

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Тверской государственный технический университет»**  
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Э.Ю. Майкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины части, формируемой участниками образовательных отношений  
Блока 1 «Дисциплины (модули)»  
**«Тренинг профессионального и личностного роста»**

Направление подготовки бакалавров – 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) – Организационная психология

Типы задач профессиональной деятельности: организационный,  
консультационный

Форма обучения – очная, ускоренная заочная, ускоренная очно-заочная

Факультет управления и социальных коммуникаций

Кафедра «Психологии и философии»

Тверь 2021

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП подготовки бакалавров в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы: доцент каф. ПиФ

/О.Ф. Гефеле

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ПиФ  
«19» ноября 2021 г., протокол № 4.

Заведующий выпускающей кафедрой ПиФ

/Е.А. Евстифеева

Согласовано

Начальник учебно-методического  
отдела УМУ

/Д.А. Барчуков

Начальник отдела  
комплектования  
зональной научной библиотеки

/О.Ф. Жмыхова

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Основной целью изучения дисциплины «Тренинг профессионального и личностного роста»** является формирование у студентов профессиональных компетенций в области основных теоретических понятий и принципиальных положений, касающихся программ и методов проведения тренингов профессионального и личностного роста, также формирование у студентов положительной мотивации на использование тренинга профессионального и личностного роста в практической профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

познакомить студентов с фундаментальными понятиями психологического тренинга и основными теоретическими подходами и направлениями психологии личности в прикладном аспекте, являющимися базисными для проведения тренинговой работы;

изучить теоретические основы профессионального и личностного роста как метода групповой работы;

сформировать мотивацию профессиональных и личностных достижений у студентов;

повысить уровень профессионального и личностного самосознания, степень осознанности и ответственности за свои мысли, чувства, поведение и выборы;

способствовать формированию мотивации непрерывно развиваться путем устранения внутриличностных барьеров роста и конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов;

формирование навыков создавать и поддерживать благоприятные условия для профессионального и личностного роста в группе.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)». Для изучения курса требуются знания, умения и навыки, полученные в процессе изучения дисциплин «Психология личности», «Социальная психология», «Социально-психологический тренинг», «Психология развития и возрастная психология», «Психология толпы и массовых беспорядков».

Приобретенные знания и умения в рамках данной дисциплины необходимы в дальнейшем при прохождении практик и при выполнении выпускной квалификационной работы.

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине**

**Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:**

**ПК-5.** *Способен владеть практическими методами психологии труда и организационной психологии.*

**Индикаторы компетенции, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:**

**ИПК-5.4.** *Использует приемы оптимизации организационной культуры.*

**Знать:**

3.1. Понятие личностного и профессионального роста. Закономерности и принципы проведения тренинга личностного и профессионального роста. Составляющие процесса тренинга личностного и профессионального роста.

3.2. Теоретико-методологическую основу тренингов личностного и профессионального роста: жизненные стратегии, условия личностного и профессионального роста как приемы оптимизации организационной культуры.

3.3. Методологические основания тренинговых технологий для разработки программы по совершенствованию организации психологической работы с сотрудниками организации как приемы оптимизации организационной культуры.

3.4. Технологию проведения тренинга личностного и профессионального роста для формирования эффективного взаимодействия с сотрудниками организации как практического метода психологии труда и организационной психологии.

**Уметь:**

У.1. Разрабатывать и реализовывать на практике программу тренинга личностного и профессионального роста, используя технологии, обеспечивающие управление групповыми процессами.

У.2. Учитывать факторы, влияющие на успешность процесса личностного и профессионального роста в группе, используя теоретические знания для создания условий личностного и профессионального роста.

У.3. Организовывать условия для личностного и профессионального роста в социальной и профессиональной сферах.

У.4. Формировать взаимоотношения в группе для личностного и профессионального роста в качестве приема оптимизации организационной культуры.

**Иметь опыт практической подготовки:**

ПП.1. Использовать навыки организации, проведения и мониторинга эффективности психологического тренинга профессионального и личностного роста, направленные на формирование эффективного взаимодействия с сотрудниками организации как приема оптимизации организационной культуры.

### **3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций**

Проведение лекционных занятий, практических занятий.

#### 4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Академические часы
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>52</b>
В том числе:		
Лекции		26
Практические занятия (ПЗ)		26
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		<b>56</b>
В том числе:		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к практическим работам		46
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		10
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		<b>26</b>
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)		26

##### УСКОРЕННАЯ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Академические часы
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>6</b>
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены
Лабораторные занятия (ЛЗ)		6
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		<b>98+4 (зач.)</b>
В том числе:		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к лабораторным работам		98
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		4
<b>Практическая подготовка при реализации</b>		<b>6</b>

<b>дисциплины (всего)</b>		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Лабораторные занятия (ЛЗ)		6
Практические занятия (ПЗ)		не предусмотрены

### УСКОРЕННАЯ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Зачетные единицы</b>	<b>Академические часы</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>16</b>
В том числе:		
Лекции		8
Практические занятия (ПЗ)		8
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		<b>92</b>
В том числе:		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к практическим работам		88
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		4
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		<b>8</b>
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)		8

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

<b>№</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Труд-ть часы</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практич. занятия</b>	<b>Лаб. практикум</b>	<b>Сам. работа</b>
1.	Модуль 1. Тренинг профессионального и личностного роста в системе методов групповой психологической	34	8	8	-	18

	работы					
2.	Модуль 2. Принципы тренинга профессионального и личностного роста	37	9	9	-	19
3.	Модуль 3. Практические основы проведения тренинга профессионального и личностного роста	37	9	9	-	19
Всего на дисциплину «Тренинг профессионального и личностного роста»		<b>108</b>	26	26	-	56

### УСКОРЕННАЯ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. занятия	Сам. работа
1.	Модуль 1. Тренинг профессионального и личностного роста в системе методов групповой психологической работы	35	-	-	2	32+1 (зач.)
2.	Модуль 2. Принципы тренинга профессионального и личностного роста	36	-	-	2	33+1 (зач.)
3.	Модуль 3. Практические основы проведения тренинга профессионального и личностного роста	37	-	-	2	33+2 (зач.)
Всего на дисциплину «Тренинг личностного и профессионального роста»		<b>108</b>	-	-	6	98+4 (зач.)

## УСКОРЕННАЯ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 6. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практикум	Сам. работа
1.	Модуль 1. Тренинг профессионального и личностного роста в системе методов групповой психологической работы	34	2	2	-	30
2.	Модуль 2. Принципы тренинга профессионального и личностного роста	37	3	3	-	31
3.	Модуль 3. Практические основы проведения тренинга профессионального и личностного роста	37	3	3	-	31
Всего на дисциплину «Тренинг профессионального и личностного роста»		<b>108</b>	8	8	-	92

### 5.2. Содержание разделов дисциплины

#### **МОДУЛЬ 1. «Тренинг личностного и профессионального роста в системе методов групповой психологической работы»**

Тема 1. Основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.

Тема 2. Психодиагностика уровня развития личности.

Тема 3. Проблема и методы инициации личностных изменений.

#### **МОДУЛЬ 2. «Принципы тренинга личностного и профессионального роста»**

Тема 1. Принципы создания среды тренинга и поведения участников. Формирование состава и структуры группы.

Тема 2. Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.

#### **МОДУЛЬ 3 «Практические основы проведения тренинга личностного и профессионального роста»**



Тема 1. Психологический анализ жизненного пути.

Тема 2. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.

Тема 3. Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.

Тема 4. Профессионально-важные качества психолога.

Тема 5. Методы преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.

### 5.3. Лабораторные занятия

#### УСКОРЕННАЯ ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 7. Тематика, форма лабораторных занятий (ЛЗ) и их трудоемкость

Учебно – образовательный модуль. Цели лабораторного занятия	Примерная тематика лабораторного занятия	Трудоемкость в часах
<b>Модуль 1</b> <b>Цель:</b> знакомство с понятием тренинг личностного и профессионального роста и групповое психологическое обучение; знакомство с техниками самотестирования; усвоение некоторых методик диагностики личностных, профессионально-важных качеств личности и статуса идентичности; формирование умений и навыков психологического выявления уровней сформированности самосознания и самоотношения; развить умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей	<i>Занятие 1. Основные понятия:</i> групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.  <i>Занятие 2. Самотестирование:</i> техника самопознания; самосознание и самоотношение и уровень сформированности вышеобозначенных структур.	2
<b>Модуль 2</b> <b>Цель:</b> знакомство с принципами создания среды тренинга, этическими и организационными принципами; знакомство с методологическими и теоретическими основами тренинга; знакомство со структурой отдельного дня тренинга; формирование умений и навыков развития групповой динамики;	<i>Занятие 3. Принципы создания среды тренинга и поведения участников. Формирование состава и структуры группы.</i>  <i>Занятие 4. Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.</i> Структура и основные принципы создания программы. Тематика, цель, задачи. Принцип построения отдельного дня тренинга.	2

<p>формирование умений и навыков психологического анализа установок и ожиданий участников группы; знакомство со спецификой деятельности ведущего в группе команде и стилями ведения группы; приобретение профессиональных навыков поведения ведущего в группе</p>	<p>Подготовка к работе. Позиция ведущего. Установки и ожидания участников. Основные подходы к стандартному ролевому набору группы (постоянство или динамика ролей в разных группах).</p>	
<p><b>Модуль 3</b> <b>Цель:</b> формирование умений и навыков психологического анализа жизненного пути; формирование умений и навыков психологического анализа ценностно-мотивационной сферы личности и ее развития; осознание собственной идентичности; развитие уверенности в себе и веры в собственные силы; формирование умений и навыков и выработки профессионально-важных качеств психолога; формирование умений и навыков использования на практике методов преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.</p>	<p><i>Занятие 5. Психологический анализ жизненного пути.</i> Методика выработки личных планов. Психологическое время личности. Методик: "Осознания идентичности", "Разработки личного жизненного плана", "Психосинтетическая автобиография". Методики: "Идеальная модель личности" и "Синтез целей". Работа с линией времени.</p> <p><i>Занятие 6. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.</i> Создание "паутины" ценностей группы. Создание индивидуальных карт ценностей личности. "Магазин ценностей". Постановка целей.</p> <p><i>Занятие 7. Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.</i> Соприкосновение с позитивным Я. "Воскрешенный успех". "Внутренний диалог". Тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка модели. "Пузырь". Феномены роста (эволюции) личности в период зрелости: "инфантильная личность", "подростковая личность", "юношеская личность", "зрелая личность".</p> <p><i>Занятие 8. Профессионально-</i></p>	<p>2</p>

	<p><i>важные качества психолога "Я-реальный, Я-идеальный".</i> Анализ ситуаций (работа с кейсами). Методика "Идеальный психолог".</p> <p><i>Занятие 9. Методы преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.</i> Развитие эмоциональной устойчивости. Осознание и принятие жизненных кризисов. Кризис – новая форма развития личности. Самоконтроль и стрессоустойчивость. Энергетические ресурсы и потенциал личности. Развитие эмоциональной устойчивости. Осознание и принятие жизненных кризисов. Отработка навыков.</p>	
--	---	--

Учебным планом лабораторные занятия на очной и ускоренной очно-заочной форме обучения не предусмотрены.

#### 5.4. Практические занятия

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 8. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

<b>Учебно – образовательный модуль.</b>	<b>Примерная тематика практического занятия</b>	<b>Трудоемкость в часах</b>
<p><b>Цели практического занятия</b></p> <p><b>Модуль 1</b> <b>Цель:</b> знакомство с понятием тренинг личностного и профессионального роста и групповое психологическое обучение; знакомство с техниками самотестирования; усвоение некоторых методик диагностики личностных, профессионально-важных качеств личности и статуса идентичности; формирование умений и навыков психологического выявления уровней сформированности</p>	<p><i>Занятие 1. Основные понятия:</i> групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.</p> <p><i>Занятие 2. Самотестирование:</i> техника самопознания; самосознание и самоотношение и уровень сформированности вышеобозначенных структур.</p>	8

<p>самосознания и самоотношения; развить умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей</p>		
<p><b>Модуль 2</b>  <b>Цель:</b> знакомство с принципами создания среды тренинга, этическими и организационными принципами; знакомство с методологическими и теоретическими основами тренинга; знакомство со структурой отдельного дня тренинга; формирование умений и навыков развития групповой динамики; формирование умений и навыков психологического анализа установок и ожиданий участников группы; знакомство со спецификой деятельности ведущего в группе команде и стилями ведения группы; приобретение профессиональных навыков поведения ведущего в группе</p>	<p><i>Занятие 3. Принципы создания среды тренинга и поведения участников. Формирование состава и структуры группы.</i></p> <p><i>Занятие 4. Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.</i>  Структура и основные принципы создания программы.  Тематика, цель, задачи.  Принцип построения отдельного дня тренинга.  Подготовка к работе.  Позиция ведущего.  Установки и ожидания участников.  Основные подходы к стандартному ролевому набору группы (постоянство или динамика ролей в разных группах).</p>	<p>9</p>
<p><b>Модуль 3</b>  <b>Цель:</b> формирование умений и навыков психологического анализа жизненного пути; формирование умений и навыков психологического анализа ценностно-мотивационной сферы личности и ее развития; осознание собственной идентичности; развитие уверенности в себе и веры в собственные силы; формирование умений и навыков и выработки профессионально-важных качеств психолога; формирование умений и навыков использования на практике методов преодоления профессиональных рисков и</p>	<p><i>Занятие 5. Психологический анализ жизненного пути.</i>  Методика выработки личных планов.  Психологическое время личности.  Методик:  "Осознания идентичности",  "Разработки личного жизненного плана",  "Психосинтетическая автобиография".  Методики:  "Идеальная модель личности" и  "Синтез целей".  Работа с линией времени.</p> <p><i>Занятие 6. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.</i>  Создание "паутины" ценностей группы.  Создание индивидуальных карт ценностей личности.  "Магазин ценностей".</p>	<p>9</p>

<p>жизненных кризисов.</p>	<p>Постановка целей.</p> <p><i>Занятие 7. Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.</i>  Соприкосновение с позитивным Я.  "Воскрешенный успех".  "Внутренний диалог".  Тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.  Отработка модели.  "Пузырь".  Феномены роста (эволюции) личности в период взрослости:  "инфантильная личность",  "подростковая личность",  "юношеская личность",  "зрелая личность".</p> <p><i>Занятие 8. Профессионально-важные качества психолога</i>  "Я-реальный, Я-идеальный".  Анализ ситуаций (работа с кейсами).  Методика "Идеальный психолог".</p> <p><i>Занятие 9. Методы преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.</i>  Развитие эмоциональной устойчивости.  Осознание и принятие жизненных кризисов.  Кризис – новая форма развития личности.  Самоконтроль и стрессоустойчивость.  Энергетические ресурсы и потенциал личности.  Развитие эмоциональной устойчивости.  Осознание и принятие жизненных кризисов.  Отработка навыков.</p>	
----------------------------	---	--

## УСКОРЕННАЯ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 9. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

Учебно – образовательный модуль. Цели практического занятия	Примерная тематика практического занятия	Трудоемкость в часах
<b>Модуль 1</b> <b>Цель:</b> знакомство с понятием	<i>Занятие 1. Основные понятия:</i> групповая психотерапия, тренинг	2

<p>тренинг личностного и профессионального роста и групповое психологическое обучение; знакомство с техниками самотестирования; усвоение некоторых методик диагностики личностных, профессионально-важных качеств личности и статуса идентичности; формирование умений и навыков психологического выявления уровней сформированности самосознания и самоотношения; развить умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей</p>	<p>личностного роста, групповое психологическое обучение.</p> <p><i>Занятие 2. Самотестирование:</i> техника самопознания; самосознание и самоотношение и уровень сформированности вышеобозначенных структур.</p>	
<p><b>Модуль 2</b> <b>Цель:</b> знакомство с принципами создания среды тренинга, этическими и организационными принципами; знакомство с методологическими и теоретическими основами тренинга; знакомство со структурой отдельного дня тренинга; формирование умений и навыков развития групповой динамики; формирование умений и навыков психологического анализа установок и ожиданий участников группы; знакомство со спецификой деятельности ведущего в группе команде и стилями ведения группы; приобретение профессиональных навыков поведения ведущего в группе</p>	<p><i>Занятие 3. Принципы создания среды тренинга и поведения участников. Формирование состава и структуры группы.</i></p> <p><i>Занятие 4. Разработка тренинговой программы. Ролевая структура группы.</i> Структура и основные принципы создания программы. Тематика, цель, задачи. Принцип построения отдельного дня тренинга. Подготовка к работе. Позиция ведущего. Установки и ожидания участников. Основные подходы к стандартному ролевому набору группы (постоянство или динамика ролей в разных группах).</p>	3
<p><b>Модуль 3</b> <b>Цель:</b> формирование умений и навыков психологического анализа жизненного пути; формирование умений и навыков психологического анализа ценностно-мотивационной сферы</p>	<p><i>Занятие 5. Психологический анализ жизненного пути.</i> Методика выработки личных планов. Психологическое время личности. Методик: "Осознания идентичности", "Разработки личного жизненного плана",</p>	3

<p>личности и ее развития; осознание собственной идентичности; развитие уверенности в себе и веры в собственные силы; формирование умений и навыков и выработки профессионально-важные качеств психолога; формирование умений и навыков использования на практике методов преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.</p>	<p>"Психосинтетическая автобиография". Методики: "Идеальная модель личности" и "Синтез целей". Работа с линией времени.</p> <p><i>Занятие 6. Прояснение ценностно- мотивационной сферы и ее развитие.</i> Создание "паутины" ценностей группы. Создание индивидуальных карт ценностей личности. "Магазин ценностей". Постановка целей.</p> <p><i>Занятие 7. Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.</i> Соприкосновение с позитивным Я. "Воскрешенный успех". "Внутренний диалог". Тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка модели. "Пузырь". Феномены роста (эволюции) личности в период взрослости: "инфантильная личность", "подростковая личность", "юношеская личность", "зрелая личность".</p> <p><i>Занятие 8. Профессионально- важные качества психолога</i> "Я-реальный, Я-идеальный". Анализ ситуаций (работа с кейсами). Методика "Идеальный психолог".</p> <p><i>Занятие 9. Методы преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.</i> Развитие эмоциональной устойчивости. Осознание и принятие жизненных кризисов. Кризис – новая форма развития личности. Самоконтроль и стрессоустойчивость. Энергетические ресурсы и потенциал личности.</p>	
---	---	--

	Развитие эмоциональной устойчивости. Осознание и принятие жизненных кризисов. Отработка навыков.	
--	--	--

## **6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости**

### **6.1. Цели самостоятельной работы**

Основными целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых, рациональных и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

### **6.2. Организация и содержание самостоятельной работы**

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к практическим работам, к текущему контролю успеваемости, зачету.

После лекции, в которой обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются задания на выполнение практических работ. В рамках дисциплины выполняются практические работы, охватывающие все модули.

Выполнение всех практических работ обязательно. В случае невыполнения практической работы по уважительной причине студент имеет право выполнить письменный реферат, по согласованной с преподавателем теме по модулю, по которому пропущена практическая работа. Возможная тематическая направленность реферативной работы для каждого учебно-образовательного модуля представлена в таблице 10.

Таблица 10. Темы рефератов для каждого модуля.

№ п/п	Модули	Возможная тематика самостоятельной реферативной работы
1.	Модуль 1	Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Соотношение понятий групповая психотерапия, групповое психологическое обучение и тренинг личностного роста. Понятие личностного роста. Основные концепции. Преимущества групповой психологической работы. Цели и задачи ТЛР. Ограничения групповой психологической работы. Основные тренинговые парадигмы.



		<p>История возникновения и развития ТЛР: гештальт-подход, групп-аналитический подход, транзактный анализ в группе, психодраматический и телесно-ориентированный подходы.</p> <p>Важнейшие этапы практической работы по личностному росту в рамках психосинтеза.</p> <p>Методы инициирование личностных изменений.</p> <p>Диагностика изменений в ходе тренинга и его эффективности.</p> <p>Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы.</p> <p>Принципы построения отдельного дня тренинга.</p> <p>Принципы ТЛР: создания тренинговой среды, организационные и этические принципы.</p> <p>Основные правила работы в группе.</p> <p>Заключение контракта в группе.</p> <p>Карта внутреннего пространства по Р. Ассаджиоли.</p>
2.	Модуль 2	<p>Важнейшие техники психосинтеза.</p> <p>Понятие ресурсов личности.</p> <p>Основные ориентации в исследовании развития личности.</p> <p>Идентичность личности.</p> <p>Жизненный путь личности и планы.</p> <p>Проблема использования методов психодиагностики в тренинге.</p> <p>Групповая динамика. Конфликты и противостояния в группе.</p> <p>Групповая динамика. Нормализация отношений в группе.</p> <p>Групповая динамика. Работа в полную силу.</p>
3.	Модуль 3	<p>Методы релаксации.</p> <p>Использование метафоры в работе над собой.</p> <p>Созидающая визуализация в тренинге личностного и профессионального роста.</p> <p>Понятие зрелости и психологического здоровья.</p> <p>Различные подходы к пониманию кризиса и его преодоления.</p> <p>Мандала как психотерапевтическая техника в тренинге личностного и профессионального роста.</p> <p>Ритуальные техники в работе над собой.</p> <p>Основные практические процедуры в гештальтподходе: расширение осознания, интеграция противоположностей, принятие ответственности за себя.</p>

Самостоятельная работа заключается в проработке отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендованной им учебной и научной литературе, методическим рекомендациям кафедры; подготовке к практическим занятиям, зачету.

Тематика самостоятельной работы имеет профессионально-ориентированный характер и непосредственно связана с будущей профессиональной деятельности выпускника.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература по дисциплине**

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491447> (дата обращения: 10.10.2022). - (ID=89815-0)

2. Фатыхова, Р. М. Социально-психологический (адаптационный) тренинг : учебное пособие / Р. М. Фатыхова, Т. П. Иванченко ; составители Р. М. Фатыхова, Т. П. Иванченко. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. — 235 с. — ISBN 978-5-87978-949-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93040> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150799-0)

3. Методология и технологии психолого-педагогического тренинга : учебное пособие / составители Ю. В. Варданян [и др.]. — Саранск : МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2021. — 105 с. — ISBN 978-5-8156-1395-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/258893> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150800-0)

## 7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Усольцева, В. В. Социально-психологическое обучение участников образовательного процесса : учебно-методическое пособие / В. В. Усольцева. — Омск : ОмГПУ, 2020. — 127 с. — ISBN 978-5-8268-2254-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189048> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150804-0)

2. Фугелова, Т. А. Психология и педагогика профессионального развития : учебное пособие / Т. А. Фугелова. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2011. — 204 с. — ISBN 978-5-9961-0335-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/39353> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150795-0)

3. Богомолова, О. В. Психология и педагогика развития умений организации проектной деятельности у будущих педагогов профессионального обучения : монография / О. В. Богомолова. — Курск : КГУ, 2017. — 228 с. — ISBN 978-5-88313-907-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165442> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150796-0)

4. Соколова, А. В. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности будущего педагога-психолога : учебное пособие / А. В. Соколова. — Нижний Тагил : НТГСПИ, 2015. — 292 с. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177570> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150797-0)

5. Толстых, Л. Р. Психологическое сопровождение профессионального становления студентов-психологов : монография / Л. Р. Толстых. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 242 с. — ISBN 978-5-9293-2637-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173656> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150798-0).

6. Морозова, И. С. Организационно-методические аспекты становления и развития психологической службы в учреждении : учебное пособие / И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Т. О. Отт. — Кемерово : КемГУ, 2011. — 298 с. — ISBN 978-5-8353-1186-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/30021> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150801-0)

7. Жуина, Д. В. Акмеология профессиональной деятельности : учебник / Д. В. Жуина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2013. — 231 с. — ISBN 978-5-8156-0605-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74485> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150802-0)

8. Холодцева, Е. Л. Акмеология субъекта профессиональной деятельности : учебное пособие / Е. Л. Холодцева, А. Г. Портнова. — Кемерово : КемГУ, 2010. — 191 с. — ISBN 978-5-8353-1066-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/30033> (дата обращения: 10.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150803-0)

9. Чечурова, Ю.Ю. Тренинги в организации: методы и технологии профессионального сопровождения : учеб.-метод. пособие по программе бакалавриата 37.03.01 Психология и по спец. 37.05.02 Психология служебной деятельности / Ю.Ю. Чечурова; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ПиФ. - Тверь : ТвГТУ, 2018. - Сервер. - Текст : электронный. - 0-00. - URL: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/130718> . - (ID=130718-1)

10. Тренинг персонала : учеб. пособие для вузов / А.О. Блинов [и др.]. - Москва : Кнорус, 2005. - 496 с. - Библиогр. : с. 493 - 496. - Текст : непосредственный. - ISBN 5-85971-053-4 : 171 р. - (ID=57442-6)

11. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494622> (дата обращения: 10.10.2022).. - (ID=140411-0)

### 7.3. Методические материалы по дисциплине

1. Учебно-методический комплекс дисциплины "Тренинг личностного и профессионального роста" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях: ФГОС 3+ / Каф. Психология и философия ; сост.. - 2022. - (УМК). - Текст : электронный. - 0-00. - URL: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/116376> . - (ID=116376-1)

2. Оценочные средства по дисциплине "Тренинг личностного и профессионального роста" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Направленность (специализация): Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; разработ. Ю.Ю. Чечурова. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - Сервер. - Текст : электронный. - (ID=133328-0)

3. Вопросы по дисциплине "Тренинг личностного и профессионального роста" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; сост. Ю.Ю. Чечурова. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - Сервер. - Текст : электронный. - (ID=128767-0)

#### **7.4. Программное обеспечение по дисциплине**

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM-176609 и № ICM-176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814.

#### **7.5. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет**

ЭБС и лицензионные ресурсы ТвГТУ размещены:

1. Ресурсы: <https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res>
2. ЭКТвГТУ: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web>
3. ЭБС "Лань": <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": <https://www.biblioclub.ru/>
5. ЭБС «IPRBooks»: <https://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): <https://urait.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: <https://elibrary.ru/>
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ" : сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНИПы и др.]. Диск 1,2,3,4. - М. : Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст : электронный. - 119600 р. – (105501-1)

9. База данных учебно-методических комплексов:

<https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html>

УМК размещен: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/117268>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Кафедра «Психологии и философии» имеет аудитории для проведения лекций и практических занятий по дисциплине в специализированных учебных аудиториях, имеющих безлимитный выход в глобальную сеть и оснащенных современной компьютерной техникой, необходимым программным обеспечением, мультимедийным проектором, интерактивной доской.

Демонстрация презентаций лекционного материала дисциплины «Тренинг профессионального и личностного роста» возможна с помощью мультимедийного проектора и аудиовизуальной техникой.

Оборудование учебной аудитории: посадочные места по количеству обучающихся и рабочее место преподавателя.

## **9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена**

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

### **9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».

2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета.

Вид промежуточной аттестации устанавливается преподавателем: по результатам текущего контроля знаний и умений, обучающегося без дополнительных контрольных испытаний.

При промежуточной аттестации без выполнения дополнительного итогового контрольного испытания студенту в обязательном порядке описываются критерии проставления зачёта:

«зачтено» - выставляется обучающемуся при условии выполнения им всех контрольных мероприятий: посещение лекций в объеме не менее 80% контактной работы с преподавателем, выполнения и защиты десяти практических работ.

3. Для дополнительного итогового контрольного испытания студенту в обязательном порядке предоставляется:

база заданий, предназначенных для предъявления обучающемуся на дополнительном итоговом контрольном испытании (типовой образец задания приведен в Приложении), задание выполняется письменно;

методические материалы, определяющие процедуру проведения дополнительного итогового испытания и проставления зачёта.

При ответе на вопросы допускается использование справочными данными, нормативно-правовыми актами, в том числе ГОСТами, методическими указаниями по выполнению практических работ в рамках данной дисциплины.

Пользование различными техническими устройствами не допускается. При желании студента покинуть пределы аудитории во время дополнительного итогового контрольного испытания задание после возвращения студента ему заменяется.

Преподаватель имеет право после проверки письменных ответов вопросы задавать студенту в устной форме уточняющие вопросы в рамках задания, выданного студенту.

**Перечень вопросов дополнительного итогового контрольного испытания:**

1. Историю возникновения тренинговой формы работы и ее отличие от других видов психологического воздействия.
2. Уметь составить программу тренинга профессионального и личностного роста в соответствии с конкретными целями и задачами.
3. Уметь выстроить четкие социальные и профессиональные роли психолога-тренера.
4. Уметь сформировать навыки работы с группой.
5. Основные понятия: групповая психотерапия, тренинг личностного роста, групповое психологическое обучение.
6. Уметь описать принципы создания среды тренинга и поведения участников.
7. Уметь сформировать состав и структуру группы.
8. Уметь проводить психологический анализ жизненного пути личности.
9. Основные виды и основные направления тренинга профессионального и личностного роста.
10. Основные стадии развития группы тренинга.
11. Роль и функции ведущего тренинга профессионального и личностного роста.
12. Уметь использовать технологии, обеспечивающие управление групповыми процессами в процессе проведения тренинга профессионального и личностного роста.
13. Основы определения ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.
14. Сущность и основные характеристики тренинга профессионального и личностного роста.
15. Описать общие цели и задачи тренинга профессионального и личностного роста.

16. Методики и техники развития уверенности в себе и веры в собственные силы.
17. Принципы проведения тренинга профессионального и личностного роста.
18. Сравнительный анализ тренинговой формы работы с другими видами психологического воздействия.
19. Психологический анализ профессионально-важных качеств психолога как модератора тренинга профессионального и личностного роста.
20. Основные стадии развития группы тренинга.
21. Различные подходы в отечественной и зарубежной психологии к определению ряда последовательных стадий, которые проходит каждая тренинговая группа.
22. Определение прямой и косвенной обратной связи.
23. Принципы предоставления обратной связи в процессе проведения тренинга профессионального и личностного роста.
24. Система подходов к основным областям применения тренинга профессионального и личностного роста.
25. Особенности комплектования группы для проведения тренинга профессионального и личностного роста: рекомендации по полу, возрасту, статусу и т.д.
26. Уметь определять временные рамки для реализации программы тренинга профессионального и личностного роста.
27. Методика выработки личных планов.
28. Психологическое время личности.
29. Структура отдельного тренингового занятия.
30. Программа тренинга: определение темы, конкретных целей и задач тренинга.
31. Общая схема проведения тренинга профессионального и личностного роста.
32. Цели и задачи каждого этапа тренинга профессионального и личностного роста.
33. Начальный этап проведения социально-психологического тренинга: приветствия, правила, разминка, настрой на продуктивную групповую деятельность и т.д.
34. Описание методик: "Осознания идентичности", "Разработки личного жизненного плана", "Психосинтетическая автобиография".
35. Основные требования к выбору психогимнастических упражнений.
36. Заключительный этап социально-психологического тренинга: подведение итогов, обсуждение результатов и т.д.
37. Анализ конкретных ситуаций как метод проведения тренинга профессионального и личностного роста.
38. Уровень оценки эффективности тренинга профессионального и личностного роста.
39. Ролевые игры при проведении тренинга профессионального и личностного роста.
40. Методы преодоления профессиональных рисков и жизненных кризисов.

41. Понятие ролевой игры. Виды ролевых игр.
42. Основные упражнения для тренинга профессионального и личностного роста.
43. Критерии и основные профессиональные качества ведущего групповой дискуссии.
44. Специфика и особенности проведения ролевых игр.
45. Психогимнастические упражнения для создания работоспособности в начале дня и на поддержание и восстановление работоспособности.
46. Специфика проблемных ситуаций, возникающих в группах при проведении тренинга.
47. Характеристика этапов тренинга профессионального и личностного роста.
48. Разработка ролевых игр для этапа ориентации в тренинге партнёрского общения.
49. Роль и функции ведущего при проведении групповой дискуссии.
50. Эффекты тренинга профессионального и личностного роста.
51. Характеристика дискуссии, группового интервью, мозгового штурма.
52. Типы и формы проведения групповой дискуссии.

**Критерии выполнения дополнительного контрольного испытания и условия проставления зачёта:**

для категории «знать» (бинарный критерий):

Ниже базового - 0 балл.

Базовый уровень – 2 балла.

Критерии оценки и ее значение для категории «уметь» (бинарный критерий):

Отсутствие умения – 0 балл.

Наличие умения – 2 балла.

Критерии итоговой оценки за зачет:

«зачтено» - при сумме баллов 4 или 6;

«не зачтено» - при сумме баллов 0 или 3.

Число заданий для дополнительного итогового контрольного испытания - 15.

Число вопросов – 3 (1 вопрос для категории «знать» и 2 вопроса для категории «уметь»).

Продолжительность – 60 минут.

### **9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсового проекта или курсовой работы**

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

## **10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**



Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и балльно-рейтинговой оценки.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ, всех видов самостоятельной работы.

В учебный процесс рекомендуется внедрение субъект-субъектной педагогической технологии, при которой в расписании каждого преподавателя определяется время консультаций студентов по закрепленному за ним модулю дисциплины.

## **11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины**

Протоколами заседаний кафедры ежегодно обновляется содержание рабочих программ дисциплин, по утвержденной «Положением о рабочих программах дисциплин» форме.

## Приложение

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Тверской государственный технический университет»**

Направление подготовки бакалавров – *37.03.01 Психология*  
Направленность (профиль) – *Организационная психология*  
Кафедра «Психологии и философии»  
Дисциплина «Тренинг профессионального и личностного роста»  
Семестр 8

### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИТОГОВОГО КОНТРОЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ № 1**

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

**Принципы проведения тренинга профессионального и личностного роста.**

2. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

**Провести анализ конкретных ситуаций как метод проведения тренинга профессионального и личностного роста.**

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» - 0 или 2 балла:

**Применять на практике психогимнастические упражнения для создания работоспособности в начале дня и на поддержание и восстановление работоспособности.**

**Критерии итоговой оценки за зачет:**

«зачтено» - при сумме баллов 4 или 6;

«не зачтено» - при сумме баллов 0 или 3.

Составитель: к.ф.н., доцент каф. ПиФ \_\_\_\_\_ О.Ф. Гецеле

Заведующий кафедрой ПиФ: д.ф.н., профессор \_\_\_\_\_ Е.А. Евстифеева