

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной и
международной деятельности

_____ С.П. Волохов

ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЙ МОДУЛЬ
Тренинг личностного роста
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии**

Учебный план zПП44.03.02_2022.plx
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 1
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	94	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

канд.псих.н., доцент, Парфенова Галина Леонидовна _____

Рабочая программа дисциплины

Тренинг личностного роста

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии

Протокол № 6 от 25.01.2022 20:00:00 г.

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Обласова Ольга Владимировна

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	8	8	8	8
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	94	94	94	94
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	развитие посредством психологического тренинга, представлений и компетенций бакалавров в сфере возможностей личностного и профессионального саморазвития.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- углубить представления бакалавров о саморазвитии личности, личностном и профессиональном росте и саморазвитии, о самоактуализации, жизненном сценарии, карьере, о профессиональной рефлексии, тренинге личностного роста;
1.2.2	- дать представление об отдельных психологических теориях личности и направлениях психотерапии в сфере профессионально-личностного саморазвития;
1.2.3	- способствовать овладению бакалаврами отдельными методами самодиагностики психологических особенностей и ресурсов саморазвития личности;
1.2.4	- актуализировать потребность студентов в самопознании и самореализации, развивать рефлекссию, эмпатию, навыки активного слушания, коммуникативные и творческие способности, способность к саморазвитию и моделированию профессиональной карьеры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в специальность
2.1.2	Общая психология
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методы активного социально-психологического обучения
2.2.2	Социальная психология
2.2.3	Психологическая диагностика
2.2.4	Организация психологической службы
2.2.5	Психологическое консультирование

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-6.2: Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагоприятного в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья	
ПК-6.3: Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья	
УК-6.1: Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы	
УК-6.2: Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда	
УК-6.3: Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	ИУК-6.1 - задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.
3.1.2	ИУК-6.2. - возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.
3.1.3	ИУК-6.3. - принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.
3.1.4	ИПК-6.2 - особенности психического и личностного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья; специфику планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагоприятного в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.1.5	ИПК-6.3 - проблемы взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья; правила консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

3.2	Уметь:
3.2.1	ИУК-6.1 - планировать задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.
3.2.2	ИУК-6.2. - реализовать непрерывное образование с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.
3.2.3	ИУК-6.3. - применять принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.
3.2.4	ИПК-6.2 - планировать и организовать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.2.5	ИПК-6.3 - проводить консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.
3.3	Владеть:
3.3.1	ИУК-6.1 - навыками саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.
3.3.2	ИУК-6.2. - навыками реализации непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.
3.3.3	ИУК-6.3. - навыками самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.
3.3.4	ИПК-6.2 - компетенциями в сфере планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3.3.5	ИПК-6.3 - навыками консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Раздел 1. Теоретические основы тренинга личностного роста				
1.1	Понятие личности, теории личности, подходы к развитию личности /Пр/	1	1	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
1.2	Понятие личности, теории личности, подходы к развитию личности /Ср/	1	20	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
1.3	Личностный рост и профессиональное развитие /Пр/	1	1	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
1.4	Личностный рост и профессиональное развитие /Ср/	1	10	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
1.5	Средства и барьеры эффективного саморазвития личности /Ср/	1	16	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. Раздел 2. Особенности организации тренинга личностного роста				
2.1	Психологический тренинг как метод практической психологии /Пр/	1	1	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.2	Психологический тренинг как метод практической психологии /Ср/	1	14	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3

2.3	Тренинг личностного роста, его цель, принципы, структура /Пр/	1	1	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.4	Тренинг личностного роста, его цель, принципы, структура /Ср/	1	12	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.5	Развитие ресурсов личности в тренинге личностного ро-ста /Пр/	1	2	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.6	Развитие ресурсов личности в тренинге личностного ро-ста /Ср/	1	12	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.7	Изменение личности в системе межличностных отношений: психологически игры и упражнения - ресурсы эффективности ТЛР /Пр/	1	2	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.8	Изменение личности в системе межличностных отношений: психологически игры и упражнения - ресурсы эффективности ТЛР /Ср/	1	10	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3
2.9	/Зачёт/	1	4	ПК-6.2 ПК-6.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

ИУК-6.2. - Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.

Знает: возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда

- Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета.

Умеет: реализовать непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

Владеет: навыками реализации непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование

ИУК-6.3. - Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.

Знает: принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии

- Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета.

Умеет: применять принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

Владеет: навыками самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование

ИПК-6.2 - Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья

Знает: особенности психического и личностного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья; специфику планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета.

Умеет: планировать и организовать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

Владеет: компетенциями в сфере планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

ИПК-6.3 - Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.
 Знает: проблемы взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья; правила консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для устного опроса. Вопросы для зачета.

Умеет: проводить консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

Владеет: навыками консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

- Вопросы для зачета. Доклады и сообщения. Контрольная работа. Тестирование.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3. - Семинарские занятия: Вопросы для устного опроса (20 баллов). Тестовые задания (15 баллов). Доклады и сообщения (15 баллов).

ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3. - Контрольная работа: Контрольные работы (40 баллов).

ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3. - Зачет: Вопросы к зачету (10 баллов).

5.3. Формы контроля и оценочные средства

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА (в рамках семинарского занятия):

Тема: Понятие личности, теории личности, подходы к ее развитию

1. Понятие личности; подходы к ее развитию.
2. Стратегии развития личности.
3. Личностный рост и условия личностного роста. Я-концепция личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я.
4. Жизненные сценарии. Анализ жизненных сценариев. Психологические и социальные роли.
5. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг, Э. Берн. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.
6. Уровень притязаний, локус контроля, СЖО личности.

Тема : Личностный рост и профессиональное развитие

1. Профессиональный выбор личности.
2. Профессиональное обучение.
3. Роль СПТ для профессионального роста.
4. Профессиональные ресурсы, способности, рост, карьера.
5. Профессиональное сообщество.
6. Развитие профессионального потенциала в ТЛР.

Тема: Психологический тренинг как метод практической психологии

1. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. История развития тренинга.

2. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3. Понятие и виды тренингов.
4. Основные процедуры и правила тренинговой работы.
5. Требования к организации тренинговой работы.
6. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.

Тема: Понятие о ТЛР, его цель, принципы, структура

1. Тренинг личностного роста как форма специального общения.
2. Тренинг личностного роста (ТЛР), его принципы.
3. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия.
4. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР.
5. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР.
6. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации.

Тема: Развитие ресурсов личности в ТЛР

1. Ресурсы социальной адаптации, социализации, социальной самореализации личности.
2. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.
3. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.
4. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий).
5. Специальные способности психолога и педагога.
6. Стратегии совладания, их характеристика.
7. Методы групповой саморегуляции. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

Тема: Изменение личности в системе межличностных отношений: психологические игры и упражнения - ресурсы эффективности тренинга личностного роста

1. Сценарии и философия занятий ТЛР.
2. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение.
3. Ритуалы и медиатехники в ТЛР.
4. Разогревающие игры и психотехники в ТЛР.
5. Игры, ориентированные на получение обратной связи.
6. Игры социально-перцептивной направленности.

7. Коммуникативные игры.
8. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ:

1. Выбрать наиболее точное определение образа «Я»:
 - а) представление о самом себе;
 - б) совокупность представлений человека о себе, своих физических и психических качествах, своей личности;
 - в) внутренний мир человека;
 - г) самооценка человека;
 - д) совокупность представлений человека о самом себе, своих психических качествах, своей личности.
2. В древности самонаблюдение как метод самопознания, назывался:
 - а) интровертность;
 - б) интуиция;
 - в) интроспекция;
 - г) экстравертность.
3. Выбрать два наиболее полных и точных определения самоактуализации личности. Самоактуализация – это:
 - а) стремление к самоосуществлению; тенденция вызывать, осуществлять то, что есть в человеке в качестве потенций;
 - б) исполнения человеком своих способностей, возможностей, достижение личностных смыслов, своего предназначения в жизни;
 - в) развитие познавательных процессов;
 - г) понимание своих способностей.
4. В каком возрасте по новому проявляются высшие потребности человека – в самоосуществлении, состояться как личность на своем жизненном пути:
 - а) в юношеском возрасте;
 - б) дошкольном;
 - в) подростковом;
 - г) зрелом.
5. Выбрать 3 ответа: понятие самоактуализации включает:
 - а) адекватное восприятие мира и людей;
 - б) напористое отстаивание своих интересов и ценностей;
 - с) высокий уровень психического здоровья и нравственности;
 - д) максимальную реализацию всех возможностей человека;
 - е) выделение себя из социума с целью индивидуализации.
6. Соотнесите жизненные позиции с поведенческими проявлениями:
 - а) Идеализация действительности.
 - б) Крушение надежд.
 - с) Позиция неповиновения.
 - д) Уход от дел.
 - 1) активный бунт
 - 2) проявляются черты: стремление к уединению, брюзжание, мстительность, раздражительность;
 - 3) энтузиазм, позиция новичка;
 - 4) осуществление реальных действий в выбранном направлении;
 - 5) раздражение гнев, протест, мысли, что дальше дела пойдут еще хуже.
- Ответы: а) ____; б) ____; с) ____ д) ____.
7. Развитие личности рассматривается с точки зрения развития мотивов и потребностей, полоролевого поведения в теории:
 - а) психоанализ
 - б) психосоциальная теория Э. Эриксона
 - с) теория мышечного панциря
8. Кто является автором теории, согласно которой развитие личности – это преодоление ею комплекса неполноценности:
 - а) З. Фрейд;
 - б) В. Франкл;
 - в) А. Адлер;
 - г) В. Райх;
 - д) Э. Берн.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ:

Бакалаврам выставаются рейтинговые баллы за выполнение контрольных работ: Анализ теоретических источников по проблеме саморазвития личности. Психодиагностическая лаборатория. Проектировочное задание. Проведение тренингового упражнения с группой (индивидуально). Разработка и защита одного занятия для тренинга личностного роста студентов (индивидуально) Групповая работа по составлению одного тренингового занятия по заданной теме (развитие одного из аспектов личностного роста) для участников определенного возраста.

Критерии оценки: 1) соответствие предлагаемых упражнений заявленной направленности, этапам/структуре проведения тренинговых форм организации занятий; 2) разнообразие методов активного обучения; 3) наличие обратной связи; 4) состояние участников тренинга (активное, интерес, внимание, эмоциональный отклик и пр.).

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ:

Контрольная работа: Анализ теоретических источников по проблеме саморазвития личности.

Инструкция: подготовить отзыв на одну из знаменитых психологических работ по проблеме саморазвития личности.

Отзыв озвучивается устно на занятии (в течение 5-7 минут). Форма отзыва предлагается.

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / [электронный ресурс] – искать в Интернете, <https://avidreaders.ru/book/individualnaya-psihologiya-kak-put-k-poznaniyu.html>
2. Альбуханова-Славская К.А. Проблема индивидуальности в психологии // коллективная монография / Москва: МПСИ, 2009.
3. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва, 2008.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб. : Питер, 2008.
5. Роджерс К. взгляд на психотерапию, становление человека. Москва, Прогресс, 1994.
6. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1973.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе. Москва. – ПСТГУ, 2013.
8. Франкл В. Скажи жизни «Да!»: психолог в концлагере. Москва, 2009.
9. Фромм Э. Бегство от свободы Москва, АСТ, 2011.
10. Берн Э., Люди, которые играют в игры
11. Берн Э., Игры, в которые играют люди
12. Гиппенрейтер Ю.Б., Общаться с ребенком. Как?
13. Шостром Э. Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. / перевод В.Данченко // Shostrom E.L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967. К.: PSYLIB, 2003.
14. Шостром Э. Анти - Карнеги. Прихоти удачи (сборник) Минск, 'ТПЦ 'ПОЛИФАКТ'', 1992г. 128 с.
15. Эллис А. Ландж А. Не давите мне на психику! – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 224 с.

Контрольная работа: психодиагностическая лаборатория.

Инструкция к работе: дан перечень научно-обоснованных методик:

1. Способность к саморазвитию (И.В. Зверевой)
2. Способность к саморазвитию (В. Андреева)
3. Тест «Готовность к самопознанию и саморазвитию» (Т.М. Шамовой)
4. Тест «Оценка самоконтроля» (М. Снайдера)
5. Шкала самооэффективности личности (Маддукса и Шеера)
6. Методика изучения общей самооэффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека)

Задание:

- 1) методики найти самостоятельно в указанной психодиагностической литературе,
- 2) методики изучить,
- 3) с целью самопознания, провести на себе все указанные методики,
- 4) овладеть на высоком уровне методикой, чтобы уметь на зачете ответить на любые вопросы по ее содержанию, организации проведения и интерпретации.

Контрольная работа: проектировочное задание (пример):

Разработка плана обсуждения на семинаре (в форме круглого стола) одной из психологических теорий личности: «Как использовать знание теории для практической помощи и сопровождения участников тренинга?». Объем работы – 2 страницы.

Выполнение перечисленных контрольных работ по данной дисциплине вариативно, является формой контроля и направлено на формирование:

- способности к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
- способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- представлений о возможностях личностного и профессионального роста посредством психологического тренинга;
- мотивации саморазвития личности, личностного роста, профессионального роста, самоактуализации;
- прочных научных знаний о психологических теориях личности и отдельных направлений психотерапии, базирующихся на этих теориях;
- умения использовать и интерпретировать методы психодиагностики различных сфер личности в процессе тренинга личностного роста;
- потребность в самопознании и самореализации способностей.

Выбор темы контрольной работы определен требованиями технологической карты по курсу, в рамках тематики, представленной в перечне вопросов к зачету. В рамках тематики выполненной работы назначается собеседование или консультация с преподавателем. Все виды работ представляются в виде выступлений на практическом занятии.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ:

1. Понятие личности; подходы к ее развитию. Стратегии развития личности.
2. Личностный рост и условия личностного роста. Общение как условие личностного роста. Тренинг личностного роста как форма специального общения.
3. Понятие о тренинге личностного роста. Условия, активизирующие саморазвитие личности в тренинговой группе.

Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР.

4. Я-концепция как внутренне экзистенциальное ядро личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я. Уровень притязаний личности.
5. Психологическая диагностика особенностей Я-концепции (с помощью арттерапевтических и других психотехник).
6. Межличностные отношения как сфера функционирования личности. Анализ межличностных взаимодействий и жизненных сценариев (теории Э. Берна).
7. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг. Психологические и социальные роли. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.
8. Жизненный путь личности. Психологическое время личности. Многогранность образа себя в различных модальностях.
9. Барьеры общения. Средства эффективного общения.
10. Конфликт и его виды. Исследование тактик поведения в конфликте. Развитие навыков активного слушания.
11. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.
12. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий). Специальные способности психолога и педагога.
13. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Понятие и виды тренингов.
14. Основные процедуры и правила тренинговой работы. Требования к организации тренинговой работы. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.
15. Тренинг личностного роста (ТЛР), его принципы. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР.
16. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации. Сценарии и философия занятий ТЛР.
17. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение. Ритуалы и медиатехники в ТЛР.
18. Разогревающие игры и психотехники в ТЛР.
19. Игры, ориентированные на получение обратной связи.
20. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры.
21. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
22. Ресурсы социальной адаптации. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям внешней среды.
23. Психологические защиты. Стратегии совладания, их характеристика.
24. Методы групповой саморегуляции. Ассертивный тренинг.
25. Стрессоустойчивость личности и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ:

Игровая терапия: искусство отношений
 Практика групповой работы с родителями
 Психогимнастика в тренинге
 Тренинг взаимодействия родителей с детьми
 Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии
 Психотехнические упражнения и коррекционные программы
 Продуктивная метафора в тренинге
 технологии группового тренинга
 Психотерапевтические рецепты на каждый день
 Тренинг коммуникативных умений
 Тренинг самостоятельности у детей
 Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей
 Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост
 Общение как условие личностного роста
 Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

- ИУК-6.1 - Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.
- ИУК-6.2. - Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.
- ИУК-6.3. - Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.
- ИПК-6.2. - Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагоприятного в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- ИПК-6.3. - Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ОВЗ.

Неудовл.: не достигнут *

Удовл. Пороговый уровень:

Фрагментарно знает задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Осознает ряд возможностей непрерывного образования рынка труда. Нечетко знает ряд принципов самоорганизации в личностном развитии. С трудом планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагоприятного в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Знает

этапы консультирования участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Хорошо. Базовый уровень:

Способен четко определять задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную перспективу. Осознает в достаточной мере возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Периодически реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Планирует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет провести консультирование детей - участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Отлично. Высокий уровень:

В полной мере способен определять задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Реализует и следует принципам самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. На хорошем уровне проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Новосибирский государственный педагогический университет ; [сост. Л. Н. Зыбина]	Методы активного социально-психологического обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие — Новосибирск : НГПУ, 2015 — URL: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1320989/	9999
Л1.2	Д. М. Рамендик	Тренинг личностного роста: учебник и практикум для академического бакалавриата — Москва : Юрайт, 2018	25

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	Барнаулский государственный педагогический университет ; [сост. А. А. Черникова]	Тренинг в подготовке будущих учителей: учебно-методические пособие для студентов, преподавателей психолого-педагогических дисциплин и практических психологов — Барнаул : БГПУ, 2007	91
Л2.2	Н. В. Матяш, Т. А. Павлова	Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие для студентов вузов — Москва : Академия, 2007	26
Л2.3	О. П. Горбушина	Психологический тренинг. [Секреты проведения] — Санкт-Петербург : Питер, 2008	11
Л2.4	Е. В. Сидоренко	Технологии создания тренинга: от замысла к результату — Санкт-Петербург : Речь : Сидоренко и Ко, 2007	15
Л2.5	Г. И. Марасанов	Социально-психологический тренинг — Москва : Когито-Центр, 2019 — URL: http://www.iprbookshop.ru/88390.html	9999
Л2.6	М. Л. Соснова	Тренинг коммуникативного мастерства: учебно-практическое пособие — Москва : Академический проект, 2020 — URL: http://www.iprbookshop.ru/110011.html	9999

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Профессиональное интернет-издание "Психологическая газета"
Э2	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Э3	Портал «Академическая психология – практике»

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет OpenOffice.org

6.3.1.3	Операционная система семейства Windows
6.3.1.4	Интернет браузер
6.3.1.5	Медиа проигрыватель
6.3.1.6	Программа 7zip
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	- Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	- Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Учебный курс нацелен на решение задач, связанных с развитием гуманитарного мышления, формированием психолого-педагогических знаний и умений, необходимых как для профессиональной психолого-педагогической деятельности, так и для повышения общей компетентности в деятельности и межличностных отношениях. Курс «Тренинг личностного роста» составляет важное звено в системе подготовки бакалавров психолого-педагогического направления деятельности, так как студент должен обладать компетенциями по организации и осуществлению собственного личностного и профессионального роста и осуществлению деятельности по развитию личности разных категорий детей. Структура курса включает практический блок: семинары, тренинги. Бакалавры могут получать рейтинговые баллы (в процессе занятий) и по результатам самостоятельной учебной деятельности. Формой отчетности по курсу является зачет. Знакомство с содержанием знания и практическими умениями по курсу «Тренинг личностного роста» происходит в процессе тренингов и семинаров. Студентам важно внимательно слушать, записывать, задавать уточняющие или проблемные вопросы, чтобы глубоко разобраться с дисциплиной. Чтобы овладеть понятиями, студенту необходимо вести словарь, отражающий главные научно-практические термины и категории курса. Семинарские занятия. Здесь студенты могут получать рейтинговые баллы за устные ответы. При подготовке к семинару нужно законспектировать ответы на вопросы, предлагаемые для обсуждения; выписать в свой словарь все изучаемые термины с указанием автора того или иного представления, подхода, определения. Авторство в словаре обязательно! Подготовиться к тестированию, так как в начале семинара знания всех студентов могут подлежать проверке с помощью тестов. Затем на семинаре вопросы обсуждаются. Практические (тренинговые) занятия. На них идет отработка практических умений, навыков, компетенций студентов по ведению тренинга, по повышению компетенций для организации собственного личностного и профессионального саморазвития. Студентам выставляются рейтинговые баллы по технологической карте по следующим трем контрольным точкам: • Проведение упражнения с группой по теме тренинга (индивидуально). • Разработка и защита одного занятия для тренинга личностного роста студентов (индивидуально). • Написание психологического автопортрета личности. Зачет в форме защиты всех контрольных точек, не выполненных ранее или выполненных на низком уровне или в форме защиты одной из программ тренинга профессионального саморазвития определенного автора. Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ) Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты

проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в ан-кете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы. При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.