



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Специальность
37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация
Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. №1613)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой _____  О.П. Степанова


Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель _____  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. пед. наук _____  О.В. Токарь

Рецензент:

Помощник начальника управления _____  С.В. Брыков
г. Магнитогорску, полковник внутренней службы _____ УМВД России по



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование способности обучающихся реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Тренинг личностного роста входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Психология здоровья

Технологии личностного развития

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Социально-психологический тренинг

Гештальттерапия

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Основы психиатрии

Телесно-ориентированная терапия

Тренинг ассертивности

Основы психотерапии

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Тренинг личностного роста» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	основные психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Уметь	осуществлять планирование и организацию психологических мероприятий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Владеть	навыками использования психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 109 акад. часов;
- аудиторная – 108 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 71 акад. часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
Раздел 1. Тренинг личностного роста в системе методов и технологий психологической работы								
1.1. Методологические особенности тренинговой работы	5	2		2	12	Подготовка к практическому занятию	Выступление на практическом занятии	ПК-12
1.2 Теория и методология личностного роста		4		2	12	Подготовка к практическому занятию	Выступление на практическом занятии	ПК-12
Итого по разделу		6		4	24			
Раздел 2. Методические основы тренинга личностного роста								
2.1 Психологические методы, ориентированные на	5	3	36/36И	4/3И	12	Подготовка к лабораторному занятию	Проведение тренингового занятия	ПК-12
2.2 Технологии личностного развития и роста		3	36/36И	4/3И	12	Подготовка к лабораторному занятию	Проведение тренингового занятия	ПК-12
Итого по разделу		6	72/72И	8/6И	24			
Раздел 3. Ведущий тренинга: личность и деятельность								
3.1. Функциональная модель ведения тренинговой группы	5	4		2	12	Подготовка к практическому занятию	Выступление на практическом занятии	ПК-12
3.2 Требования к личностным профессиональным качествам ведущего		2		4	11	Подготовка к практическому занятию	Выступление на практическом занятии	ПК-12
Итого по разделу		6		6	23			
Итого за семестр		18	72/72И	18/6И	71		зао	
Итого по дисциплине		18	72/72И	18/6И	71		зачет с оценкой	ПК-12

5 Образовательные технологии

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения).

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Типы проектов, используемых при изучении дисциплины:

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник, издание, экскурсия и т.п.).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

лекция-беседа, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (межгрупповой диалог, дискуссия как спор-диалог).

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии –

организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

Гурьянова, И. В. Технология командообразования и саморазвития : практикум / И. В. Гурьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3879.pdf&show=dcatalogues/1/1530049/3879.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

Голуб, А. Н. Методика профессионального обучения : учебное пособие [для СПО] / А. Н. Голуб ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1476.pdf&show=dcatalogues/1/1124001/1476.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности : монография / О. А. Пикулёва. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 320 с. – (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-006926-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091021> (дата обращения: 16.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

Поройков, С. Ю. Архетипические психологические типы : монография / С.Ю. Поройков. – Москва : ИНФРА-М, 2020. - 597 с. – (Научная мысль). – www.dx.doi.org/10.12737/1535. - ISBN 978-5-16-011617-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045713> (дата обращения: 16.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	http://scopus.com
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации).

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Доска, мультимедийный проектор, экран).

Учебные аудитории для проведения лабораторных работ (Доска, персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета).

Учебные аудитории, для проведения психологических тренингов, занятий по психологическому консультированию (Современная аудио- и видеотехника, компьютерные мультимедийные проекторы и другая техника для презентаций учебного материала).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета).

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации).

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям:

Тема 1. Методологические основы тренинговой работы

План занятия

1. Понятие тренинга, его функции и значение.
2. История возникновения тренинга. Задачи, решаемые в тренинге.
3. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения. Функции тренинга.

Тема 2. Теория и методология личностного роста

План занятия

1. Понимание личности в отечественной и зарубежной психологии
2. Подходы к личностному развитию
3. Методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Тема 3. Психологические методы, ориентированные на личностный рост

План занятия

1. Понятие тренинговых методов как способов обучения. Тренинговая техника как общий способ и особенность обучающего воздействия.
2. Групповая дискуссия в тренинге
3. Психодраматические приемы в тренинге
4. Проективное рисование в тренинге
5. Психогимнастика в тренинге

Тема 4. Технологии личностного развития и роста

1. Тренинговые техники: информационная, симуляционная (имитационная): упражнения по практическому выполнению работы (производственное обучение)
2. Групподинамические упражнения.

Тема 5. Функциональная модель ведения группы

1. Предмет работы ведущего в группе: работа с личностью, работа с группой.
2. Роли в тренинговой группе. Значение тренинга.
3. Уровень анализа потребностей в тренинге. Анализ потребностей на уровне организации, на уровне группы, на уровне отдельного сотрудника.
4. Основы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

Тема 6. Требования к личностным и профессиональным качествам ведущего

1. Требования к профессиональной подготовке ведущего в тренинге
2. Оптимальные личностные качества тренера. Личность тренера как психотерапевтический инструмент.
3. Качества специалиста, снижающие эффективность тренинга
4. Функции ведущего (тренера) в тренинге личностного роста

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы при подготовке к лабораторным занятиям:

Лабораторные занятия проводятся в виде учебного тренинга личностного роста

Цель занятий: способствовать профессиональной идентификации студентов – психологов.

Задачи:

1. Развитие профессионально важных качеств студентов;
2. Формирование мотивации к овладению знаниями по проблематике тренинговой работы;
3. Получение опыта участия в тренинговой группе;
4. Знакомство с методическими приемами и техниками групповой работы;
5. Получение опыта ведения группы.

Формы и методы работы: групповая и индивидуальная работа, ролевые игры, групповые дискуссии, психогимнастические упражнения и др.

Методическое и материально – техническое обеспечение: методические материалы к некоторым упражнениям (например, бланки «Незаконченных предложений об ответственности»), технические средства аудио и видеозаписи, бумага разного формата (А1, А4), фломастеры, маркеры, краски, кисти, цветная бумага, карандаши, ножницы, скотч.

Оценка эффективности тренинга: получение обратной связи от участников, выполнение контрольных мероприятий.

Примерный тематический план

Тема	Кол-во часов
1. Вводное занятие	2
2. Развитие образа-Я	4
3. Самооценка и уровень притязаний	4
4. Телесный образ-Я.	2
5. Гендерная идентификация	4
6. Волевые качества личности	4
7. Принятие решений	4
8. Внутренние ресурсы личности	4
9. Саморегуляция функционального состояния	4
10. Уверенность в себе	4
11. Защита своего Я в ситуациях агрессии, конфликта, манипуляции	4
12. Способность сотрудничать с другими	2
13. Коммуникативные качества	2

14. Ценностные ориентации	4
15. Склонности, способности, сфера интересов	4
16. Потребности и мотивы личности	4
17. Самоопределение (поиск, выявление и выбор, осознание своих целей и ценностей в предстоящей деятельности)	4
18. Жизненные и профессиональные планы	6
19. Психологическое время личности	4
20. Итоговое занятие	2
Итого:	72

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации*Зачет с оценкой в 5 семестре***а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-12: способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	основные психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<p>Перечень теоретических вопросов к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие тренинга, его функции и значение. 2. История возникновения тренинга. Задачи, решаемые в тренинге. 3. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения. Функции тренинга. 4. Понятие тренинговых методов как способов обучения. Тренинговая техника как общий способ и особенность обучающего воздействия. 5. Методические средства, используемые в тренинге: групповая дискуссия, психодраматические приемы, проективное рисование, психогимнастика. 6. Тренинговые техники: информационная, симуляционная (имитационная) : упражнения по практическому выполнению работы (производственное обучение); групподинамические упражнения. 7. Предмет работы ведущего в группе: работа с личностью, работа с группой. 8. Роли в тренинговой группе. Значение тренинга. 9. Уровень анализа потребностей в тренинге. Анализ потребностей на уровне организации, на уровне группы, на уровне отдельного сотрудника.
Уметь	осуществлять планирование и организацию психологических мероприятий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка программ тренинга личностного развития по темам: <ol style="list-style-type: none"> 1. Самооценка и уровень притязаний 2. Телесный образ-Я 3. Гендерная идентификация 4. Волевые качества личности 5. Принятие решений 6. Внутренние ресурсы личности 7. Саморегуляция функционального состояния 8. Уверенность в себе 9. Защита своего Я в ситуациях агрессии, конфликта, манипуляции

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		10. Способность сотрудничать с другими 11. Коммуникативные качества 12. Ценностные ориентации 13. Склонности, способности, сфера интересов 14. Потребности и мотивы личности 15. Самоопределение (поиск, выявление и выбор, осознание своих целей и ценностей в предстоящей деятельности) 16. Жизненные и профессиональные планы 17. Психологическое время личности
Владеть	навыками использования психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Проведение занятий из программы учебного тренинга личностного роста по темам: 1. Самооценка и уровень притязаний 2. Телесный образ-Я 3. Гендерная идентификация 4. Волевые качества личности 5. Принятие решений 6. Внутренние ресурсы личности 7. Саморегуляция функционального состояния 8. Уверенность в себе 9. Защита своего Я в ситуациях агрессии, конфликта, манипуляции 10. Способность сотрудничать с другими 11. Коммуникативные качества 12. Ценностные ориентации 13. Склонности, способности, сфера интересов 14. Потребности и мотивы личности 15. Самоопределение (поиск, выявление и выбор, осознание своих целей и ценностей в предстоящей деятельности) 16. Жизненные и профессиональные планы 17. Психологическое время личности

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания

Зачет с оценкой проводится в устной форме в 5 семестре. Процедура сдачи зачета предполагает ответ на теоретический вопрос и практическое задание (проведение тренингового занятия в семестре).

Показатели и критерии оценивания «зачета с оценкой»

– на оценку «отлично» – обучающийся показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е. имеет систематизированные знания в области технологий развития личности. Знать особенности предмета и метода психологических исследований в различных отраслях психологии, существующие теоретические подходы, понятийный аппарат, необходимый для разработки методологии психологического исследования и развития личности.

– на оценку «хорошо» – обучающийся показывает средний уровень сформированности компетенций, т.е. знание основных и специфических требований к технологиям развития личности, адекватных целей развития личности, уметь осуществлять оценку качества технологий личностного развития, владеть способами измерения и построения технологий диагностики уровня развития личности и формирования необходимых личностных качеств в практических областях психологии.

– на оценку «удовлетворительно» – обучающийся показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е. знание основных требований к технологиям личностного развития, может применить базовые методы развития личности в практической психологии.

– на оценку «неудовлетворительно» – результат обучения не достигнут, обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач

Курсовая работа по дисциплине «Тренинг личностного роста» не предусмотрена.