

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.02.02 Тренинг личностного роста**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**37.03.01 Психология**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Практическая психология**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель:**

Двоеглазова М.Ю., канд. психол. наук,  
доцент

Утверждена на заседании

кафедры психологии и коррекционной  
педагогики

Психолого-педагогического института  
(протокол №8 от 23 марта 2022 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формирование компетенций в области психологического сопровождения личностного роста субъекта жизнедеятельности.

**2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ПК-3 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу, в том числе в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>ПК-3.1. Знает теоретико-методологические основы коррекционно-развивающей работы; психологические закономерности и механизмы функционирования и развития психики в онтогенезе и дизонтогенезе; специфику организации и содержание коррекционно-развивающей работы на разных этапах онтогенеза и дизонтогенеза; направления, методы и современные техники коррекционно-развивающей работы.</p> <p>ПК-3.2. Умеет разрабатывать и осуществлять коррекционно-развивающие мероприятия с учетом социальных, возрастных и индивидуально-психологических особенностей личности; осуществлять прогноз психического развития во время проектирования коррекционно-развивающей работы; согласовывать оказание коррекционно-развивающей помощи обучающимся в процессе взаимодействия с родителями (законными представителями), членами семей</p> <p>ПК-3.3. Владеет методами индивидуальной и групповой коррекционно-</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методологию коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- механизмы и закономерности функционирования психики;</li> <li>- этапы онтогенеза и дизонтогенеза;</li> <li>- особенности организации и содержание коррекционно-развивающей работы;</li> <li>- направления, методы, современные технологии коррекционно-развивающей работы.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание коррекционно-развивающих мероприятий с учетом социальных, возрастных, индивидуально-психологических особенностей личности;</li> <li>- реализовывать коррекционно-развивающие мероприятия с учетом социальных, возрастных, индивидуально-психологических особенностей личности;</li> <li>- прогнозировать динамику психического развития во время проектирования содержания коррекционно-развивающих мероприятий;</li> <li>- согласованно оказывать коррекционно-развивающую помощь с иными участниками образовательных отношений.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами индивидуальной коррекционно-развивающей работы, в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и при организации ин-</li> </ul>

	<p>развивающей работы с индивидом и группой, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; навыками реализации психологических технологий, ориентированных на профессионально-личностное и карьерное развитие сотрудников организации, охрану психологического здоровья отдельной личности и коллектива в целом.</p>	<p>инклюзивного образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами групповой коррекционно-развивающей работы, в том числе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;</li> <li>- навыками применения психотехнологий, ориентированных на эффективное трудоустройство и карьерный рост в процессе работы в организации</li> </ul>
<p>ПК-4 Способен осуществлять психопрофилактическую и просветительскую деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья, психическое развитие и становление личности</p>	<p>ПК-4.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; превентивные методы работы с лицами «группы риска»; теоретические основы психологического просвещения и психологической профилактики с учетом потребностей и индивидуальных возможностей личности</p> <p>ПК-4.2. Умеет проектировать программы психопрофилактической и просветительской деятельности, планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику возрастных этапов онтогенетического развития личности: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития, способы адаптации и проявления дезадаптации;</li> <li>- технологии формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе;</li> <li>- методы и приемы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды;</li> <li>- методы недопущения проявления социально опасного поведения лиц «группы риска»;</li> <li>- теоретические основы психологической профилактики и просвещения с учетом возможностей, потребностей личности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание программы просветительской и психопрофилактической деятельности;</li> <li>- разрабатывать планы работы по предупреждению возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии;</li> <li>- осуществлять организацию взаимосвязанной деятельности субъектов образовательных от-</li> </ul>

	<p>в психическом и личностном развитии; проводить мероприятия, направленные на формирование навыков взаимодействия в группе (коллективе); планировать и организовывать работу, направленную на повышение психологической культуры населения.</p> <p>ПК-4.3. Владеет навыками ведения дискуссий, презентаций; умением планировать работу на всех уровнях психопрофилактики; способами своевременного предупреждения нарушений интеллектуального и личностного развития; навыками проведения психопрофилактической и просветительской деятельности в организации; навыками формирования психологической культуры, создания условий для полноценного развития личности на каждом возрастном этапе развития.</p>	<p>ношений, направленной на предупреждение возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять мероприятия по формированию конструктивных взаимоотношений в группе;</li> <li>- разрабатывать планы работы по повышению психологической культуры населения;</li> <li>- организовывать работу субъектов образовательных отношений по повышению психологической культуры населения.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками убеждающего воздействия;</li> <li>- навыками самопрезентации;</li> <li>- умение разрабатывать планы работы на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики;</li> <li>- системой действий по предупреждению нарушений в интеллектуальном и личностном развитии;</li> <li>- навыками организационной психологической профилактики и просвещения;</li> <li>- технологиями формирования психологической культуры личности, группы для гармоничного психофизического развития в онтогенезе.</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Тренинг эффективного трудоустройства и карьерного роста» относится к части профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Практическая психология.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы или 108 часа (-ов) (из расчета 1 ЗЕ= 36 часов)

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них		Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ		Из них в интерактивной форме	В форме практической	Общее количество часов на	из них – на курсовую работу		
4	7	3	108	22	46		68	12		40			зачет
Итого:		3	108	22	46		68	12		40			зачет

Интерактивная форма реализуется в виде круглых столов.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них		Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ		Из них в интерактивной форме	В форме практической		
1.	Психология личности	4	4		8			6	
2.	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	4	10		14	2		8	
3.	Личностный рост и профессиональное развитие	8	10		18	2		10	
4.	Методические основы тренинга проведения личностного роста	6	22		28	8		16	
	зачет	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 7 семестр:</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>68</b>	<b>12</b>		<b>40</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Психология личности**

Личность в системе научного знания. Зарубежные и отечественные теории развития личности. Внутренний мир личности и ее социальная сущность. Структура личности. Типологии личности. Индивидуация.

**Тема 2. Личностный рост как актуализация человеческого потенциала**

Личностный рост и бытие личности. Личностный рост и смысл жизни человека. Личностный рост и личностная зрелость. Личностный рост и самопознание, самопонимание, самоотношение, самопринятие, самосозидание, самодвижение. Личностный рост и самодетерминация. Личностный рост и самоактуализация. Личностный рост и стремление к самоутверждению. Личностный рост и уровень притязаний. Личностный рост и внутри-

личностные конфликты. Личностный рост и открытость миру и новому опыту. Личностный рост и доверие к себе и миру. Личностный рост и проживание полноты настоящего. Личностный рост и направленность личности. Личностный рост и внутренний локус контроля. Личностный рост и самоконтроль. Личностный рост и самовоспитание.

Феноменология личностного роста в произведениях мировой культуры. феноменология личностного роста деятелей культуры и науки.

Общение и общественно-полезная деятельность как условия личностного роста.

Барьеры самоактуализации, саморазвития, самореализации и их преодоление.

### **Тема 3. Личностный рост и профессиональное развитие**

Профессионально-личностное и личностно-профессиональное развитие и саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей. Профессиональное самоопределение. Стадии профессионального развития. Профессиональное самосознание и профессиональное мышление как условия профессионального развития. Цель жизни. Жизненный путь. Временная перспектива будущего. Личный профессиональный план. Мотивы выбора профессии. Траектория профессионального обучения. Обучение через всю жизнь. Ближайшие и отдаленные личные целевые ориентиры. Личностный рост и творческой самодеятельность. Психологические барьеры профессионального развития и саморазвития. Кризисы профессионального саморазвития и их преодоление. Профессиональная деформация в процессе профессиональной деятельности. Психическое выгорание в профессиональной деятельности. Рефлексия и личностный рост.

### **Тема 4. Методические основы проведения тренинга личностного роста**

Характеристика основных видов групповой психотерапевтической работы: групповая психотерапия, групповое психологическое обучение, тренинг личностного роста. Отличие тренинга личностного роста от других видов тренинга. Цели и задачи тренинга личностного роста, этические принципы. Основные правила групповой психологической работы. Формирование состава тренинговой группы. Структура и принципы создания тренинговой программы. Оценка эффективности тренинга.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] / Д. М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 136 с. ISBN 978-5-534-07294-5. URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

#### **Дополнительная литература:**

1. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 229 с. ISBN 978-5-534-14705-6. URL: <https://urait.ru/bcode/497108>
2. Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 183 с. ISBN 978-5-534-08306-4. URL: <https://urait.ru/bcode/493039>
3. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / А. Л. Коблева. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 153 с. ISBN 978-5-534-13791-0. URL: <https://urait.ru/bcode/496719>
4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 2-е изд., испр. и

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

#### **7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:**

KasperskyAnti-Virus

#### **7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:**

MS Office

Windows 7 Professional

Windows 10

#### **7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:**

Не предусмотрено.

#### **7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:**

Не предусмотрено

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ** Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX

1. Электронная база данных Scopus

2. Базы данных компании CLARIVATEANALYTICS.

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.