

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
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**  
**направленность (профиль) «Практическая психология»**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

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

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2020**

год набора

**Составители:**

**Сергеева А.А.**, канд.пед.наук, доцент,  
доцент кафедры психологии  
**Храпенко И.Б.**, канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии

Утверждена на заседании  
кафедры психологии  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 9 от 13 мая 2020 г.)

Зав. кафедрой  И.А. Синкевич

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.02.02 Тренинг личностного роста** – повышение уровня личностной зрелости обучающихся, а также их профессиональной компетентности в области применения групповых методов психологического воздействия с целью личностного роста потребителей образовательных и социальных услуг в будущей практической деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- способы осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
- способы реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

**Уметь:**

- реализовать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
- реализовать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

**Владеть:**

- способами реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- способами осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
- способами реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**В результате освоения дисциплины обучающиеся овладевают следующими компетенциями:**

- способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);
- способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Тренинг личностного роста» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Практическая психология».

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ**

## НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	3	108	2	6		8	2	96		4	зачет
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>96</b>		<b>4</b>	<b>зачет</b>

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий (УД);
- групповых обсуждений (ГО);
- решения кейс-заданий (КЗ);
- деловых игр (ДИ).

### 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 темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Социально – психологический тренинг как метод практической психологии	1			1		19	
2.	Понятие о личности и личностном росте. Социально – психологический тренинг самопознания, самоотношения и саморегуляции	1	2		3		19	
3.	Личностный рост и общение		2		2	1	19	
4.	Личностный рост и творчество		1		1	1	19	
5.	Личностный рост и профессия		1		1		20	
	Зачет							4
	<b>Всего:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>96</b>	<b>4</b>

#### Содержание дисциплины

##### *Тема 1. Социально – психологический тренинг как метод практической психологии*

**Барьеры личностного роста.** Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии. Специфика транзактного анализа как метода развития личностного потенциала. Специфика гештальт-групп личностного роста. Специфика психодраматического метода позитивных изменений. Специфика телесно-ориентированного подхода к проблеме личностного роста. Экзистенциально-гуманистическая психология как основа современной практики групповой работы, направленной на развитие

личностного потенциала. Оценка эффективности и перспективы движения за развитие человеческого потенциала.

**Преодоление внутренних конфликтов.** Основные понятия и процедуры «транзактного анализа». Основные понятия и процедуры гештальт-подхода. Основные понятия и процедуры «психодрамы». Основные понятия и процедуры «психосинтеза». Основные понятия и процедуры телесно-ориентированного подхода. Основные понятия и процедуры «экзистенциального анализа». Основные понятия и процедуры клиенто-центрированного подхода. Основные понятия и процедуры терапевтических подходов, разработанных в рамках.

### ***Тема 2. Понятие о личности и личностном росте. Социально – психологический тренинг самопознания, самооотношения и саморегуляции.***

**Барьеры сензитивности.** Понятие сензитивности. Виды сензитивности. Диагностика сензитивности. «Т-группы» и «группы встреч» как формы тренинга сензитивности. Обратная связь как основной принцип СПТ сензитивности.

**Наблюдательская сензитивность.** Формирование позитивного впечатления, позитивное восприятие и эмпатия к людям как основа наблюдательской сензитивности. Сенсорные и экспрессивные качества человека. Особенности индивидуальных перцептивных стилей. Особенности мифологического и научного мышления. Теории личности как основа теоретической сензитивности.

### ***Тема 3. Личностный рост и общение.***

**Идеографическая сензитивность.** Позитивное восприятие и эмпатия к группам как основа номотетической сензитивности. Чувствительность и понимание. Групподинамических процессов как результат развития номотетической сензитивности. Методы развития идеографической сензитивности: «обратной связи»; «программированного случая»; «типичного случая». Принципы тренинга сензитивности. Принципы создания программ СПТ сензитивности.

**Коммуникативные барьеры.** Понятие общения, его функции, виды, уровни, структура, средства. Понятие СПТ межличностного взаимодействия (общения); история его формирования. Основные понятия «Т-группы»: обучающая лаборатория; обучение тому, как учиться; «здесь и теперь». Методические основы организации Т-групп: поведение руководителя; коммуникативные умения; структурированный подход; применение в организациях; оценка эффективности.

### ***Тема 4. Личностный рост и творчество***

**Барьеры креативности.** Классификация методов, стимулирующих творчество. Методы, позволяющие избежать инерционности в направленности поиска («мозговой штурм», «синектика», «метод фокальных объектов», «метод абсурда», «метод рекодификации», «ТРИЗ» и др.). Методы, позволяющие систематизировать перебор вариантов решения творческой задачи («морфологический анализ», «метод контрольных вопросов», «метод Дельфи», «метод дневников» и др.). Психологический портрет творческой личности.

### ***Тема 5. Личностный рост и профессия***

**Педагогическое общение.** Понятие педагогического общения. Условия эффективности педагогического общения. Коммуникативная компетентность педагога. Психологические проблемы педагогического общения. Стили педагогического общения. Структура педагогических воздействий.

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

### **Основная литература**

1. Роговик Л. С. Танцевально-психомоторный тренинг. Теория и практика / Роговик Л. С. - СПб. : Речь, 2010. - 252 с.
2. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей / Стишенок И. В. - СПб. : Речь, 2012. - 229 с.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика / К. Фопель. - М.: Генезис, 2013. – 272 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236508&sr=1>

### **Дополнительная литература**

1. Бекоева Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. "Психология" и психол. спец. / Бекоева Д. Д. - М. : Академия, 2009. - 192 с.
2. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике.- СПб.: Речь, 2005.-283с.

3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы /И. В. Вачков - Москва:Эксмо.- 2007
4. Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. 3-е изд. - М.: Изд-во ЛКИ, 2007. - 112 с/

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

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) в образовательном процессе используются:

1. Специальные помещения представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.
2. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей) для проведения занятий лекционного типа
3. Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы, включающее в себя лабораторию, оснащенную лабораторным оборудованием, включающим диагностический инструментарий.
4. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

1. Microsoft Office
2. Coral Draw

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

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

#### **7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

#### **7.4.ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.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.