
13. Методы телесно-ориентированной психотерапии.
14. Медитативные техники.

### **Распределение самостоятельной работы по темам и видам**

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы	
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
1.	Общее представление о тренинге, в том числе о тренинге личностного роста	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	6

2.	Этические и организационные принципы проведения тренинга	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	6
3.	Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	6
4.	Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	6
5.	Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	4	6
6.	Социально-психологический тренинг коммуникативных барьеров и педагогического общения.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	4	6
7.	Личностный рост и профессия. Личностный рост и творчество. Социально-психологический тренинг достижений.	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	4	8
8.	Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	4	8
<b>ИТОГО:</b>			<b>24</b>	<b>52</b>

## 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету с оценкой

### 8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету с оценкой

1. Общее представление о тренинге, в том числе о тренинге личностного роста.
2. Цели и задачи тренинговой работы.
3. Тренинг как метод практической работы психолога.
4. Определение понятия «психологический тренинг», парадигмы тренинга, отличие тренинга от психотерапии, психокоррекции и обучения.
5. Виды тренингов.
6. Специфика тренинговой формы работы.
7. Определение понятия «тренинг личностного роста».
8. Теоретические основы тренинга личностного роста.
9. Факторы личностного развития в тренинге.
10. Общение как условие личностного роста.
11. Этические и организационные принципы проведения тренинга
12. Понятие о принципах психологического тренинга.
13. Этические принципы психологического тренинга.
14. Этические требования к поведению тренера.
15. Требование конфиденциальности. Запрет на двойные отношения. Требования профессиональной компетентности.
16. Личность и деятельность ведущего психологический тренинг.
17. Организационные принципы психологического тренинга, в том числе тренинга личностного роста.
18. Принципы создания среды тренинга.
19. Методика использования различных видов тренинга в целях личностного роста.
20. Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.
21. Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии.
22. Специфика транзактного анализа как метода развития личностного потенциала.
23. Специфика гештальт-групп личностного роста.
24. Специфика психодраматического метода позитивных изменений.
25. Специфика телесноориентированного подхода к проблеме личностного роста.
26. Экзистенциально-гуманистическая психология как основа современной практики групповой работы, направленной на развитие личностного потенциала.
27. Основные понятия и процедуры «психосинтеза».
28. Основные понятия и процедуры «экзистенциального анализа».
29. Основные понятия и процедуры клиенто-центрированного подхода.
30. Основные понятия и процедуры «экзистенциального анализа».
31. Барьеры личностного роста. Преодоление внутренних конфликтов.
32. Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии.
33. Специфика транзактного анализа как метода развития личностного потенциала.
34. Специфика гештальт-групп личностного роста.
35. Специфика психодраматического метода позитивных изменений.
36. Специфика телесноориентированного подхода к проблеме личностного роста.
37. Экзистенциально-гуманистическая психология как основа современной практики групповой работы, направленной на развитие личностного потенциала.
38. Основные понятия и процедуры «психосинтеза».
39. Социально-психологический тренинг саморазвития, самоотношения и саморегуляции.

40. «Я-концепция» как совокупность установок на себя.
41. Саморегуляция эмоциональных состояний.
42. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение.
43. Самооценка как аффективная оценка этого представления.
44. Программа консультативной помощи клиентам с нарушениями структуры самосознания.
45. Характеристика основных упражнений. Общая цель тренинга на развитие уверенности в себе.
46. Развитие наблюдательской и идеографической сензитивности. Барьеры сензитивности.
47. Понятие сензитивности. Виды сензитивности.
48. Диагностика сензитивности.
49. Формирование позитивного впечатления, позитивное восприятие и эмпатия к людям как основа наблюдательской сензитивности.
50. Теории личности как основа теоретической сензитивности.
51. Сенсорные и экспрессивные качества человека.
52. Особенности индивидуальных перцептивных стилей.
53. Чувствительность и понимание.
54. Методы развития идеографической сензитивности: «обратной связи»; «программированного случая»; «типичного случая».
55. Принципы тренинга сензитивности. Принципы создания программ социально-психологических тренингов сензитивности.
56. Социально-психологические тренинги коммуникативных барьеров и педагогического общения.
57. Понятие общения, его функции, виды, уровни, структура, средств.
58. Понятие социально-межличностного взаимодействия (общения).
59. Методические основы организации Т-групп: поведение руководителя; коммуникативные умения; структурированный подход; применение в организациях; оценка эффективности.
60. Понятие педагогического общения. Условия эффективности педагогического общения.
61. Коммуникативная компетентность педагога.
62. Психологические проблемы педагогического общения.
63. Стили педагогического общения. Структура педагогических воздействий.
64. Личностный рост и профессия. Личностный рост и творчество. Социально-психологические тренинги достижений.
65. Барьеры креативности.
66. Классификация методов, стимулирующих творчество.
67. Методы, позволяющие избежать инерционности в направленности поиска: «мозговой штурм», «синектика», «метод фокальных объектов», «метод абсурда», «метод рекодификации», «ТРИЗ» и др.
68. Методы, позволяющие систематизировать перебор вариантов решения творческой задачи: «морфологический анализ», «метод контрольных вопросов», «метод Дельфи», «метод дневников» и др.
69. Психологический портрет творческой личности.
70. Методы личностного роста в профессиональной деятельности.
71. Упражнения для социально-психологических тренингов достижений.
72. Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.

## 8.2 Типовые задания для оценки знаний

Вопрос 1. Тренинг — это:

- а) систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников тренинга;
- б) систематическое развитие способностей участников тренинга;
- в) развитие мотивации участников тренинга;
- г) совершенствование коммуникативных способностей участников тренинга.

Вопрос 2. Какой из перечисленных принципов используется при проведении тренинга:

- а) принцип максимальной конфиденциальности;
- б) принцип максимальной пассивности;
- в) принцип максимальной толерантности;
- г) принцип максимальной активности.

Вопрос 3. Не является способом коммуникативного влияния:

- а) убеждение;
- б) заражение;
- в) идентификация;
- г) внушение.

## 8.3 Типовое задание для оценки умений

### Задание 1.

Определить порядок проведения и объем мероприятий тренинга личностного роста в зависимости от поставленной задачи.

Необходимо спланировать и провести тренинг развития личности для группы менеджеров по продажам кондитерской фабрики «Красный Октябрь» для освоения общих знаний, нужных для ориентирования в большом кругу потенциальных ситуаций. Цель тренинга: повышение эффективность взаимодействия, усвоение уверенного поведения, обучение самоконтролю.

## 8.4 Типовое задание для оценки навыков

### Задание 1.

Подготовьте программу тренинга личностного роста для группы студентов с использованием упражнения «Телесное самосознание».

Телесное самосознание. Это упражнение призвано развить в нас умение сознавать собственное тело. Попробуйте проделать это. Лягте на пол и расслабьтесь. Вы можете ощущать и сознавать, как пол давит на некоторые части вашего тела; вы можете также чувствовать, что отдельные части вашего тела напряжены, а другие свободны от напряжений. Некоторые люди могут чувствовать себя легко, другие - ощущать некоторую тяжесть. Одни могут чувствовать себя так, будто они хорошо отдохнули, другие - наоборот, будто они устали. Любую информацию, идущую к вам изнутри или снаружи вашего существа, постарайтесь принять, не давая ей никаких оценок, не вешая на нее никаких ярлыков. Не пытайтесь торопить приход вашего осознания: оно придет в нужное время. Чувствовать себя напряженно не значит чувствовать себя неправильно, чувствовать себя свободно не значит чувствовать себя правильно. Эти категории здесь не подходят, поскольку упражнение направлено на приобретение опыта. Как только ваше стремление ускорить события начнет убывать, ощущения будут становиться все более богатыми и полными. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения,



происходящие сами по себе. Напряжение может смениться расслаблением, и лежать на полу вам станет намного удобней. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения и в вашем дыхании.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **9.1. Основная литература**

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470461>
2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476440>

### **9.2 Дополнительная литература**

1. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 288 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02811-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471312>
2. Хасан, Б. И. Конструктивная психология конфликта: учебное пособие для вузов / Б. И. Хасан. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 204 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06474-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472419>
3. Консультирование и коучинг персонала в организации: учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.]; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469062>

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. <https://urait.ru/> - ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru/> - Мир энциклопедий.
5. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».
6. Психология человека [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://4brain.ru/psy>
7. Психология на портале Постнаука [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://postnauka.ru/themes/psihologiya>.

8. Психология на русском языке [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

## **11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

### **Занятия лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

### **Занятия семинарского типа**

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;

- ассистирование преподавателю в проведении занятий.  
Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.
- Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;

- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### Реферат

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается.

**Оформление реферата** обычно содержит 18±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 .... N

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

### **Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Учебная аудитория**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.