ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____Т.Ю. Тюрина
«23» августа 2023 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ И ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Консультативная психология

Разработал: кандидат психологических наук, доцент Осипова В.В.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2023- 2024	№ 1	«23» августа 2023 г.		«23» августа 2023 г.
2	20__ - 20__	№	«__»_____20__г.		«__»_____20__г.
3	20__ - 20__	№	«__»_____20__г.		«__»_____20__г.
4	20__ - 20__	№	«__»_____20__г.		«__»_____20__г.

Брянск 2023

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста», в соответствии с учебным планом, является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» включает 17 тем. Темы объединены в три дидактические единицы: «Личность и личностный рост», «Методические основы тренинга личностного роста», «Психотехнологии проведения тренинга личностного роста».

Цель изучения дисциплины заключается в способности к оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам); к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам);
- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

В результате изучения дисциплины «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» у студента формируются следующие компетенции:

ПК-1 Способен к оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам).

ПК-2 Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

ПК-3 Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний,

личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) и на основе профессиональных стандартов:

"Психолог в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный N38575).

Задача ПД	**Код и наименование профессиональной компетенции**	**Наименование индикатора достижения профессиональной компетенции**	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)	Способен к оказанию психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) (ПК-1);	Знать: социальную психологию, психологию малых групп, методологию индивидуальных консультаций и тренингов (специфика, виды, длительность и т. д.); организационную психологию (концептуальные подходы, особенности, виды и т. д.); основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров основные теории оказания психологический помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т. д.); требования к документообороту в области управления персоналом, межведомственного взаимодействия, оказания	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		услуг в социальной сфере; современные стандартные требования к документированию, периодичности, качеству и условиям оказания услуг в психологии; требования к конфиденциальности информации, хранению и оперированию персональными личными данными. Уметь: анализировать заявки и обращения органов и организаций социальной сферы на получение психологических услуг; проводить психологический анализ и оценку результативности деятельности клиентов в соответствии со стандартами и регламентами в социальной сфере; вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок; составлять договоры и другую документацию на оказание психологических услуг в социальной сфере; работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности; применять на практике методы обучения взрослых, индивидуального и групповой работы для психологической помощи и повышения эффективности профессиональной	

		деятельности клиентов; оценивать эффективность оказания психологической помощи клиентам; критически оценивать обратную связь от получателей психологических услуг, психологического просвещения в социальной сфере; вести документацию, служебную переписку в соответствии с требованиями к документам в социальной сфере; разрабатывать новые формы и методы оказания психологической помощи клиентам. Владеть: четким представлением о сферах использования психологического знания и возможностях получения клиентами психологических услуг; о профессиональной ответственности и этических проблемах при проведении индивидуальных и групповых консультаций о возможности получения психологических услуг.	
Анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-2);	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования, знать методы психологической диагностики и коррекции. Уметь: раскрыть, социально-психологическое	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		содержание проблемы личности, группы, организации, применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного консультирования	
Формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром	Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-3)	Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности; основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования; специфику, структуру и модели построения	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		психодиагностического процесса; принципы построения и конструктивную специфику средств психодиагностического измерения (психометрики); классификации психодиагностических задач и видов психологического диагноза, правила формулирования задач и выбора адекватных методов решения, особенности интерпретации полученных результатов и построения психодиагностического заключения. Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях; профессионально сформировать психодиагностическую батарею; профессионально организовать и провести психологическое исследование; правильно оформить и представить результаты своего исследования; проводить простейшие математические процедуры обработки данных исследования;	

		определять адекватность использования метода исследования и связь полученных в ходе исследования данных с методом их получения. Владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.	

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриат.

Согласно учебному плану дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» изучается на 5 курсе в 9 семестре при очно-заочной форме обучения и на 4 курсе в 7 семестре при очной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	6(216)	6(216)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	126	126
- лекции (Л)	54	54
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	72	72
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	90	90
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		9
Общая трудоемкость дисциплины	6(216)	6(216)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	68	68
- лекции (Л)	34	34
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	34	34
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	148	148
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	**Личность и личностный рост**	**1.**	Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		2.	Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.	
		3.	Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.	
		4.	Барьеры личностного роста и	

			пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.	
		5.	Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.	
2.	**Методические основы тренинга личностного роста**	6.	Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		7.	Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.	
		8.	Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.	
		9.	Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	
3.	**Психотехнологии проведения тренинга личностного роста**	10.	Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности,	ПК-1, ПК-2, ПК-3

			взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.	
		11.	Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.	
		12.	Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.	
		13.	Упражнения и игры на повышение толерантности к	

			другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления.	
		14.	Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.	
		15.	Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.	
		16.	Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности,	

			укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление	
		17.	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями	

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1	Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой	12	3		4		5

	(самоактуализирующейся) личности.						
2	Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.	12	3		4		5
3	Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.	12	3		4		5
4	Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.	12	3		4		5
5	Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.	12	3		4		5
6	Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.	12	3		4		5
7	Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.	12	3		4		5
8	Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная	12	3		4		5

	часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.						
9	Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	12	3		4		5
10	Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.	12	3		4		5
11	Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных	12	3		4		5

	качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.						
12	Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.	12	3		4		5
13	Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления.	13	3		4		6
14	Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.	14	3		5		6
15	Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков,	15	4		5		6

	формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии						
16	Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление	15	4		5		6
17	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений	15	4		5		6

	самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями						
ИТОГО:		**216**	**54**		**72**		**90**

очно-заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1	Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.	13	2		2		9
2	Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.	13	2		2		9
3	Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.	13	2		2		9
4	Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.		2		2		9

5	Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.	13	2		2		9
6	Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.	13	2		2		9
7	Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.	13	2		2		9
8	Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.	13	2		2		9
9	Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	13	2		2		9
10	Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение	13	2		2		9

	психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.						
11	Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.	13	2		2		9
12	Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.	13	2		2		9
13	Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть	13	2		2		8

	уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления.						
14	Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.	13	2		2		8
15	Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии	13	2		2		8
16	Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и	13	2		2		8

	тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление						
17	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями	13	2		2		8
ИТОГО:		**216**	**34**		**34**		**148**

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

при очной и очно-заочной формах обучения:

1. Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.
2. Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.
3. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
4. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.
5. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.
6. Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.
7. Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.
8. Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.
9. Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.
10. Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.
11. Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.
12. Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.
13. Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

14. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

15. Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.

16. Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление.

17. Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями.

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием конспекта лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплекте учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- оценочные материалы.

11.2 КУРСОВАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	**Личность и личностный рост**	**3.**	Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		4.	Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.	
		3.	Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.	
		4.	Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.	
		5.	Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления	

			внутренних конфликтов.	
2.	**Методические основы тренинга личностного роста**	6.	Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		7.	Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.	
		8.	Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.	
		9.	Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	
3.	**Психотехнологии проведения тренинга личностного роста**	10.	Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на	ПК-1, ПК-2, ПК-3

			совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.	
		11.	Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.	
		12.	Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.	
		13.	Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка	

			мышечного расслабления.	
		14.	Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.	
		15.	Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.	
		16.	Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное	

			поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление	
		17.	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями	

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине	
		Вопросы для экзамена	**Тестирование**
1	ПК-1	+ (1-50 вопросы)	+
2	ПК-2	+ (1-50 вопросы)	+
3	ПК-3	+ (1-50 вопросы)	+

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1. Вопросы для экзамена

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен:

		- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

12.3.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

12.4.1. Вопросы для экзамена

1. Понятие личности. Понятие личности и её структура.
2. Уровни личности.
3.
4. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.
5. Психодиагностика уровня развития личности.
6. Основы самоанализа и самодиагностики.
7. Личностный рост и выработка личных планов.
8. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.
9. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
10. Барьеры личностного роста и пути их преодоления.
11. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.
12. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный.
13. Приемы преодоления внутренних конфликтов.
14. Рекомендации по построению программы тренинга.
15. Понятие тренинг и его

специфические черты.

16. Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста.
17. Понятие тренинга личностного роста и его задачи.
18. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.
19. Личностный рост в направлении деловой успешности.
20. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.
21. Блок личностного познания и его задачи.
22. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.
23. Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы.
24. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе.
25. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.
26.
27. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности.
28. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.
29. Психотехнологии блока личностного познания.
30. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.
31. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе

обратной связи, актуализация личностных ресурсов.

32. Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения.

33. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.

34. Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого.

35. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе.

36. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления.

37. Психотехнологии коммуникативного блока.

38. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

39. Психотехнологии коммуникативного блока.

40. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

41. Упражнения на развитие способности понимания других людей.

42. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.

43. Психотехнологии блока социально-активного поведения.

44. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги.

45. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы.

46. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление.

47. Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений.

48. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников.

49. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе.

50. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями.

12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура дисциплины

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические	№ п.п.	Тема задания	Перечень планируемых результатов

	единицы)			обучения (ПРО)
1.	**Личность и личностный рост**	**5.**	Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		6.	Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.	
		3.	Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.	
		4.	Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.	
		5.	Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.	
2.	**Методические основы тренинга личностного роста**	6.	Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.	ПК-1, ПК-2, ПК-3
		7.	Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.	
		8.	Личностный рост в	

			направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.	
		9.	Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	
3.	**Психотехнологии проведения тренинга личностного роста**	10.	Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.	ПК-1, ПК-2, ПК-3

		11.	Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.	
		12.	Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.	
		13.	Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления.	
		14.	Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.	

		15.	Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.	
		16.	Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление	
		17.	Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений.	

			Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями	

Содержание тестовых материалов

1. Задание
Многомерность невротических конфликтов обнаруживается в том, что:
внутриличностные конфликты достаточно очерчены
нездоровое стремление к личному успеху не соответствует реальным возможностям индивида
наличиствуют различные варианты их сочетаний
нередко возникают противоречивые тенденции между желаниями и возможностями
создаются благоприятные возможности для резкого усиления нервно-психического напряжения

2. Задание
Рациональная психотерапия в классическом своем варианте особенно эффективна для лечения:
психастеников
ни одно из перечисленных
всевозможных навязчивостей и мягких парано́яльных расстройств
ананкастических переживаний
душевно ограниченных пациентов с истеро-невротическими расстройствами

1. Задание
Оценка эффективности психотерапии учитывает все показатели, кроме:
соматический
профессиональные навыки
социальный
психологический

2. Задание
Специфической особенностью групповой психотерапии является:
совпадение целей пациентов и психотерапевта
наличие отношений ответственной зависимости между участниками
групповой механизм, благодаря которому участники группы помогают друг другу под руководством психотерапевта
психологически положительное взаимодействие участников в группе

ни одно из перечисленных
внутриколлективные связи между участниками

3. Задание
Для страдающих неврастенией характерна психологическая защита по типу:
"отрицания", "рационализации"
"интермиссии", "агглютинации"
ничего из перечисленного
"интеллектуализации"
шизоидизации

4. Задание
Понятие комплексности не предполагает один из аспектов:
реализация через учёт всей сложившейся в процессе развития иерархии психических структур;
особенности использования методологических подходов
включение максимально возможного и необходимого количества различных специалистов
использование методических средств и подходов, творческое освоение арсенала коррекционных приёмов, конкретных техник
5. Задание
Клиент - центрированная психотерапия предполагает:
изменение системы отношений пациента
использование свободных ассоциаций
работу с иррациональными установками
директивное отношение пациента к клиенту

6. Задание
Психотерапия -есть (В.Е.Рожнов, 1985)
воздействие с помощью психических средств одного человека на другого
лечение средствами души врача-психотерапевта
комплексное лечебное воздействие с помощью психических средств исключительно на психику больного, в отличие от лекарственного лечения, воздействующего на тело
ни одно из перечисленного не отражает сути психотерапии
лечение психогенных душевных расстройств и соматических расстройств с невротическими проявлениями

7. Задание
Вид профессиональной деятельности педагога-психолога, направленный на предупреждение и предотвращение нежелательных психических или психосоматических расстройств – это:
оба варианта верны
психокоррекция
психопрофилактика

10. Задание
Термин «коррекция» буквально означает:
«изучение»
«лечение»
«изучение»
«исправление»

11. Задание
Принцип психокоррекции «снизу вверх» предполагает:
определение в пределах возрастной нормы развития программу его оптимизации
в качестве основного содержания психокоррекции упражнение и тренировку уже имеющихся психологических способностей
целостность процесса оказания психокоррекционной помощи

12. Задание
Педагогическая модель психокоррекции объясняет причины нарушений, исходя из:
снижения темпа органического созревания
нарушений взаимодействия между людьми
нарушений развития
явлений социальной запущенности

13. Задание
Основными механизмами развития личности Салливен считает:
врожденная "застенчивость-робость"
мягкое врожденное сексуальное чувство
потребность в нежности, ласке и стремление избежать тревоги
"стеснительная парано яльность"

14. Задание
Основная цель психологической коррекции направлена на:
восстановление ресурсов личности
формирование высших психических функций
исправление психологических или поведенческих недостатков

15. Задание
Объектом коррекции являются:
люди с ограниченными возможностями здоровья
клинически здоровые люди
дети и взрослые, имеющие те или иные нарушения психологического здоровья

16. Задание
В известную психотерапевтическую триаду Бехтерева входят все следующие моменты, кроме (В.Е.Рожнов - ред., 1985)
гипноза
разъяснительной беседы с группой больных
обучения самовнушению
когнитивной беседы по Беку и анализа невротического конфликта

17. Задание
Предмет коррекции это:
деятельность, направленная на изменение состояния человека.
отдельные сферы личности, подвергающиеся изменениям
процесс восстановления психологического здоровья

18. Задание

Принцип психокоррекции «сверху вниз» предполагает:
целостность процесса оказания психологической коррекции
деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований
создание зоны «ближайшего развития»

19. Задание
Какое из данных определений наиболее точно определяет понятие «психологическая коррекция»?
система психолого-педагогических воздействий, направленных на компенсацию, исправление отклонений в психическом и физическом развитии детей
основной метод воздействия специалиста, получившего соответствующее психологическое образование, для оптимизации развития психических процессов и функций и гармонизации развития личностных свойств
особый вид межличностного взаимодействия, при котором оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера

20. Задание
В классификации типов акцентуаций характера по Личко выделяют:
возбудимый
интровертированный
лабильный
демонстративный
эмотивный

12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за

проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Тестирование	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ по пройденным темам (модулям)	Проверка тестов
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Экзамен - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по

дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1 ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Белашева, И.В. Психологическая коррекция и реабилитация: учебное пособие (курс лекций) / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, И. Н. Польшакова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 200 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/99457.html (дата обращения: 16.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология: учебное пособие / Пахальян В.Э. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0379-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/76798.html (дата обращения: 18.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/76798

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанщиков, В.А. Психология восприятия: организация и развитие перцептивного процесса / В.А. Барабанщиков. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, Высшая школа психологии, 2019. — 240 с. — ISBN 5-89353-194-9, 5-94405-018-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88272.html (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Психологическое консультирование. Ч.1: методологические и методические основы психологического консультирования: учебно-методическое пособие / Т. Г. Бохан, И. Я. Стоянова, А. Л. Ульянич [и др.]. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. — 98 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109069.html (дата обращения: 16.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сапогова, Е.Е. Консультативная психология: тесты, вопросы, упражнения: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 308 с. — ISBN 978-5-4263-0818-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/94648.html (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Юревич, А.В. Психология и методология / А.В. Юревич. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 312 с. — ISBN 5-9270-0077-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88373.html (дата обращения: 01.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
2. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – Режим доступа: http://pedmir.ru/.
3. Психолого-педагогическая библиотека - http://www.koob.ru/
4. Электронно-библиотечная система - http://www.iprbookshop.ru

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные и практические материалы, другие источники (учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания.

Дисциплина «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста» включает 17 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

очная и очно-заочная формы обучения

1. Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.
2. Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.
3. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
4. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.
5. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.
6. Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.
7. Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.
8. Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.
9. Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.
10. Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и

согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.

11. Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.

12. Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.

13. Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка мышечного расслабления. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

14. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

15. Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.

16. Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление.

17. Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями.

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник

информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по данному предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего запишите, имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на **лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.
- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту- психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост - постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот- вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и

начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все- таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придраться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на практическом занятии может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста-человековеда...

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к практическим занятиям и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях).

Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих менеджеров, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

очная и очно-заочная формы обучения

1. Понятие личности. Понятие личности и её структура. Уровни личности. Психологический портрет психически здоровой и социально зрелой (самоактуализирующейся) личности.
2. Психодиагностика уровня развития личности. Основы самоанализа и самодиагностики. Личностный рост и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.
3. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.
4. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные.
5. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.
6. Рекомендации по построению программы тренинга. Понятие тренинг и его специфические черты.
7. Принципы тренинга. Структура тренинга. Теоретические основы тренинга личностного роста. Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении межличностной гармонии.
8. Личностный рост в направлении деловой успешности. Структура тренинга личностного роста Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие.
9. Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.
10. Игры и упражнения вводной части. Упражнения и игры с целью знакомства, активизации и настроя на положительное взаимодействие участников группы. Психотехнологии на повышение уровня сплоченности, взаимопонимания и согласованности действий в группе. Упражнения и игры на повышение психологической работоспособности, снятие психологического напряжения эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям. Упражнение на диагностику настроя участников на совместную работу, их ощущение группы. Упражнения на повышение мотивации на участие в групповой работе и повышение уровня невербальной чувствительности. Игры и упражнения на упрочение благоприятного климата для отношений.
11. Психотехнологии блока личностного познания. Упражнения и игры с целью повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей. Психотехнологии на формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.
12. Упражнения на осознание своих проблем и поиск их решения. Упражнения и игры на осознание своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, осознание интеграции и взаимозависимости между позитивными и негативными качествами личности.
13. Упражнения и игры на повышение толерантности к другим, умение увидеть уникальность каждого. Психотехнологии, направленные на выявление в себе главные индивидуальные особенности, умение определять свои личностные особенности и закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на формирования навыка

мышечного расслабления. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

14. Психотехнологии коммуникативного блока. Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия.

15. Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, на других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.

16. Психотехнологии блока социально-активного поведения. Игры и упражнения, направленные на отработку навыков преодоления агрессии, развитие навыка выражать гнев безопасным, «дозированным» образом. Осознание собственного влияния на других людей, уменьшение напряжения и тревоги. Упражнения и игры на повышение уверенности, укрепление своего устойчивого - Я, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению, понимание своих возможностей в реализации намеченной цели, развитие умения разрешать проблемы. Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Физическое и психологическое расслабление.

17. Игры и упражнения завершающей части. Упражнения на закрепление умений эффективного общения, упрочение благоприятного климата для межличностных отношений. Упражнения на совершенствование умений самовыражения, стимулирование творческого потенциала участников. Упражнения на закрепление дружеских отношений между членами группы, закрепление благоприятного отношения к себе. Упражнения на проведение и обсуждение процесса и результатов тренинговой работы, обмен чувствами и впечатлениями.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;

- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;

- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;

- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументирование его обосновать;

- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;

- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - http://www.iprbookshop.ru
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
3. Психолого-педагогическая библиотека - http://www.koob.ru/

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Экран.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Компьютеры.
4. Телевизор.

Кабинет общей психологии, Кабинет Основ философии № 606	26 мест (13 столов, 26 стульев), 1 доска, 6 стендов, 1 кафедра, вешалка напольная – 1 шт.

Рабочую программу дисциплины составил:
Осипова Виктория Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психология»:
протокол № 1 от «23» августа 2023 г.
Проректор по учебной работе _____ /Тюрина Т.Ю./