

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

*Педагогики и психологии*  
*Психолого-педагогического образования*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.В.10 Тренинг личностного роста***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

***44.03.02***

***Психолого-педагогическое образование***

код

наименование направления

Программа

***Психология и социальная педагогика***

Форма обучения

**Очная**

Для поступивших на обучение в  
**2019 г.**

Разработчик (составитель)

***канд. психол. наук, доцент***

***Малолеткова А. В.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>4</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	5
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>6</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>7</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	8

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-4. Способен организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации	ПК-4.1. Знает: закономерности возрастного развития обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; формы и принципы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи, основные методы и технологии развивающей деятельности и психокоррекции	Обучающийся должен: знать особенности работы в группе, направления психологических тренингов. понятие о личностном росте, жизненные стратегии человека; правила и принципы проведения тренинга; организацию тренинга личностного роста в учебном процессе.
	ПК-4.2. Умеет: проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения и в поведении	Обучающийся должен: выявлять и анализировать психологические проблемы обучения и развития различных контингентов обучающихся; подбирать упражнения на тренировку памяти, внимания, навыков саморегуляции
	ПК-4.3. Владеет: умениями планирования, разработки и реализации программы коррекционно-развивающей работы, оценки эффективности коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями	Обучающийся должен: владеть навыками разработки стратегии жизни; навыками проведения тренинговых упражнений; навыками проведения упражнений на формирование «Я -образа», формирования уверенности в себе

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами базовых понятий, методов организации тренингов личностного роста, широко используемых в различных областях практической психологии; о специфике организации тренингов для различных категорий граждан с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Рассмотрение теоретических основ работы тренера, основных подходов и концепций,

раскрывающих особенности психологического тренинга, а также специфику работы тренера.

3. Формирование знаний умений и навыков обеспечивающих развитие личности как самого студента, так и обучающихся в процессе профессиональной деятельности.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	16
практических (семинарских)	16
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	7

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
<b>2</b>	<b>Виды тренингов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>
1.2	Основные задачи тренера в тренинге личностного роста	4	4	0	10
1.1	Тренинг личностного роста: основные понятия	4	4	0	10
<b>1</b>	<b>Теоретические основы тренинга</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
2.1	Тренинг познавательной и коммуникативной сферы	4	4	0	10
2.2	Тренинг личностных и	4	4	0	9,8

	поведенческих навыков				
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>39,8</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>2</b>	<b>Виды тренингов</b>	
1.2	Основные задачи тренера в тренинге личностного роста	Работа с правилами групповой работы. Цель разминки. Работа с сопротивлением. Виды упражнений направленные на разминку Процесс формирования и развития «Я -образа» в тренинге личностного роста. Активизация самоанализа и получение «обратной связи» участником тренинга. Проявление агрессии участниками, ссоры, споры
1.1	Тренинг личностного роста: основные понятия	Понятие «психологический тренинг», «тренинг личностного роста». История возникновения тренинга личностного роста. Направления психологических тренингов. Понятие о личности и ее свойствах. Я-образ. Понятие о личностном росте. Жизненные стратегии человека. Подготовка тренера. Характеристика группы. Диагностика. Подготовка помещения, раздаточных материалов. Общие процедуры. Основные задачи тренера в тренинге личностного роста.
<b>1</b>	<b>Теоретические основы тренинга</b>	
2.1	Тренинг познавательной и коммуникативной сферы	Основные свойства памяти человека Диагностика и тренировка памяти Тренировка памяти и ее саморегуляции как составная часть личностного роста. Общение как условие личностного роста. Средства, каналы, стили общения. Эффективное общение. Барьеры общения (по В. Ромеку). Формирование сознательных коммуникативных умений, реалистической уверенности в себе. Понимание невербальных сигналов.
2.2	Тренинг личностных и поведенческих навыков	Характеристика уверенного и неуверенного в себе человека. Стили поведения в общении, препятствующие эффективному общению и личностному росту Психологическое воздействие и манипулирование. Противодействие манипулированию. Поведение в ситуации конфликта. Неагрессивный ответ на давление и агрессию Общение с людьми с аномальным поведением или ограниченными возможностями. Критерии аномальности.

--	--	--

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>2</b>	<b>Виды тренингов</b>	
1.2	Основные задачи тренера в тренинге личностного роста	Упражнения: «Здравствуйте», «Ассоциации», «Приветствие без слов», «Встреча взглядами» и т.д. . Упражнения на формирование Я-образа. «Автопортрет», «Перевоплощение», «Говорю за другого», «Взаимные презентации», «Сценарии и роли», «Чемодан», «Зубы даренного коня», «Ищу друга», «Я-реальный, Я-идеальный, Я в будущем», «Моя семья в виде животных»
1.1	Тренинг личностного роста: основные понятия	Правила и принципы проведения тренинга. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Нормы принципы тренингового общения. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического взаимодействия Предтренинговая подготовка: реклама услуг, разговор с потенциальными заказчиками. Уточнение условий организации и проведения тренинга. Имидж тренера. Стиль поведения. Взаимодействие тренера и менеджера.
<b>1</b>	<b>Теоретические основы тренинга</b>	
2.1	Тренинг познавательной и коммуникативной сферы	Упражнения в тренировке памяти (метод ассоциаций, метод Цицерона). Саморегуляция функционального состояния, расслабление (дыхание, горящая свеча, ресурсное состояние) Упражнения для развития навыков общения («всеобщее внимание», «комплимент», «качели», «организация диалога», «отгадай чувство») Упражнения для развития навыков понимания невербальных сигналов
2.2	Тренинг личностных и поведенческих навыков	Комплекс упражнений для формирования уверенности в себе . Упражнения для формирования навыков убеждения («Как сказать нет», «Проявление дружелюбия», «Дар» Ролевая игра «Колобок». Упражнения «Задача о миссионера и каннибалах» и «Агрессивный контакт» Задачи, требующие продолжительного решения Упражнения «Нападающий, защищающийся, миротворец»

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Тренинг личностного роста» обусловлена следующими причинами:

– разный исходный уровень готовности студентов к восприятию учебного материала, различные темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;

– большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления психолога;

– самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине «Тренинг личностного роста» может реализовываться:

– непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;

– в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.;

– в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине «Тренинг личностного роста», соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа студентов по теме «Тренинг личностного роста: основные понятия» способствует овладению специальной научной терминологией по дисциплине, способствует подготовке к рубежному контролю.

Самостоятельная работа студентов по теме «Основные задачи тренера в тренинге личностного роста» способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника), помогает подготовиться к проведению практических упражнений в группе.

Самостоятельная работа студентов по теме «Тренинг познавательной и коммуникативной сферы» объясняется необходимостью изучения студентами приемов и упражнений, способствующих личностному росту.

Самостоятельная работа студентов по теме «Тренинг личностных и поведенческих навыков», способствует закреплению знаний о способах развития уверенного поведения, способах реагирования в конфликтных ситуациях.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика. HANDBUCH FÜR GRUPPENLEITER/INNEN. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele / К. Фопель. - М: Генезис, 2013. - 272 с. - (Все о психологической группе). - ISBN 978-5-98563-296-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236508> (07.06.2022)
2. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу/ Т.Г. Волкова; сост. И.А. Мананникова. - М: Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240> (07.06.2022)

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Упражнения для развития коммуникативной компетентности. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 53 с. - ISBN 978-5-4458-3441-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210569> (07.06.2022)
2. Чуркин С.Д. Организационное поведение: учеб-метод. пособие по направлению подгот. 080400-Управление персоналом, квалификация (степень) "Бакалавр" / авт.-сост. С.Д. Чуркин, Т.Д. Дубовицкая; ред. Г.Р. Габидуллина. - Стерлитамак: Изд-во СФ БашГУ, 2013. - 87с. - Библиогр: с.81-82-Прил.: с.83-85. (Кол-во экземпляров – 47)

## **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>
--------------	--