

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 14.07.2026 15:41:21

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМС

**факультета государственной
культурной политики**

А.Ю. Единак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (код, наименование) 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки Практическая психология в образовании

Квалификация выпускника Бакалавр

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целями освоения дисциплины «*Тренинг личностного роста*» являются: формирование у студентов профессионального видения мира, умений, связанных с организацией и проведением тренинговой работы, разработкой тренинговых программ.

Задачи дисциплины:

- Создание условий для осознания целей и мотивов личностного роста.
- Изучение основных механизмов тренингового воздействия.
- Развитие профессионально важных качеств будущих педагогов-психологов, формирование представлений об этических аспектах тренинговой работы, профессионального самоопределения и рефлексии.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки УК-6.2. Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков УК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития	Знает теоретические основы саморазвития, самореализации, самосовершенствования, а также способы и методы использования собственного потенциала; деятельностный подход в исследовании личностного развития; методы самооценки Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), и оптимально их использовать для успешного выполнения порученного задания; определять приоритеты собственной деятельности и саморазвития и способы их совершенствования на основе самооценки; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач Владет навыками определения приоритетов личностного роста и способов совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; принятия решений и их реализации в плане профессионального и личностного самосовершенствования; навыками планирования собственной профессиональной карьеры
ПК-6- способен проводить психологические тренинги разной направленности, в том числе для решения	ПК-6.1. Имеет представление о разработке и проведении профилактических, диагностических, развивающих	Знает: теоретические основы психологического тренинга, типологии и классификации тренингов, основные подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития, особенности организации и проведения тренинга; основные психотерапевтические техники и упражнения,

конфликтных ситуаций	мероприятий в образовательных организациях различных типов ПК-6.2. Управляет процессом альтернативного урегулирования конфликтов с использованием технологии медиации.	используемых в рамках тренинга для обучающихся. Умеет: применять стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием детей и обучающихся Владеет: приемами преподавания, организации дискуссий, проведения интерактивных форм занятий
----------------------	---	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП бакалавриата.

Дисциплина изучается в 8 семестре для очной и в А семестре заочной формы обучения.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» базируется на знаниях, полученных студентами в ходе изучения дисциплин: «история педагогики», «Профессиональное мастерство специалиста» и др.

Освоение дисциплины «Тренинг личностного роста» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: ГИА.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ И (ИЛИ) ЛИЦАМИ, ПРИВЛЕКАЕМЫМИ НА ИНЫХ УСЛОВИЯХ (ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы или 180 часа.

По видам учебной деятельности дисциплина распределена следующим образом:

- для очной формы обучения

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры
		8
Контактная работа обучающихся	40	40
в том числе:		
Занятия лекционного типа		
Занятия практического типа	40	40
Групповые консультации		
Самостоятельная работа	86	86
Форма промежуточной аттестации (экзамен)		54 экзамен
Общая трудоемкость час	180	180
з.е.	5	5

- для заочной формы обучения

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры
		А
Контактная работа обучающихся	10	10
в том числе:		
Занятия лекционного типа		

Виды учебной деятельности	Всего	Семестры
		А
Занятия практического типа	12	12
Групповые консультации		
Самостоятельная работа	159	159
Форма промежуточной аттестации (экзамен)	9	9 <i>экзамен</i>
Общая трудоемкость час	180	180
з.е.	5	5

4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ, С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (очная форма обучения)

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) /в том числе в интерактивной форме				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Занятия лекционного типа ЗЛТ	Занятия практического типа ЗСТ	СРО	ИКР	
1.	Личность и личностный рост	8	1-3		4			
2.	Профессионально- личностный рост как научно- практическая проблема	8	4-7		4			
3.	Тренинг личностного роста	8	8- 10		4			
4.	Методические аспекты тренинга	8	11		4			
5.	Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Правила и принципы проведения тренинга	8	12- 13		4	13		Практическое задание (сообщение)

6.	Общение как условие личностного роста	8	14		4	13		Практическое задание (сообщение)
7.	Мотивация и личностный рост	8	15		4	30		Практическое задание (эссе)
8.	Ведущий группы: личность и деятельность	8	16		4			
9.	Упражнения, используемые в тренинге личностного роста	8	17		8	30		Практическое задание (доклад)
					40	86		+54 экзамен
Всего по дисциплине								180 часа

Заочная форма

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) /в том числе в интерактивной форме				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Занятия лекционного типа ЗЛТ	Занятия практического типа ЗСТ	СРО	ИКР	
1.	Личность и личностный рост	А			2			
2.	Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема	А			1			
3.	Тренинг личностного роста	А			2			

4.	Методические аспекты тренинга	A			1			
5.	Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Правила и принципы проведения тренинга	A			1	7		Практическое задание (сообщение)
6.	Общение как условие личностного роста	A			1	7		Практическое задание (сообщение)
7.	Мотивация и личностный рост	A			1	45		Практическое задание (эссе)
8.	Ведущий группы: личность и деятельность	A			2			
9.	Упражнения, используемые в тренинге личностного роста	A			1	100		Практическое задание (доклад)
					12	159		+9 экзамен
Всего по дисциплине								180 часа

Содержание курса

Тема 1. Личность и личностный рост.

Понятие о личности и ее свойствах. Социальные роли. «Я-образ». Жизненные стратегии человека. Личностный рост.

Вопросы:

1. Социальные роли
2. Понятие о личности и ее свойствах

Тема 2. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема.

Цель: ориентирование студентов в тематике и проблематике тренинга.

План занятия:

1. Краткое введение о тренинге как особой форме занятий.
2. Ознакомление участников с правилами работы в группе.
3. Задание № 1. «Метафора личностного роста».

Описание: Ведущий предлагает участникам группы в метафорической форме выразить суть личностного роста (возможные метафоры – «лестница», «дерево», трансформация, «страница или строка в книге», строительство дома, взросление, развитие и пр.). На основании метафор группа формулирует рабочее определение личностно-профессионального роста. На основе метафор профессионально-личностный рост определяется как процесс качественных преобразований личности, как, своего рода, мера использования личностных свойств и профессиональных способностей, актуализации личностных ресурсов и профессиональных способностей.

4. Процедура целеполагания.

5. Задание № 2. «Миссия профессии артпедагог».

Описание: Ведущий предлагает участникам группы выразить в рисунке то, как они понимают объективное содержание и назначение профессии артпедагог – то есть, миссию выбранной профессии.

Каждый участник группы представляет свой рисунок и делает необходимые пояснения. Рисунки обсуждаются в группе. Тренер дает свои комментарии с точки зрения того, какие рисунки наиболее адекватно отражают объективное назначение профессии артпедагог. Затем тренер предлагает группе сделать общий рисунок.

6. Самостоятельная работа. Интерпретация индивидуальных рисунков (при интерпретации акцент делается на том, насколько адекватно в них отражено объективное назначение профессии артпедагог)

7. Подведение итогов занятия.

Вопросы:

1. Краткое введение о тренинге как особой форме занятий
2. Метафора личностного роста

Тема 3. Тренинг личностного роста.

Место тренинга личностного роста в подготовке будущих специалистов. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.

Вопросы:

1. Специфика тренинга личностного роста.
2. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития

Тема 4. Методические аспекты тренинга.

Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы. Принцип целесообразности. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников. Отбор участников по возрасту, полу, образовательному и статусному уровню. Необходимость учета других характеристик. Модель оптимальной группы (по Большакову В.Ю.).

Вопросы:

1. Формирование состава и структуры тренинговой группы: количественные характеристики группы.
2. Качественный состав группы: социально-демографические и психологические характеристики участников.
3. Отбор участников по возрасту, полу, образовательному и статусному уровню. Принцип целесообразности.
4. Модель оптимальной группы (по Большакову В.Ю.).

Тема 5. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Правила и принципы проведения тренинга.

Социально-психологическая этика тренинга личностного роста в учебной группе. Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др.

Вопросы:

1. Социально-психологическая этика тренинга личностного роста
2. Основные правила групповой психологической работы

Тема 6. Общение как условие личностного роста.

Средства, каналы и стили общения. Психологическое воздействие и манипулирование.

Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания. Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.

Передача и принятие обратной связи в общении. Конструктивное критическое высказывание. Виды неконструктивной критики. Проявление добрых отношений. Одобрение в управлении и обучении. Структура конструктивного одобрения. Выражение симпатии, доброго отношения.

Принятие обратной связи. Психологические механизмы реагирования на критику. Провоцирование критики.

Ассертивность. Техники отказа собеседнику. Искусство делать и принимать комплименты. Методы убеждения. Позитивные установки на восприятие критики.

Вопросы:

1. Средства, каналы и стили общения.
2. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
3. Психологическое воздействие и манипулирование.
4. Техники отказа собеседнику. Искусство делать и принимать комплименты. Методы убеждения.
5. Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок.
6. Передача и принятие обратной связи в общении. Конструктивное критическое высказывание. Структура конструктивного одобрения. Выражение симпатии, доброго отношения.
7. Принятие обратной связи. Психологические механизмы реагирования на критику. Провоцирование критики.

Тема 7. Мотивация и личностный рост.

Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности. Типы мотивации. Исследование содержания мотивов в различных теориях мотивации. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу. Достоинства и недостатки теории А. Маслоу.

Мотивы профессиональной деятельности по Фрэнку Пьюселику. Выявление «лидеров», «достиженцев» и «причастников».

Учет ценностей и убеждений клиентов при мотивировании. Мотивация и метапрограммы.

Диагностика четырех мотивационных типов поведения людей на работе: «мастер», «профессионал», «пешка», «авантюрист». Особенности поведения «тружеников» и «игроков».

Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов. Психолингвистический анализ речи. Создание персональной карты мотиваторов.

Мотивационная беседа. Мотивационный семинар. Тренинг мотивации.

Вопросы:

1. Мотивы профессиональной деятельности по Фрэнку Пьюселику. Выявление «лидеров», «достиженцев» и «причастников».
2. Иерархическая модель мотивации А. Маслоу. Достоинства и недостатки теории А. Маслоу.
3. Диагностика четырех мотивационных типов поведения людей на работе: «мастер», «профессионал», «пешка», «авантюрист».
4. Мотивационная беседа. Мотивационный семинар. Тренинг мотивации.
5. Выявление ведущей мотивации – методика проективных вопросов.
6. Создание персональной карты мотиваторов.
7. Учет ценностей и убеждений клиентов при мотивировании. Мотивация и метапрограммы.

Тема 8. Ведущий группы: личность и деятельность.

Требования к личности и подготовке ведущего. Подготовка ведущего: микронавыки. Основные умения ведущего группы: подготовка к работе, деятельность, направленная на

отдельного участника и деятельность, направленная на группу в целом. Стили ведения группы, роли ведущего. Преимущества и ограничения разных стилей работы. Проблема выбора индивидуального стиля ведения группы.

Перенос и контрперенос в тренинговой работе. Работа с переносом.

Типичные ошибки и ловушки. Действия ведущего в нестандартных и кризисных ситуациях. Кризисные ситуации в работе ведущего.

Вопросы:

1. Требования к личности и подготовке ведущего. Подготовка ведущего: микронавыки.
2. Стили ведения группы, роли ведущего. Преимущества и ограничения разных стилей работы. Проблема выбора индивидуального стиля ведения группы.
3. Основные умения ведущего группы: подготовка к работе, деятельность, направленная на отдельного участника и деятельность, направленная на группу в целом.
4. Перенос и контрперенос в тренинговой работе. Работа с переносом.
5. Типичные ошибки и ловушки.
6. Кризисные ситуации в работе ведущего. Действия ведущего в нестандартных и кризисных ситуациях.

Тема 9. Упражнения, используемые в тренинге личностного роста.

Разминочные упражнения, психогимнастика. Упражнения на работу с именем и знакомство участников. Упражнения на групповое сплочение и командообразование. Сюжетно-ролевые игры, элементы психодрамы в тренинге. Упражнения на релаксацию. Проективные и диагностические упражнения. Телесно – ориентированные упражнения. Элементы арт-терапии.

Вопросы:

1. Проективные и диагностические упражнения.
2. Упражнения на групповое сплочение и командообразование

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Методические указания по освоению дисциплины «Тренинг личностного роста» - Химки, МГИК.- <http://www.mgik.org> (режим доступа: свободный)

Применяемые образовательные технологии:

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную (работа на занятиях лекционного и семинарского типа) и самостоятельную (самоподготовка к лекциям и занятиям семинарского типа) работу обучающегося.

В качестве основной формы организации учебного процесса по дисциплине «Тренинг личностного роста» в предлагаемой методике обучения выступает использование интерактивных, развивающих, проблемных, проектных) технологий обучения во время проведения занятий семинарского типа.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента и является важным дополнением аудиторных занятий и служит индивидуальному закреплению содержания курса.

Выполнение ряда заданий по дисциплине рассчитано на самостоятельную работу студентов в библиотеках, в сети Интернет.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация:

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической

работы.

2. Соотношение понятий групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста.
3. Цели и задачи тренинга личностного роста.
4. Преимущества групповой психологической работы.
5. Ограничения групповой психологической работы.
6. Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.
7. Принципы построения отдельного дня тренинга.
8. Принципы тренинга личностного роста: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
9. Основные правила работы в группе. Заключение контракта с группой.
10. Количественный состав группы и виды групп.
11. Качественный состав тренинговой группы, соотношение гомогенности и гетерогенности.
12. Методы отбора участников и формирования группы.
13. Внутриличностная динамика в тренинге.
14. Ролевая структура группы: роли участников, виды ролевых структур.
15. Основные механизмы тренингового воздействия, две линии развития тренинговой группы.
16. Обратная связь и ее значение в тренинге личностного роста.
17. Групповая сплоченность и групповое напряжение.
18. Требования, предъявляемые к личности ведущего группы.
19. Микронавыки ведущего группы.
20. Перенос и контрперенос в групповой работе.
21. Способы изучения тренингового воздействия. Проблема эффективности тренинга.

Практические задания:

Задание 1 (к теме 5). Выступление с сообщением по теме семинара.

В целях повышения качества подготовки и закрепления пройденного материала, студентам предлагаются следующие темы для выступления с небольшим сообщением на семинаре:

- Социально-психологическая этика тренинга личностного роста в учебной группе.
- Основные правила групповой психологической работы: активности, уважения, безоценочности, принцип «здесь и теперь», правило «правой руки», правило «стоп», правило «ноль-ноль» и др.

Задание 2 (к теме 6). Выступление с сообщением по теме семинара.

В целях повышения качества подготовки и закрепления пройденного материала, студентам предлагаются следующие темы для выступления с небольшим сообщением на семинаре:

- Техники эмпатического слушания.
- Психологическое воздействие и манипулирование.
- Нерелективное слушание.

Задание 3 (к теме 7). Написание эссе.

В целях повышения качества подготовки и закрепления пройденного материала, студентам предлагаются следующие темы для написания эссе:

- Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.
- Типы мотивации.
- Психолингвистический анализ речи.

Задание 4 (к теме 9). Выступление с докладом.

В целях повышения качества подготовки и закрепления пройденного материала, студентам предлагаются следующие темы для выступления с докладами на семинаре:

- Разминочные упражнения, психогимнастика.
- Упражнения на групповое сплочение и командообразование.
- Проективные и диагностические упражнения.

Тесты

Тесты

Внимательно прочтите задания и выберите 1 вариант ответа на предлагаемые задания Тест № 1

№ п/п	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Какое из следующих поведений способствует развитию конструктивных отношений с окружающими?	а) избегание коммуникации. б) активное слушание и уважение точек зрения других. в) принуждение к собственным убеждениям. г) критика и осуждение окружающих.
2.		Какой из нижеперечисленных факторов способствует развитию резильиентности	а) перфекционизм и стремление к идеалу. б) уклонение от любых трудностей. в) гибкость мышления и адаптивность к изменениям. г) стремление к контролю над всеми аспектами жизни.
3.		Какое из следующих утверждений соответствует принципам развития личной эффективности?	а) отсутствие поиска новых возможностей для роста. б) стремление к постоянному самосовершенствованию в) фокусировка исключительно на недостатках и ошибках г) избегание любых форм ответственности.
4.		Какой из следующих факторов способствует личностному росту?	а) недостаток самоконтроля б) избегание новых вызовов в) открытость к новым опытам г) пассивность и бездействие
5.		Что является ключевым элементом в развитии эмоционального интеллекта?	а) изоляция от окружающего мира б) эмпатия и понимание чувств других в) игнорирование своих эмоций г) фиксация на прошлом опыте

6.		Какое из утверждений соответствует принципам эффективного времени?	а) откладывать задачи на потом б) планирование и приоритизация в) работа без перерывов до полного изнеможения г) игнорирование сроков и дедлайнов
7.		7 Какое из поведенческих качеств способствует развитию лидерских навыков?	а) страх перед принятием решений б) инициативность и ответственность в) избегание коммуникации с коллегами г) подчинение чужим мнениям без раздумий
8.		8 Какое из утверждений о личной ответственности верно?	а) сваливание своих ошибок на других б) прохождение мимо проблем без вмешательства в) принятие ответственности за свои решения и поступки г) игнорирование последствий своих действий
9.		Какой подход способствует развитию творческого мышления?	а) строгая стандартизация в деятельности б) отказ от экспериментов и новаторства в) открытость к нестандартным идеям г) стремление к строгой иерархии в мышлении
10.		Что включает в себя процесс саморефлексии?	а) игнорирование своих действий. б) сравнение себя с другими людьми. в) проектирование своих мыслей на других. г) критическое осмысление собственных мыслей и действий

Задания с выбором нескольких ответов

Тест № 2.

№	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	ПК-6- способен проводить	Что способствует укреплению самооценки?	а)признание своих достижений б)признание своей

	психологические тренинги разной направленности, в том числе для решения конфликтных ситуаций		уникальности в) погружение в проблему г) самокопание
2		Что развивает эмпатию личности?	а) чувства благодарности б) сострадания в) повышение самооценки г) чувство превосходства
3		Какой из следующих принципов способствует эффективной коммуникации?	а) активное слушание б) я-высказывание в) привлечение внимания г) демонстративное поведение
4		Что из перечисленного является основой личностного роста?	а) самопознание б) рефлексия в) навыки общения г) зеркальное Я
5		Какое из следующих утверждений характеризует эмоциональный интеллект?	а) самооценка б) умение понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих в) рефлексия г) эгоизм
6		Какой из следующих факторов является ключевым для личностного роста?	а) самосознание б) самогипноз в) рефлексия г) самобичевание
7		Какое из следующих утверждений соответствует концепции эмоционального интеллекта?	а) эмоции не влияют на наше поведение. б) лучше подавлять эмоции, чем выражать их. в) умение понимать и управлять своими эмоциями г) эмоциональный интеллект важен для успешной жизни
8		Какой из следующих аспектов личностного роста связан с осознанным управлением своим временем?	а) развитие эмоциональной интеллектуальности. б) изучение внутренних убеждений. в) активное слушание. г) составление плана
9		Какой из следующих факторов важен для эффективного общения и разрешения конфликтов?	а) активное слушание б) агрессивность и упрямство. в) внимательность к чувствам других г) ориентация на себя
10		Что включает в себя процесс управления временем в контексте личностного роста?	а) избегание планирования. б) становление приоритетов в) эффективное использование времени г) занятия спортом

Проводится в форме письменного опроса, состоящего из 2-3 вопросов из списка ниже:

- 1.Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы.
- 2.Соотношение понятий групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста.
- 3.Цели и задачи тренинга личностного роста.
- 4.Преимущества групповой психологической работы.
- 5.Ограничения групповой психологической работы.
- 6.Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.
- 7.Принципы построения отдельного дня тренинга.
- 8.Принципы тренинга личностного роста: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.
- 9.Основные правила работы в группе. Заключение контракта с группой.
- 10.Количественный состав группы и виды групп.
- 11.Основные методы группового психологического тренинга.
- 12.Биографические методы.
- 13.Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.
- 14.Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
- 15.Ассертивность. Техники отказа собеседнику.

Шкала перевода

для экзамена и дифференцированного зачета (зачет с оценкой)

Баллы по 100-балльной системе

Пятибалльная система оценки

85-100 баллов

Отлично

70-84 баллов

Хорошо

52-69 баллов

Удовлетворительно

51 балл и ниже

Не удовлетворительно

Критерии оценки результатов по дисциплине¹

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.

¹ Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликта [Электронный ресурс] : учебник и практикум / М. М. Кашапов. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Юрайт, 2022. - 206 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-07133-7 : 429.00.
2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. В. Кларин. - М. : Юрайт, 2023. - 288 с. ISBN 978-5-534-02811-9 : 699.00.
3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Д. М. Рамендик. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Юрайт, 2024. - 136 с. - ISBN 978-5-534-07294-5 : 329.00.
4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. М. Решетников. - 2-е изд. ; пер. и доп. - М. : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Авторский учебник). - ISBN 978-5-534-06243-4 : 599.00.
5. Селезнева, Е. В. Лидерство [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Е. В. Селезнева. - М. : Юрайт, 2023. - 429 с. - ISBN 978-5-534-08397-2 : 799.00.

Дополнительная литература:

1. Бендас, Т. В. Психология лидерства [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Т. В. Бендас. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 502 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-09205-9 : 1149.00.
2. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2004. - 700 с. : схем., табл. - (Мастера психологии). - Прил.: с.442-645. - Библиогр.: с.646-698. - ISBN 5-94723-805-5 : 269.-.
3. Ильин, В. А. Психология лидерства [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Ильин. - М. : Юрайт, 2018. - 311 с. - (Бакалавр и магистр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-01559-1 : 609.00.
4. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учеб. пособие / А. Г. Лидерс. - М. : Академия, 2001. - 249, [1] с. - (Выш. образование). - ISBN 5-7695-0653-9 : 67.-.
5. МакГро, Ф. Стратегии жизни. Книга для тех, кто хочет жить осознанно и плодотворно / Ф. МакГро ; Пер. Д.Циринг. - М. : Добрая книга, 2004. - 394с. - ISBN 5-94015-002-0 : 268.-.
6. Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе : Методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек / С. В. Петрушин. - М. : Акад. Проект, 2000. - 248, [1]с. - (Б-ка психологии, психоанализа, психотерапии/ Под ред. В.В.Макарова). - Библиогр.: с.241-246. - ISBN 5-8291-0059-3. - ISBN 5-88687-068-7 : 69.-.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии : учеб. пособие / С. Л. Рубинштейн ; С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2005. – 705 с.
8. Спивак, В. А. Лидерство [Электронный ресурс] : учеб. пособие : практикум / В. А. Спивак. - М. : Юрайт, 2018. - 361 с. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-00898-2 : 689.00.

Интернет-ресурсы, профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. справочно-правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru/>
2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации для самостоятельной работы:

Самостоятельная работа студентов является важным дополнением аудиторных занятий и служит индивидуальному закреплению содержания курса. Целью самостоятельных занятий является прежде всего посещение крупнейших музеев, галерей, изучение их постоянных экспозиций, знакомство с новыми выставками. Особое значение имеет приобретение навыков самостоятельного анализа художественных произведений, понимание взаимодействия и взаимовлияния различных видов искусства.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, необходимая для углубления и расширения их теоретических знаний, формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу, развития познавательных способностей и активности студентов, формирования самостоятельного мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Формы самостоятельной работы студентов, выполняемые в рамках данного курса:

1. индивидуальное занятия (домашние занятия) – важный элемент в работе студента по расширению и закреплению знаний;
2. конспектирование лекций;
3. получение консультаций для разъяснения по вопросам изучаемой дисциплины;
4. самостоятельная подготовка студентами докладов к семинарским занятиям;
5. подготовка к занятиям, проводимым с использованием инновационных технологий преподавания;
6. анализ деловых ситуаций, решение задач и упражнений по образцу, вариативных задач и упражнений;
7. чтение и составление плана текста литературы по изучаемому вопросу (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
8. работа со словарями и справочниками;
9. ознакомление с нормативными документами;
10. просмотр видеозаписей по дисциплине;
11. посещение Интернет-сайтов, посвященных вопросам изучаемой дисциплины.

Организация самостоятельной работы включает в себя следующие этапы:

1. составление плана самостоятельной работы студента по дисциплине;
2. разработка и выдача заданий для самостоятельной работы;
3. организация консультаций по выполнению заданий (устный инструктаж, письменная инструкция);
4. контроль за ходом выполнения и результатов самостоятельной работы студента.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется через различные формы контроля и обучения:

- консультации (установочные, тематические), в ходе которых студенты должны осмысливать полученную информацию, а преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- следящий контроль осуществляется на лекциях, семинарских, практических занятиях. Он проводится в форме собеседования, устных ответов студентов, контрольных работ, тестов, организации дискуссий и диспутов, фронтальных опросов. Преподаватель фронтально просматривает наличие письменных работ, упражнений, задач, конспектов;
- текущий контроль осуществляется в ходе проверки и анализа отдельных видов самостоятельных работ, выполненных во внеаудиторное время;
- итоговый контроль осуществляется через систему зачетов и экзаменов, предусмотренных учебным планом.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Обучающимся по ОПОП обеспечен доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.mgik.org); ход образовательного процесса по дисциплине фиксируется посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org); обеспечено формирование электронного портфолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org).

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

Операционные системы:

- Windows 7 Professional

Пакет офисных программ:

- Microsoft Office 2016 Word
- Microsoft Office 2016 PowerPoint

Антивирусные программы:

- Kaspersky Endpoint Security

Другое ПО:

- Mozilla Firefox

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

- - Библиографические записи электронных ресурсов составляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления».
- При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующая информационная справочная система: электронно-библиотечная система *elibrary*.
-
- Доступ в ЭБС:
- - ЛАНЬ Договор с ООО «Издательство Лань» Режим доступа www.e.lanbook.com Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- - ЭБС ЮРАЙТ, Режим доступа www.biblio-online.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
- - ООО НЭБ Режим доступа www.eLIBRARY.ru Неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия по дисциплине «Тренинг личностного роста» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Занятия лекционного типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Занятия семинарского	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием

типа	
Самостоятельная работа студентов	Информационный библиотечный центр

Для проведения занятий по дисциплине «Тренинг личностного роста», предусмотренной учебным планом подготовки магистрантов, имеется необходимая материально-техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- лекционная аудитория, оснащенная мультимедийными проекторами с возможностью подключения к Wi-Fi, документ-камерой, маркерными досками для демонстрации учебного материала;
- специализированные компьютерные классы с подключенным к ним периферийным устройством и оборудованием;
- аппаратное и программное обеспечение (и соответствующие методические материалы) для проведения самостоятельной работы по дисциплине

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (при наличии)

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
 - для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
 - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.
- Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.
- При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.
- Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Разработчик: Христидис Т.В., доктор педагогических наук, профессор.

Рассмотрено на заседании кафедры *педагогики и психологии*