



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

Исхаков И.Ж.

01 июля 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Тренинг личностного развития

*(наименование дисциплины)*

Направление подготовки/Специальность 43.03.01 Сервис

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) Социокультурный сервис

Форма обучения Очная, заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

## **1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)**

Дисциплина «Тренинг личностного развития» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.01 Сервис. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

## **2. Объем дисциплины в зачетных единицах**

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа</b> (по видам учебных занятий) (всего)	51,5	17,5
Из них:		
Лекции (Лек)	-	-
Практические занятия (Пр)	36	12
Семинарские занятия (Сем)	-	-
Индивидуальные занятия (ИЗ)	6	1
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактные часы на аттестацию (КА)	0,5	0,5
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	6	1
<b>Самостоятельная работа студентов (СР)</b>	56,5	90,5
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Объем часов, отводимых на подготовку к промежуточной аттестации (Контроль)	-	-

## **3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

**Раздел 1. Социально – психологический тренинг как метод практической психологии**

Тема 1. Барьеры личностного роста.

Тема 2. Преодоление внутренних конфликтов.

**Раздел 2. Понятие о личности и личностном росте.**

Тема 1. СПТ самопознания, самоотношения и саморегуляции.

Тема 2. Наблюдательская сензитивность.

**Раздел 3. Личностный рост и общение.**

Тема 1. Идеографическая сензитивность.

Тема 2. Коммуникативные барьеры.

Тема 3. Личностный рост и творчество

**Раздел 4. Личностный рост и профессия» или «СПТ достижений».**

Тема 1. Педагогическое общение.

## **4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

### **4.1 Рекомендуемые образовательные технологии**

В преподавании дисциплины «Тренинг личностного развития» используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие теоретический характер дисциплины:

- дискуссии;
- выступления с докладами и сообщениями;
- ролевые игры;
- презентации;
- тестирование.

### **4.2 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

#### **Практические занятия**

**Раздел 1. Социально – психологический тренинг как метод практической психологии**

##### ***Тема 1. 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 телесноориентированного 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.

##### ***Тема 2. 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.

#### **Раздел 2. Понятие о личности и личностном росте.**

##### ***Тема 1. СПТ 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.

##### ***Тема 2. 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.

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

#### ***Тема 1. 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.

#### ***Тема 2. 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 3. 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.

### **Раздел 4. Личностный рост и профессия» или «СПТ достижений».**

#### ***Тема 1. Педагогическое общение.***

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

### **4.3 Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов включает усвоение материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий, изучение литературных источников, использование Internet-данных, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в процессе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а также при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

#### **Управление самостоятельной работой студента**

Формы управления самостоятельной работой:

- консультирование;
- проверка части выполненной работы;
- предложение списка рекомендованной литературы;

План самостоятельной работы:

- повторение материала, подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Психологический тренинг как метод практической психологии.
2. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3. Цели тренинговой группы.
4. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповые нормы.
5. Понятие о групповой сплоченности, факторы ее определяющие. Качественный и количественный состав тренинговых групп.
6. Классификация и основные виды тренинговых групп.
7. Основные этапы развития группы в тренинге. Особенности развития групп с управляемой и неуправляемой динамикой.
8. Основные роли ведущего тренинга. Стили руководства группой.
9. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, всевозрастной подход и др.).
10. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация).
11. Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах с различной психологической ориентацией.
12. Психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).
13. Методы диагностики уровня развития личности.
14. Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные).
15. Резервы личностного роста.
16. Специфика проведения тренингов личностного роста.
17. Общая характеристика методов, стимулирующих творчество.
18. Подходы к исследованию креативности. Черты творческой личности.
19. Методы и методики диагностики креативности.
20. Возможности использования тренинга креативности в обучении.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **5.1 Перечень оценочных средств**

Оценочные средства представляют собой задания, обязательные для выполнения студентом, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения учащимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

## Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### Типовое контрольное задание

1. Объективность межгруппового конфликта означает:

- А) люди могут оценивать конфликт объективно
- Б) в любом конфликте есть объект конфликта
- В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития
- Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

2. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий не критическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) подражание
- Г) внушение

3. Не является способом коммуникативного влияния:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) идентификация
- Г) внушение

4. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

- А) референтная
- Б) диффузная
- В) высокоразвитая
- Г) коллектив

5. К способам принятия группового решения не относится:

- А) групповое интервью
- Б) «мозговой штурм»
- В) групповая дискуссия
- Г) огрупление мышления

6. Автор теории потенциала самоактуализации

- А) К. Роджерс
- Б) З. Фрейд
- В) А. Маслоу
- Г) К. Г. Юнг

7. Автор теории «личных конструктов»

- А) Дж. Келли
- В) К. Роджерс
- Б) ДЖ. Франк
- Г) К. Г. Юнг

8. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:

- А) Олпорт, Бастик, Денис.
- Б) Нисбетт и Росс
- В) Спиноза

Г) К. Г. Юнг

9. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей:

а) открытость для собственного опыта;

б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта;

в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

А) Р. Уайт

В) А. Маслоу

Б) Х. Гартманн

Г) К. Роджерс

10. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:

А) Л. А. Петровская

В) В. П. Захаров

Б) М. Форверг

Г) Ю. В. Макаров

11. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:

А) Л. А. Петровская

В) В. П. Захаров

Б) М. Форверг

Г) Ю. В. Макаров

12. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей:

а) открытость для собственного опыта;

б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта;

в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

А) Р. Уайт

В) А. Маслоу

Б) Х. Гартманн

Г) К. Роджерс

13. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:

А) Олпорт, Бастик, Денис.

В) Спиноза

Б) Нисбетт и Росс

Г) К. Г. Юнг

14. Автор теории «личных конструктов»

А) Дж. Келли

В) К. Роджерс

Б) ДЖ. Франк

Г) К. Г. Юнг

15. Автор теории потенциала самоактуализации

А) К. Роджерс

В) З. Фрейд

Б) А. Маслоу

Г) К. Г. Юнг

16. К способам принятия группового решения не относится:

А) групповое интервью

Б) «мозговой штурм»

В) групповая дискуссия

Г) огруппление мышления

17. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

А) референтная

Б) диффузная

В) высокоразвитая

Г) коллектив

18. Не является способом коммуникативного влияния:

А) убеждение

Б) заражение

В) идентификация

Г) внушение

19. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий некритическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

А) убеждение

Б) заражение

В) подражание

Г) внушение

20. Объективность межгруппового конфликта означает:

А) люди могут оценивать конфликт объективно

Б) в любом конфликте есть объект конфликта

В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития

Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты  
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

### **Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине**

Кол-во баллов от 28 до 30 - «Отлично»

от 25 до 27 – «хорошо»

от 19 до 24 – «удовлетворительно»

от 0 до 18 - «неудовлетворительно»

Ключ:

1. В            11. Б

2. Г            12. Г

3. В            13. А

4. Г            14. А

5. Г            15. А

6. А            16. Г

7. А            17. Г

8. А            18. В



9. Г            19.Г  
10. Б           20.В

## **Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **Список вопросов к зачету**

1. Психологический тренинг как метод практической психологии.
2. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3. Цели тренинговой группы.
4. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповые нормы.
5. Понятие о групповой сплоченности, факторы ее определяющие. Качественный и количественный состав тренинговых групп.
6. Классификация и основные виды тренинговых групп.
7. Основные этапы развития группы в тренинге. Особенности развития групп с управляемой и неуправляемой динамикой.
8. Основные роли ведущего тренинга. Стили руководства группой.
9. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, всевозрастной подход и др.).
10. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация).
11. Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах с различной психологической ориентацией.
12. Психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).
13. Методы диагностики уровня развития личности.
14. Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные).
15. Резервы личностного роста.
16. Специфика проведения тренингов личностного роста.
17. Общая характеристика методов, стимулирующих творчество.
18. Подходы к исследованию креативности. Черты творческой личности.
19. Методы и методики диагностики креативности.
20. Возможности использования тренинга креативности в обучении.

## 5.2 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

- УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования

в течение всей жизни.

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<b>Знает:</b> основы социальной психологии, методы групповой коммуникации;
	<b>Умеет:</b> применять нормы делового поведения на практике; работать в команде; толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, предупреждать конфликты и управлять ими;
	<b>Владеет:</b> навыками эффективной межличностной коммуникации, разрешения конфликтов и группового взаимодействия.
УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	<b>Знает:</b> принципы психологической самооценки и мотивации личности; методы саморазвития и самореализации личности; принципы тайм-менеджмента;
	<b>Умеет:</b> анализировать ситуации, связанные с саморазвитием и самореализацией личности, в том числе в сфере профессиональных компетенций; использовать свой творческий потенциал для самореализации и саморазвития, использовать методы научного познания для постоянного совершенствования самообразования и развития личности;
	<b>Владеет:</b> методами и навыками развития личности, использования ее творческого потенциала; навыками самоорганизации и самообразования, управления собственным временем.

### **5.3. Система оценивания результатов и критерии выставления оценок в ходе промежуточной аттестации**

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

#### **Зачет. Критерии оценивания**

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости студентом аудиторных занятий и успешном освоении материалов лекций и семинаров.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключающей использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и прослеживать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика / К. Фопель. - М.: Генезис, 2013. – 272 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56452&sr=1>

### **Дополнительная:**

1. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития : учебное пособие / составители О. Н. Князева, Е. В. Алтухова. — Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2017. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72648.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
3. ЭБС IPR BOOKS - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
4. ЭБС «Университетская библиотека Online - <http://biblioclub.ru>

## **8. Лицензионное программное обеспечение**

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В зависимости от вида проводимых занятий используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- помещения для проведения практических занятий (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий и наглядными пособиями);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная

организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.