

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)

_____ Голобородько А.Ю.
«_____» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины
Тренинг личностного роста

направление 37.03.01 Психология
направленность (профиль) 37.03.01.02 Психологическое консультирование и коучинг

Для набора _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА психологии**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	15 1/6			
Неделя	15 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	56	56	56	56
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	108	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № .

Программу составил(и): Доц., Мищенко В.И. _____

Зав. кафедрой: Холина О. А. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	повышение уровня личностной зрелости студентов, а также их профессиональной компетентности в области применения групповых методов психологического воздействия с целью личностного роста в будущей практической деятельности.
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-6.1: Определяет задачи и реализует траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективу
УК-6.2: Использует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии
ОПК-7.1: Поддерживает уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-7.2: Проходит супервизию, анализирует результаты супервизии и уровня профессиональных компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; основные подходы к психологическому воздействию на индивиды, группы и сообщества.
Уметь:
профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека.
Владеть:
основных приемов диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кврс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1.				
1.1	Тренинг личностного роста как объект и предмет психологический теории и практики. Понятие тренинга. Исторический аспект развития тренинга. Место тренинга личностного роста в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий. Классификации тренинговых групп: тренинговые группы различного теоретического основания; тренинговые группы с позиции способов реализации их целей; тренинговые группы психологического просвещения. Процесс группового тренинга. Сущность психологического тренинга. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.8 Л2.10
1.2	Принципы и правила тренинга личностного роста. Сравнительный анализ принципов на основе различных теоретических моделей психологического тренинга. Классификация принципов психологического тренинга с позиции развития самосознания (И.В. Вачков, Б.М. Мастеров, С.И. Макшанов и др.). Классификация принципов психологического тренинга с позиции развития самосознания специалиста помогающих профессий (Гуггенбуль, Крейга А., М.Р. Битянова, Н.В. Самоукина, В.А. Ясвин и др.). Правила и принципы проведения тренинга личностного роста. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Социально- психологическая этика тренинга личностного роста в учебной группе. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л2.4

1.3	Методические основы тренинга личностного роста. Классификация методов с позиции различных теоретических оснований (психоанализ, гештальт-подход, личностно-центрированный, рационально-эмоционально-поведенческий подходы). Основные методы группового психологического тренинга. Игровые методы. Методы арт-терапии в психологическом тренинге. Методы, стимулирующие развитие профессионального самосознания и самовыражения. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.10 Л2.11
1.4	Практика применения элементов тренинга личностного роста в работе практического психолога и коуча. Возможности решения социально-психологических и личностных конфликтов. Осознание особенностей своей личности и своих отношений с другими людьми, своих жизненных стратегий и моделей поведения. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.6 Л2.9Л3.1 Л3.2
1.5	Социально-психологический тренинг как активная форма обучения. История СПТ в контексте тренингового движения. Идейное, философское основание основных правил и норм СПТ. /Ср/	4	8	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1
1.6	Личностный рост и условия его развития. Личность и ее понимание в различных психологических концепциях. Понятие о личности. Свойства личности. Современная Психоаналитическая типология личности по Нэнси Мак Вильямс. Трансактный анализ в понимании личности. Гештальт-подход в понимании личности. ГенограммаС.Гингера. Зрелость и ее понимание с разных психологических позиций. Общение как условие личностного роста. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. Нереплексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок. Передача и принятие обратной связи в общении. Конструктивное критическое высказывание. Виды неконструктивной критики. Проявление добрых отношений. Одобрение в управлении и обучении. Структура конструктивного одобрения. Выражение симпатии, доброго отношения. Принятие обратной связи. Психологические механизмы реагирования на критику. Провоцирование критики. Ассертивность. Техники отказа собеседнику. Искусство делать и принимать комплименты. Методы убеждения. Позитивные установки на восприятие критики. Модель ассертивного принятия критики. /Ср/	4	20	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.8 Л2.10 Л2.12

1.7	<p>Методические основы тренинга личностного роста.</p> <p>Классификация методов с позиции различных теоретических оснований (психоанализ, гештальт-подход, личностно-центрированный, рационально-эмоционально-поведенческий подходы). Основные методы группового психологического тренинга. Игровые методы. Методы арт-терапии в психологическом тренинге. Методы, стимулирующие развитие профессионального самосознания и самовыражения.</p> <p>Биографические методы: «Жизненный путь личности» (А. Кроник); «Биографический метод» (Б.Г. Ананьев, Н.А. Логинова); «Творческая уникальность событий в жизни» (Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов); «Психологическая автобиография» и др. Рефлексивные методы. Рефлексивно-инновационные методы: «Метод рефлексивных инверсий» (С.Ю. Степанов, Е.П. Варламова, А.В. Растянников и др.); «Метод рефлексивных версификаций» (С.Ю. Степанов); «Метод Рефлексивной психоимпровизации» (С.Ю. Степанов); «Рефлексивный полилог» (С.Ю. Степанов, А.В. Растянников) и др. Методы рефлексивной самодиагностики: «Контрасты жизненного пути»; «Контрасты ваших отношений»; «Контрасты школьной жизни контрасты профессионального пути» (Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов). Методы личностно-профессиональной идентификации и рефлексии: «Имя и профессия (личностное и профессиональное имя)»; «Моделирование портрета («Я»-«Другие»; «Позитивный портрет (Автопортрет)» «Негативный портрет (Автопортрет)»); «Ценности профессиональной группы»- «Мои ценности»; «Автонатюрморт» и др. (Н.Н. Гавриленко). /Ср/</p>	4	24	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.8 Л2.10
1.8	Зачет /Зачёт/	4	0	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15 Л2.16 Л2.17 Л2.18Л3.1 Л3.2
1.9	<p>Общение как условие личностного роста.</p> <p>Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. /Пр/</p>	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.17 Л2.18
1.10	<p>Коммуникативные способы личностного развития.</p> <p>Нерефлексивное слушание. Техники рефлексивного слушания (непонимание, отражение, перефразирование, резюмирование, прояснение). Активное слушание. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок. Передача и принятие обратной связи в общении. /Пр/</p>	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.17 Л2.18
1.11	<p>Тренинг уверенного поведения.</p> <p>Критерии уверенности. Неуверенное и агрессивное поведение. Модели уверенного поведения. Способы развития уверенности. Техники развития уверенного поведения. /Пр/</p>	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.13 Л2.14

1.12	Критика как условие личностного роста. Конструктивное критическое высказывание. Виды неконструктивной критики. Проявление добрых отношений. Одобрение в управлении и обучении. Структура конструктивного одобрения. Выражение симпатии, доброго отношения. Принятие обратной связи. Психологические механизмы реагирования на критику. Провоцирование критики. Ассертивность. Техники отказа собеседнику. Искусство делать и принимать комплименты. Методы убеждения. Позитивные установки на восприятие критики. Модель ассертивного принятия критики. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.6 Л2.7
1.13	Методические основы тренинга личностного роста. Игровые методы. Методы арт-терапии в психологическом тренинге. Методы, стимулирующие развитие профессионального самосознания и самовыражения. Биографические методы: «Жизненный путь личности» (А. Кроник); «Биографический метод» (Б.Г. Ананьев, Н.А. Логинова); «Творческая уникальность событий в жизни» (Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов); «Психологическая автобиография» и др. Рефлексивные методы. Рефлексивно-инновационные методы: «Метод рефлексивных инверсий» (С.Ю. Степанов, Е.П. Варламова, А.В. Растянников и др.); «Метод рефлексивных версификаций» (С.Ю. Степанов); «Метод Рефлексивной психоимпровизации» (С.Ю. Степанов); «Рефлексивный полилог» (С.Ю. Степанов, А.В. Растянников) и др. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.3 Л2.5 Л2.15 Л2.16
1.14	Методические основы тренинга личностного роста. Методы рефлексивной самодиагностики: «Контрасты жизненного пути»; «Контрасты ваших отношений»; «Контрасты школьной жизни контрасты профессионального пути» (Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов). Методы личностно-профессиональной идентификации и рефлексии: «Имя и профессия (личностное и профессиональное имя)»; «Моделирование портрета («Я»-«Другие»; «Позитивный портрет (Автопортрет)» «Негативный портрет (Автопортрет)»; «Ценности профессиональной группы»- «Мои ценности»; «Автонатюрморт» и др. (Н.Н. Гавриленко). /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.8 Л2.10 Л2.15 Л2.16
1.15	Занятия по самомониторингу: анализ достижений, точки роста. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.2Л2.7
1.16	Типы личностей и их возможности в трудовом коллективе. Технологии типирования: технологии по Юнгу, Веберу, по типу темперамента, по локусу контроля и др. Практическое использование типирования личности. Определение места и значимости конкретных сотрудников в трудовом коллективе. Создание продуктивных связей. Распределение сотрудников в мини-группы. Личное пространство, оптимизации индивидуальных усилий в трудовом коллективе. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.12
1.17	Возможности и технологии личностного роста. Способы профессиональной диагностики потенциала специалиста. Установление планки личностного роста. Формирование адекватных и последовательных требований к сотрудникам внутри трудового коллектива. Технологии личностного роста. Мотивация, целеполагание, наращивание конфликта, избегающее поведение, конкуренция, кооперация, расширение коллективной сферы, формирование эмоционального интеллекта. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.9Л3.1 Л3.2

1.18	Основы деловой коммуникации. Этикет. Приветствие, прощание, порядок представления, поведение за столом, Деловой костюм. Речевые коммуникации. Правила подачи деловой информации. /Пр/	4	4	ОПК-7.1 ОПК-7.2 УК -6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.18
------	--	---	---	--------------------------------------	-----------

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Трифорова Т. А.	Основы социально-психологического тренинга: учебное пособие	Казань: Познание (Институт ЭУП), 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257910 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Григорьев Н. Б.	Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1		Психологический журнал	, 1,2017	3
Л2.2		Психологический журнал	, 1,2018	3
Л2.3	Копытин А. И.	Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг	Москва: Когито-Центр, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56452 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Марасанов Г. И.	Социально-психологический тренинг: практическое пособие	Москва: Когито-Центр, 2001	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86238 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Копытин А. И.	Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие	Москва: Когито-Центр, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430542 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Бобрешова И. П., Воробьев В. К.	Конфликтология. Практикум: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438981 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.7	Гин А. А., Камин А. Л.	Приемы педагогической техники: свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: методическое пособие	Москва: Вита-Пресс, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458902 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.8	Абрамова Г. С.	Практическая психология: учебное пособие	Москва: Прометей, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Шарков Ф. И., Сперанский В. И.	Общая конфликтология: учебник	Москва: Дашков и К°, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495829 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Обухова Ю. В.	Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога: учебное пособие	Ростов-на-Дону Таганрог: Южный федеральный университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499916 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Тимофеев И. А.	Арт-терапия как средство коррекции тревожности младших школьников: выпускная квалификационная работа: студенческая научная работа	Нижний Тагил: б.и., 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561862 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.12	Капустина В. А.	Психология общения: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576325 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.13	Титова, М. А.	Антиповедение	Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2014	http://www.iprbookshop.ru/54615.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.14	Кузьмина, Т. В.	Эффективное манипулирование поведением человека (2-е издание)	Москва: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2017	http://www.iprbookshop.ru/57159.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	Прядеин, В. П.	Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты: монография	Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2013	http://www.iprbookshop.ru/87027.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.16	Кудинов, С. И., Кудинов, С. С.	Психодиагностика личности: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2018	http://www.iprbookshop.ru/91058.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.17	Кузнецова, М. А.	Психология общения: учебное пособие для спо	Москва: Российский государственный университет правосудия, 2019	http://www.iprbookshop.ru/94194.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.18	Рягузова, Е. В.	Теория и практика профессионального общения: психология общения: учебное пособие для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 37.03.01 «психология»	Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019	http://www.iprbookshop.ru/99042.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л.1	Ушамирская Г.	Социальная психология. Конфликтология. Сборник студенческих работ: студенческая научная работа	Москва: Студенческая наука, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228062 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л.2	Белашева И. В., Бакунова И. В., Горюва В. И., Ершова Д. А., Есаян М. Л.	Конфликтология: психологические теории, системы, технологии: коллективная монография: монография	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563064 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<https://psytests.org> - База данных психологических тестов онлайн

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лабораторных работ, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Лабораторные занятия по дисциплине проводятся в специализированных аудиториях, оборудованных для организации групповых тренинговых занятий.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.