

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Тренинг личностного развития»**  
**Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность (профиль): Педагог-психолог**  
**Квалификация: бакалавр**

<p>Цель и задачи изучения дисциплины</p>	<p><b>Целью изучения дисциплины</b> является ознакомление с современными подходами к организации и проведению тренингов с целью обучения, формирование общего представления о тренинге, анализ тренинговых методов, определение роли метафоризации в тренинге, классификация тренинговых групп, знакомство с организационно-методическими аспектами проведения тренинга, содействие непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала, удовлетворение потребностей личности в профессиональном самоопределении и саморазвитии.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование представлений о фундаментальном, прикладном и междисциплинарном характере психологии профессионально-личностного саморазвития, их вкладе в разработку теоретических практических и прикладных проблем психологии;</li> <li>2) определение понятий и целей профессионального развития личности, выделение видов профессионального развития, саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>3) освоение методов и приемов психологического сопровождения профессионального становления личности;</li> <li>4) овладение умениями анализировать собственную профессиональную деятельность с целью личностного и профессионального совершенствования, средствами и способами самопознания, самоопределения, саморегуляции, самореализации и других;</li> <li>5) формирование у студентов потребности, умений и начального опыта профессионально-психологического саморазвития, а также формирование мотивации непрерывного профессионального саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>6) расширение и систематизация знаний студентов о педагогической деятельности и профессиональном самосовершенствовании. Мотивирование студентов к получению новых знаний и дальнейшему самосовершенствованию в сфере образовательной деятельности.</li> </ol>
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1.В.09</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов</p>	<p>3/108</p>
<p>Семестр</p>	<p>6</p>
<p>Формируемые</p>	<p><b>УК-6:</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и</p>

компетенции	<p>реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p><b>ПК-6:</b> Способен разрабатывать предложения по формированию берегающих здоровье образовательных технологий, здорового образа жизни</p> <p><b>ПК-9:</b> Способен владеть методами организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных программ</p> <p><b>ПК-12:</b> Способность осуществлять психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и обучающихся.</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью рассмотреть способы рефлексии собственной профессиональной деятельности, владеть приемами саморегуляции, самоконтроля и другими;</li> <li>- социально-педагогические явления, психолого-педагогические условия эффективности процесса воспитания, социализации и развития личности, с этой целью изучить основные понятия и категории, сущность и особенности профессионального саморазвития;</li> <li>- способы осуществления мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов и групп, с этой целью рассмотреть процессы профессионального саморазвития, профессионального самосознания, профессионального образования в процессе профессионального становления личности;</li> <li>- содержательные характеристики профессионального становления личности, межличностные отношения, приемы и методы их оценки с целью саморазвития в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста;</li> <li>- о методах организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных программ посредством тренинговой оболочки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью сформировать способы и приемы поведения в сложных профессиональных ситуациях, осуществлять рефлексии профессионального развития и составление альтернативных сценариев профессиональной жизни;</li> <li>- анализировать социально-педагогические явления, психолого-педагогические условия эффективности процесса воспитания, социализации и развития личности, с этой целью содействовать непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала в форме тренинга личностного роста;</li> <li>- выявлять специфику психического функционирования, человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и</li> </ul>

факторов риска, на этой основе уметь осуществлять психологическое сопровождение процесса профессионального становления личности;

- гармонизировать психическое функционирование человека, осуществлять психологическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью овладеть способами снижения проявлений профессиональной деформации и психического выгорания, приемами тренинга;

- консультировать в области интерперсональных отношений, профорientации, планирования личностного роста, с этой целью представлять развитие профессионального самосознания, личностной «Я» концепции, процесс профессионализации личности и его трудности и барьеры, способы коррекции профессионально-психологического профиля личности методами тренинга личностного роста, прогноз желаемых профессиональных достижений.

**Владеть:**

- регуляции психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью овладеть навыками снижения эмоционального и психического напряжения в процессе профессиональной деятельности в форме социально-психологического тренинга;

- анализа социально-педагогических явлений, психолого-педагогических условий эффективности процесса воспитания, социализации и развития личности, для этого владеть категориальным аппаратом сферы профессионального развития и саморазвития, методами диагностики социально-профессиональных качеств личности как информационной основы коррекции профессионально-психологического профиля личности, тренингами личностного и профессионального роста;

- выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, использования психологических технологий профессионального развития специалистов, выявления влияния профессиональной роли человека на его проявления вне профессиональной сферы, установления признаков профессиональной деформации;

- комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в процессе профессионального становления личности, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью овладеть методами активного социально-психологического обучения; планировать групповую работу; создавать и применять программы тренинга в процессе профессионального становления и

	<p>саморазвития личности;  - консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования личностного роста, для этого владеть диагностическим инструментарием, приемами и методами оценивания результатов диагностики, приемами консультирования планирования профессионального развития личности</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p><b>Тема 1. Тренинг – как активная форма обучения персонала</b>  Определение понятия, функции и цели тренинга. Классификация тренингов. Обоснование и актуальность тренингового обучения в сфере управления персоналом. Многообразие интерпретаций понятия тренинга. Особенности обучения персонала в режиме тренинга. Роль тренинга в эффективном управлении персоналом. Корпоративный учебный центр в организации: оценка необходимости создания и направления деятельности. Функциональная роль тренинга в управленческих операциях: мотивация деятельности, разрешение конфликтов, принятие решений, диагностика проблем, формирование и изменение корпоративной культуры. Классификация тренингов: разнообразие тематики, человеческие ресурсы, уровни проблем.</p> <p><b>Тема 2. Особенности подготовки и проведения тренингов</b>  Выявление потребности в обучении. Организация фокус-группы для оценки потребности в обучении. Реальная потребность в обучении и личная заинтересованность. Соответствие потребностей организации и потребностей обучающихся. Ожидания участников тренинга. Формирование настроения на тренинг. Повышение мотивации в обучении.</p> <p><b>Тема 5. Формирование тренинговых групп</b> Цели, особенности и этапы формирования учебных групп. Определение оптимального количества участников. Понятие гомогенности и гетерогенности групп.  Поло-возрастные категории участников. Статусные позиции участников в организации и различия в специфике профессиональной деятельности.  Психологическое тестирование как способ выбора кандидата на учебную программу. Качество формирования тренинговых групп и эффективность обучения.  Организационные и содержательные аспекты процедуры тренинга. Особенности процедуры тренинга. Организационные требования. Понятие обратной связи, ее роль в обучении и работа с ней. Конструктивность и своевременность обратной связи. Круговая обратная связь.  Понятие групповой динамики, ее особенности и характеристики. Диагностика эффективности тренинга методом анкетирования. Составление аналитического отчета о результатах тренинга. Внедрение результатов.</p> <p><b>Тема 3. Проблема личностного роста и его психологическая структура.</b>  Механизмы и психологические структуры личностного роста. Проблемы психологии личности. Проблемы, касающиеся способов теоретических и экспериментальных исследований личности</p>

	<p>(понятие, методики). Деятельностно - личностный подход к формированию личности.</p> <p><b>Тема 4. Психодиагностика уровня развития личности.</b> Психодиагностика уровня развития личности и освоение активного стиля общения. Отличительные черты развитой личности. Техники самопознания. Диагностика личностных и профессионально-значимых качеств. «Я – концепция».</p> <p><b>Тема 5. Процесс личностного роста и динамика я-концепции. соотношение Я-реального и Я-идеального.</b> Личностная идентичность. Структуры Я. Соотношение Я-реального и Я-идеального. Изменения в оценочном процессе. Работа с ригидными убеждениями, тревогами, развитие навыков открытого восприятия и безоценочного принятия.</p> <p><b>Тема 6. Личностный рост в структуре жизненного пути личности</b> История изучения категории «жизненный путь личности». Акмеологический подход к изучению жизненного пути личности. Современные подходы к рассмотрению личностного роста и развития. Критерии и показатели личностного роста. Диагностика личностного роста. Личностный рост и жизненный мир личности.</p> <p><b>Тема 7. Ценностно-мотивационная сфера личности.</b> Основы развития ценностно-смысловой сферы личности. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие. Работа над углублением процессов самораскрытия, развитие умений самоанализа, изучение ценностных ориентаций. Методы преодоления жизненных кризисов. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, освоение возможных стилей поведения в травмирующих ситуациях.</p> <p><b>Тема 8. Развитие творческого потенциала личности.</b> Изучение творческого потенциала личности. Особенности творческой личности. Развитие креативности.</p>
Виды учебной работы	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
<p><i>а) основная учебная литература</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Алонцева, А. И.</b> Тренинг профессионального самопознания : учебное пособие / А. И. Алонцева. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-8353-1396-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/169514">https://e.lanbook.com/book/169514</a> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</li> <li>2. <b>Пармузина, Ю. В.</b> Функциональный тренинг : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2018. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158183">https://e.lanbook.com/book/158183</a> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</li> <li>3. <b>Перегудина, В. А.</b> Тренинг начинающего психолога-консультанта : учебное пособие / В. А. Перегудина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 170 с. — ISBN 978-5-7679-4976-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/226274">https://e.lanbook.com/book/226274</a> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</li> </ol>	

авториз. пользователей.

4. **Ширинская, Н. Е.** Организация и проведение тренингов : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ширинская, О. А. Кожевникова, Е. А. Веселкова. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 148 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/217871> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. **Полякова, И. Л.** Организация тренингов. Практикум : учебное пособие / И. Л. Полякова, В. К. Воробьев. — Оренбург : ОГУ, 2015. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/98119> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

*б) дополнительная учебная литература*

5. **Басманова, Н. И.** Тренинг командообразования : учебное пособие / Н. И. Басманова. — Королёв : МГОТУ, 2019. — 59 с. — ISBN 978-5-4499-0549-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149440> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. **Горев, П. М.** Тренинг креативного мышления : учебно-методическое пособие / П. М. Горев, В. В. Утёмов. — Киров : АНО ДПО МЦИТО, 2012. — 88 с. — ISBN 978-3-8473-9763-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107247> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. **Гридина, Т. А.** Методы психолингвистических исследований: теория, практикум, тренинги : учебное пособие / Т. А. Гридина, Н. И. Коновалова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 360 с. — ISBN 978-5-9765-4604-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182015> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. **Мальханова, И. А.** Коммуникативный тренинг : учебное пособие / И. А. Мальханова. — Москва : Академический Проект, 2020. — 165 с. — ISBN 978-5-8291-2768-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132394> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. **Махов, С. Ю.** Тренинг волевого напряжения : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2021. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176404> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. **Психологические тренинги** : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — 2-е изд., доп. — Тула : ТГПУ, 2013. — 170 с. — ISBN 978-5-89357-244-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/101522> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. **Терелянская, И. В.** Психологический тренинг : учебно-методическое пособие / И. В. Терелянская. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158035> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. **Тренинг сенситивности** : методические рекомендации / составитель Я. В. Кравцова. — Сочи : СГУ, 2018. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147750> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. **Фатыхова, Р. М.** Социально-психологический (адаптационный) тренинг : учебное пособие / Р. М. Фатыхова, Т. П. Иванченко ; составители Р. М. Фатыхова, Т. П.

Иванченко. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 235 с. — ISBN 978-5-87978-949-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93040> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. **Физиология тренинга** : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 157 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176388> (дата обращения: 15.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Форма промежуточной аттестации	6 семестр - зачет.
Разработчик	А.М. Узденова