

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования
Должность: Ректор «Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»
Дата подписания: 24.10.2022 15:38:21
Уникальный программный ключ:
a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг личностного развития

(наименование дисциплины)

Направление подготовки _____ 43.03.02 Туризм _____

Квалификация выпускника _____ Бакалавр _____

Направленность (профиль) _____ Организация туристской деятельности _____

2022 г.

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.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

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

Изучение дисциплины включает контактную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях в форме занятий различных типов в соответствии со спецификой дисциплины и самостоятельную работу обучающихся в объемах соответственно учебному плану. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

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. Группа динамических 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.

5. 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.

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.

6. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 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.

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД-1 (УК-3) Эффективно использует стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свое место в команде.	<i>знает</i>
	РО-1 ИД-1 (УК-3) основные методы групповой коммуникации;
	<i>владеет</i>
ИД-2 (УК-3) Учитывает особенности поведения групп людей, с которыми работает (взаимодействует), учитывает их в своей деятельности.	РО-2 ИД1 (УК-3) навыками эмоциональной саморегуляции в процессе коммуникации;
	<i>умеет</i> РО-1 ИД-2 (УК-3) толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, предупреждать конфликты и управлять ими;
ИД-3 (УК-3) Способен предвидеть результаты личных действий и планировать последовательность шагов для достижения заданного результата.	<i>умеет</i>
	РО-1 ИД-3 (УК-3) пользоваться навыками эффективной межличностной коммуникации;
ИД-1 (УК-6) Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.	<i>знает</i>
	РО-1 ИД-1 (УК-6) принципы психологической самооценки и мотивации личности
	<i>умеет</i> РО-2 ИД-1 (УК-6) Эффективно использовать собственные ресурсы для выполнения профессиональных задач
ИД-2 (УК-6) Критически оценивает эффективность использования времени и	<i>знает</i>
	РО-1 ИД-2 (УК-6) основы тайм-менеджмента

других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	умеет
	РО-2 ИД-2 (УК-6) применять принципы тайм-менеджмента в своей профессиональной деятельности
ИД-3 (УК-6) Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	умеет
	РО-1 ИД-3 (УК-6) использовать свой творческий потенциал для самореализации и саморазвития, использовать методы научного познания для постоянного совершенствования самообразования и развития личности.

6.2 Перечень оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой задания 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 задания 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) огруппление мышления
6. Автор теории потенциала самоактуализации:
 - А) К. Роджерс
 - В) З. Фрейд

Б) 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

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 задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Список вопросов к зачету

РО-1 ИД-1 (УК-3) знает основные методы групповой коммуникации

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.

РО-2 ИД-1 (УК-3) владеет навыками эмоциональной саморегуляции в процессе коммуникации

9. Коммуникативные навыки: определение специфики.
10. Понятие коммуникативной компетентности.
11. Приемы эмоциональной саморегуляции.
12. Рефлексия в тренинге коммуникативных навыков.

РО-1 ИД-2 (УК-3) умеет толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, предупреждать конфликты и управлять ими;

13. Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах с различной психологической ориентацией.
14. Психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).
15. Сущность и характеристика социальных конфликтов.
16. Разрешение социальных конфликтов.

РО-1 ИД-3 (УК-3) умеет пользоваться навыками эффективной межличностной коммуникации

17. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, всевозрастной подход и др.).
18. Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные).

РО-1 ИД-1 (УК-6) знает принципы психологической самооценки и мотивации личности

19. Методы диагностики уровня развития личности
20. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация).
21. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, всевозрастной подход и др.).

РО-1 ИД-2 (УК-6) умеет эффективно использовать собственные ресурсы для выполнения профессиональных задач

22. Резервы личностного роста.
23. Факторы, способствующие увеличению внутренних ресурсов.

РО-1 ИД-3 (УК-6) знает основы тайм-менеджмента

24. Значение фактора времени в деятельности современного специалиста
25. Роль тайм-менеджмента в организации планирования собственной профессиональной деятельности.

РО-2 ИД-2 (УК-6) умеет применять принципы тайм-менеджмента в своей профессиональной деятельности

26. Типичные ошибки современных специалистов в управлении временем, негативное воздействие их на деятельность организации.
27. Основные принципы тайм-менеджмента.

РО-1 ИД-3 (УК-6) умеет использовать свой творческий потенциал для самореализации и саморазвития, использовать методы научного познания для постоянного совершенствования самообразования и развития личности.

28. Понятие творческого потенциала и его роль в профессиональной деятельности.
29. Специфика проведения тренингов личностного роста.
30. Общая характеристика методов, стимулирующих творчество.
31. Подходы к исследованию креативности. Черты творческой личности.
32. Методы и методики диагностики креативности.
33. Возможности использования тренинга креативности в обучении.

6.3. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

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

Зачет. Критерии выставления оценок

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.

В случае, когда для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования используется шкала, включающая оценки «зачтено» и «не зачтено», то

«Зачтено» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы составляют от 50% до 100% от общего количества

«Не зачтено» обучающиеся получают в том случае, если верные ответы на тест составляют менее 50 %.

7. 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

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

1. <http://biblioclub.ru/> – электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. www.iprbookshop.ru - электронная библиотечная система IPR BOOKS
3. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
5. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

9. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- MS Office 2010
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

10. 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.