

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

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.06.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 2019)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области тренинговых технологий, направленных на личностный рост.

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

«Тренинг личностного роста» относится к обязательным дисциплинам вариативной части (Б1.В.ОД.6)

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

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

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
лабораторные (ЛР)	36	36
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	

Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
лабораторные (ЛР)	10	10
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
ПК-4	способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: Имеет общее представление о стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, сущности тренинга личностного роста, основные принципы тренинговой работы, структуру занятий тренинга личностного роста;
	Стандартный: Понимает необходимость применения тренинга личностного роста в профессиональной деятельности психолога, понимает направленность тренинга личностного роста для различных возрастных категорий;
	Эталонный: Имеет глубокие знания о необходимости применения тренинга личностного роста в профессиональной деятельности психолога, имеет глубокие теоретические представления о истории возникновения тренинговых групп, имеет глубокие представления о психотерапевтических возможностях тренинга личностного роста;
Уметь	Пороговый: составлять занятия тренинга личностного роста с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
	Стандартный: составлять программы тренингов личностного роста с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
	Эталонный: Умеет самостоятельно реализовывать программу тренинга личностного роста с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска.
	Пороговый: навыками постановки профессиональных задач в области тренинга личностного роста, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп;

Владеть	Стандартный: навыками постоянного саморазвития и самосовершенствования в сфере организации и реализации групповой работы, умеет разрабатывать программы тренинга личностного роста, методами оценки эффективности тренинга личностного роста.
	Эталонный: навыками организации и реализации программ тренинга личностного роста, методами оценки эффективности тренинга личностного роста, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.	8			4	4
	2	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).	8			4	4
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации.	8			4	4
	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу.	8			4	4
	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов. Психолингвистический анализ речи. Создание персональной карты мотиваторов	8			4	4
	4	Тренинг мотивации	12			6	6

3	1	Эмпатия и механизмы сопротивления изменениям Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.	8			4	4
	2	Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Форма сопротивления. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий. Психологические техники работы с сопротивлением.	12			6	6
Итого			72	0	0	36	36

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.	10			2	8
	2	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).	9			1	8
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации.	9			1	8
	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу.	9			1	8

	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов. Психолингвистический анализ речи. Создание персональной карты мотиваторов	9			1	8
	4	Тренинг мотивации	9			1	8
3	1	Эмпатия и механизмы сопротивления изменениям Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.	10			2	8
	2	Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Форма сопротивления. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий. Психологические техники работы с сопротивлением.	7			1	6
Итого			72	0	0	10	62

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

3.4. Лабораторные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лабораторных занятий
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.

	2	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).
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации.
	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу.
	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов. Психолингвистический анализ речи. Создание персональной карты мотиваторов
	4	Тренинг мотивации
3	1	Эмпатия и механизмы сопротивления изменениям Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.
	2	Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Форма сопротивления. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий. Психологические техники работы с сопротивлением.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лабораторных занятий
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.

	2	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).
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации.
	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу.
	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов. Психолингвистический анализ речи. Создание персональной карты мотиваторов
	4	Тренинг мотивации
3	1	Эмпатия и механизмы сопротивления изменениям Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.
	2	Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Форма сопротивления. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий. Психологические техники работы с сопротивлением.

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности	Подготовка электронных презентаций;

1	2	Самораскрытие, обратная связь и рефлексия	Составление конспекта, написание реферата
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность. Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.	Составление картотеки тренировочных упражнений, направленных на развитие личной эффективности
2	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации	Составление картотеки тренировочных упражнений, направленных на формирование мотивов личностного роста
2	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов.	Подбор упражнений и техник, направленных на отработку методики проективных вопросов
2	4	Тренинг мотивации	Подбор и составление картотеки упражнений, направленных на развитие мотивационной сферы
3	1	Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.	Подбор и составление картотеки тренировочных упражнений, направленных на развитие эмпатии личности.
3	2	Психологические техники работы с сопротивлением.	Подбор упражнений и составление картотеки тренировочных упражнений, направленных на отработку сопротивления.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Методологические основы тренинга личностной эффективности	Подготовка электронных презентаций;
1	2	Самораскрытие, обратная связь и рефлексия	Составление конспекта, написание реферата
2	1	Составляющая личной успешности: мотивационная компетентность. Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.	Составление картотеки тренировочных упражнений, направленных на развитие личной эффективности

2	2	Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации	Составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на формирование мотивов личностного роста
2	3	Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов.	Подбор упражнений и техник, направленных на отработку методики проективных вопросов
2	4	Тренинг мотивации	Подбор и составление картотеки упражнений, направленных на развитие мотивационной сферы
3	1	Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.	Подбор и составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на развитие эмпатии личности.
3	2	Психологические техники работы с сопротивлением	Подбор упражнений и составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на отработку сопротивления.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	4
1	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	2
1	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	6

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособие / Рамендик Дина Михайловна. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Форум, 2010. – 182
2. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг / Сидоренко Елена Васильевна. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 240с.

3. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста: к самостоятельной работе/ / И. В. Шевцова; И.В. Шевцова. - СПб.: : Речь, 2003. – 144 с.
4. Середа, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Середа Елена Ивановна. - Санкт-Петербург: Речь, 2006. - 224с.

6.1.2. Издания из ЭБС

5. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: Учебник и практикум / Рамендик Дина Михайловна; Рамендик Д.М. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 179 с

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

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

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Троицкий мост»; . www.trmost.ru ЭБС
«Лань»; www.e.lanbook.ru ЭБС
«Лань»; www.e.lanbook.ru ЭБС
«Юрайт»; www.biblio-online.ru ЭБС
«Юрайт»; www.biblio-online.ru ЭБС
«Консультант студента»; www.studentlibrary.ru ЭБС
«Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

7. 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:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-505

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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).

Опорный конспект.

Опорный конспект необходимо давать на этапе изучения нового материала, а потом использовать его при повторении, при организации самостоятельной работы студентов.

Опорный конспект позволяет не только обобщать, повторять необходимый теоретический материал, но и даёт педагогу огромный выигрыш во времени при прохождении материала.

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.

Подготовка и защита реферата.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе студента, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступить непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст (рукописный, машинописный или в компьютерном исполнении) – разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата студентом предусматривает

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

Разработчик/группа разработчиков: Плотникова Маргарита Юрьевна

Рассмотрена на заседании кафедры

(протокол от 30.08.2019 г. № 1)