

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
А.И.Жук

2024 г.

Регистрационный № УД – 23-1/127/уч.

## ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА

учебная программа учреждения высшего образования по факультативной  
дисциплине для специальности:

6-05-0114-01 Социально-педагогическое и психологическое образование

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования, утвержденного 02.08.2023 г., рег. № 225, учебного плана по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование», утвержденного 23.02.2023 г., рег. № 020-2023/у

**СОСТАВИТЕЛИ:**

И.С.Журавкина, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Т.Н.Миронович, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагог-психолог высшей квалификационной категории государственного учреждения образования «Гимназия № 12 г. Минска»

С.И.Паращенко С.И.Паращенко

09.12.2024

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой возрастной и педагогической психологии (протокол № 5 от 10.12.2024)

Заведующий кафедрой Е.В.Бондарчук Е.В.Бондарчук

Советом факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 5 от 26.12.2024)

Председатель В.В.Мартынова В.В.Мартынова

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов соответствует действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь.

Методист  
учебно-методического отдела

Е.А.Кравченко Е.А.Кравченко

Директор библиотеки

Н.П.Сятковская Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Факультативная дисциплина «Тренинг личностного и профессионального роста» предусмотрена образовательным стандартом и учебным планом подготовки студентов по специальности 6-05-0114-01 «Социально-педагогическое и психологическое образование».

### **Цель и задачи факультативной дисциплины**

Цель факультативной дисциплины: формирование личностного и профессионального роста студентов в системе профессиональной подготовки.

Задачи факультативной дисциплины:

1. развитие умений и навыков в области личностного и профессионального роста, а также создание условий для самораскрытия, самоисследования и самопонимания участников;
2. развитие у студентов акмеологических инвариантов профессиональной деятельности: навыков самоменеджмента, саморегуляции и коммуникативной компетенции;
3. повышение социально-психологической компетентности студентов;
4. осознание студентами своих ресурсов и раскрытие их внутреннего потенциала в профессиональной деятельности и личностном росте;
5. развитие профессионального самосознания и Я-концепции будущих специалистов.

### **Место дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Содержание факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении дисциплины «Социально-психологический тренинг».

В результате изучения факультативной дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- цели и задачи профессионального самоопределения и карьерного роста, особенности ее применения;
- составляющие профессионального и личностного успеха;
- модели планирования профессиональной карьеры;
- нормативно-правовые документы, относящиеся к сфере профориентации в учреждениях различного типа и трудоустройства молодежи;
- информацию о потребностях рынка труда в стране и регионах, о перспективах развития видов экономической деятельности в республике.

#### **уметь:**

- использовать теоретические знания для решения задач профессионального самоопределения и личностного становления;
- организовывать и проводить различные мероприятия по профориентационной работе и личностному росту;

- анализировать собственную профессиональную деятельность, координировать действия по самоуправлению;

- разрабатывать и проводить мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению личности, формированию активной позиции в период профессионального выбора и личностного становления.

**владеть:**

- навыками планирования и реализации различных видов профориентационной деятельности, направленной на профессиональное самоопределение и построение карьеры;

- приемами эффективной коммуникации, самоменеджмента, позиционирования, личной и профессиональной эффективности;

- навыками работы в команде и принятию эффективных решений;

- навыками работы с ресурсами для выхода из «карьерных тупиков» и личностных кризисов.

В процессе преподавания факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» рекомендуется использовать следующие методы обучения: словесные (сообщение информации, опрос, художественное слово), наглядные (видеоматериалы, презентации, таблицы, рисунки и др.), практические (упражнения, техники, игры); активные социально-психологические методы обучения (дискуссия, «мозговой штурм», «круглый стол», тренинговые психотехнологии, моделирование жизненных ситуаций). Рекомендуется применять технологии проблемного, развивающего, проектного и контекстного обучения.

Всего на изучение факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» отведено:

- для очной (дневной) формы получения высшего образования 24 часа, из них 24 аудиторных часа. Распределение часов по видам занятий: практические занятия – 24 часа (2 курс, 4 семестр).

Промежуточную аттестацию рекомендуется проводить по заявительному принципу в форме зачета.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1.1. Личностный рост и самоактуализация личности**

Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс). Механизмы развития и становления личности в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории). Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс). Характеристики самоактуализирующейся личности.

### **Тема 1.2. Личностный рост и личностная зрелость**

Структурные компоненты личности: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация. Личностный рост как составляющие «Я-Я - отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я - Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация (Г. А. Спичев). Я-концепция. Образ «Я»: «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «Я»-зеркальное, «Я»-возможное. Личностная зрелость (интеграция и дифференциация). Черты зрелой личности.

### **Тема 1.3. Критерии личностного роста**

Интраперсональные критерии личностного роста: принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность, динамичность. Интерперсональные критерии личностного роста: принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность.

### **Тема 1.4. Коммуникативная компетентность**

Эффективность межличностных отношений. Содержание элементов коммуникационного процесса. Вербальная и невербальная коммуникация. Законы перцепции. Эффективные способы взаимодействия. Коммуникативные барьеры. Формирование коммуникативных умений.

### **Тема 1.5. Целеполагание и построение жизненной перспективы**

Целеполагание как основа реализации жизненной перспективы. Планирование и определение целей в жизни. Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.

Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Черный ящик», «Дилемма заключенного», «Уклонение от удара», «Черный лебедь». Оценка эффективности управления карьерой.

### **Тема 1.6. Саморегуляция и самоорганизация**

Закономерности и психологические механизмы саморегуляции. Методы психологической саморегуляции. Круг правил самоменеджмента. Тайм-менеджмент как способ планирования временем. Принципы и правила самообразования и самовоспитания.

### **Тема 1.7. Психология построения карьеры**

Планирование и построение карьеры. Модель планирования профессиональной карьеры. Профессионализм в процессе обучения. Формирование профессионального самосознания. Профессиональная готовность к трудовой деятельности. Профессионально важные качества личности. Построение дорожной карты по достижению профессиональной цели.

### **Тема 1.8. Этапы трудоустройства**

Этапы трудоустройства. Правила поиска оптимального места работы. Подготовка к собеседованию. Составление резюме. Самопрезентация при трудоустройстве. Принятие образа жизни профессионала.

### **Тема 1.9. Профессиональная адаптация, кризисы личностного и профессионального становления**

Профессиональная адаптация как этап профессионального самоопределения и как процесс вхождения в профессиональную деятельность. Социально-психологическая адаптация в профессии. Динамика профессионально важных качеств личности на протяжении профессионального пути человека. Общее представление о жизненных и профессиональных кризисах (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Г. Шихи, Б. Ливехуд). Психотехнологии преодоления профессионально обусловленных кризисов.

### **Тема 1.10. Стресс-менеджмент**

Теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Конструктивный и деструктивный стресс. Сложные психические состояния: стрессы, фрустрация. Развитие эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости. Конструктивный выход из сложных ситуаций.

### **Тема 1.11. Стратегии принятия решения**

Теория принятия решений. Процесс активного принятия решений. Алгоритм принятия решения. Модели принятия решений. Роли принятия решений. Стили принятия решения.

### **Тема 1.12. Психологическое благополучие**

Психология счастья. Психологическое благополучие: понятие и составляющие. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман).

**Учебно–методическая карта факультативной дисциплины  
«Тренинг личностного и профессионального роста»  
(дневная форма получения образования)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Методические пособия, средства обучения	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>4 семестр</b>										
1.1.	<p><b>Личностный рост и самоактуализация личности</b></p> <p>1. Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс), в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру.</p> <p>2. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории).</p> <p>3. Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс). Характеристики самоактуализирующейся личности.</p> <p><i>Практикум: упражнение «Карта будущего»,</i></p>		2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [5]	Устный опрос

	проективный рисунок «Я такой, какой я есть»								
1.2.	<p><b>Личностный рост и личностная зрелость</b></p> <p>1. Структурные компоненты личности: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.</p> <p>2. Личностный рост как составляющие «Я-Я - отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я - Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация (Г. А. Спичев).</p> <p>3. Я-концепция. Образ «Я»: «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «Я»-зеркальное, «Я»-возможное. Личностная зрелость (интеграция и дифференциация). Черты зрелой личности.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Кто Я, какой Я?», упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное», упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»</p>	2						Осн. [1]; доп. [3]	Устный опрос, доклады, глоссарий
1.3.	<p><b>Критерии личностного роста</b></p> <p>1. Интраперсональные критерии личностного роста: принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность, динамичность.</p> <p>2. Интерперсональные критерии личностного роста: принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность.</p>	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [6]	Рецензирование статей, дискуссия по теме

	<i>Практикум:</i> упражнение «Известная личность», упражнение «Эффектные движения», упражнение «Чистка луковицы»								
1.4.	<p><b>Коммуникативная компетентность</b></p> <p>1. Эффективность межличностных отношений. Содержание элементов коммуникационного процесса.</p> <p>2. Вербальная и невербальная коммуникация.</p> <p>3. Эффективные способы взаимодействия. Коммуникативные барьеры.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Передать одним словом», упражнение «Валентность», упражнение «Вертушка жалобщиков»</p>	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [1]	Глоссарий, презентации, анализ личностных качеств
1.5.	<p><b>Целеполагание и построение жизненной перспективы</b></p> <p>1. Целеполагание как основа реализации жизненной перспективы. Планирование и определение целей в жизни.</p> <p>2. Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.</p> <p>3. Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Черный ящик», «Дилемма заключенного», «Уклонение от удара», «Черный лебедь». Оценка эффективности управления карьерой.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Мои потребности», упражнение «Лестница достижений», упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы», упражнение</p>	2						Осн. [1]; доп. [4]	Презентации, составление дорожной карты по достижению жизненной перспективы

	«Барьер»									
1.6.	<p><b>Саморегуляция и самоорганизация</b></p> <p>1. Закономерности и психологические механизмы саморегуляции. Методы психологической саморегуляции.</p> <p>2. Круг правил самоменеджмента. Тайм-менеджмент как способ планирования временем.</p> <p>3. Эмоциональная регуляция.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Продумай заранее», упражнение «Время в Вашей власти», упражнение «Съесть слона»</p>		2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [6]	Доклады, устный опрос, подготовка правил самообразования
1.7.	<p><b>Психология построения карьеры</b></p> <p>1. Планирование и построение карьеры. Модель планирования профессиональной карьеры.</p> <p>2. Профессионализм в процессе обучения. Профессионально важные качества личности.</p> <p>3. Построение дорожной карты по достижению профессиональной цели.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Призвание», упражнение «Состязание мотивов», упражнение «Дорожная карта»</p>		2						Осн. [1]; доп. [1]	Доклады, решение практических задач, построение дорожной карты по достижению профессиональной цели
1.8.	<p><b>Этапы трудоустройства</b></p> <p>1. Этапы трудоустройства. Правила поиска оптимального места работы.</p> <p>2. Подготовка к собеседованию. Составление резюме.</p> <p>3. Самопрезентация при трудоустройстве. Принятие образа жизни профессионала.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «А вот и Я»,</p>		2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [2], [6]	Презентации, подготовка резюме, ролевая игра по трудоустройству

	упражнение «Создай своё резюме», упражнение «Всеобщее внимание», упражнение «Собеседование с работодателем»								
1.9.	<p><b>Профессиональная адаптация, кризисы личного и профессионального становления</b></p> <p>1. Профессиональная адаптация как этап профессионального самоопределения и как процесс вхождения в профессиональную деятельность.</p> <p>2. Динамика профессионально важных качеств личности на протяжении профессионального пути человека.</p> <p>3. Общее представление о жизненных и профессиональных кризисах (Г. Шихи, Б. Ливехуд). Кризисы развития профессионала (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Психотехнологии преодоления профессионально обусловленных кризисов.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Завтра в полёт», упражнение «Лестница», упражнение «Барьер», упражнение: «Внутреннее кино»</p>		2					Осн. [1]; доп. [1], [2]	Видеоролики, устный опрос
1.10.	<p><b>Стресс-менеджмент</b></p> <p>1. Теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Конструктивный и деструктивный стресс.</p> <p>2. Сложные психические состояния: стрессы, фрустрация.</p> <p>3. Развития эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости. Конструктивный выход из сложных ситуаций.</p>		2					Осн. [1]; доп. [6]	Презентации, тематический диспут, анализ собственных копинг-стратегий

	<i>Практикум:</i> упражнение «Пятерка», упражнение «Мысли на бумаге», упражнение «Банка спокойствия», упражнение «Стратегии самоконтроля», арт-техника «Лист удовольствий»									
1.11.	<b>Стратегии принятия решения</b> 1. Теория принятия решений. Процесс активного принятия решений. 2. Алгоритм принятия решения. Модели принятия решений. 3. Роли принятия решений. Стили принятия решения. <i>Практикум:</i> упражнение «Землетрясение», упражнение «Кардиохирург», упражнение «Аллигаторы»		2					Мультимедийные презентации	Осн. [1]; доп. [2], [6]	Презентации, устный опрос, эссе «Мои стили принятия решений»
1.12.	<b>Психологическое благополучие</b> 1. Психология счастья. Психологическое благополучие: понятие и составляющие. 2. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна. 3. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман). <i>Практикум:</i> упражнение «Ода о себе», упражнение «Уверен на все 100», упражнение «Точки личностного и профессионального роста», упражнение «Результаты работы»		2						Осн. [1]; доп. [5]	Выступления, схемы личностного и профессионального роста
	Всего часов		24							Зачет

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## Литература

**Основная:**

1. Психология управления : пособие / С. А. Савик, А. Б. Жайворонок, М. И. Капович, Д. В. Блажко ; Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск : БНТУ, 2022. – 113 с.

**Дополнительная:**

1. Ахтних, М. Фотографический тест профессий. ВВТ: использование методики в профориентационном консалтинге и в планировании карьеры. Введение / М. Ахтних. – Гомель : Гомел. гос. техн. ун-т, 2019. – 49 с.

2. Деревянко, О. И. Личностные детерминанты ролевого конфликта личности руководителя и эффективность его деятельности / О. И. Деревянко // Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 22 нояб. 2021 г. / Сибир. гос. ун-т науки и технологий, Ин-т соц. инжиниринга ; редкол.: Ю. Ю. Логинов, Н. С. Ливак, Е. А. Мухамедвалеева. – Красноярск, 2021. – С. 86–90. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_47449681\\_64468514.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_47449681_64468514.pdf) (дата обращения: 17.12.2024).

3. Жеребцов, С. Н. Переживание кризиса в диалекте субъектности и субъективности личности / С. Н. Жеребцов // Диалог: психологический и социально-педагогический журнал. – 2019. – № 3. – С. 58–64.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : учеб. пособие / М. А. Пономарева. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2022. – 151 с.

5. Тайм-менеджмент. Полный курс : учеб. пособие / Г. Архангельский, М. Лукашенко, Т. Телегина, С. Бехтерев ; под ред. Г. А. Архангельского. – 4-е изд. – М. : Альпина Паблишер, 2015. – 310 с.

6. Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры : учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры : для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 187 с.

## **Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности**

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

### 1. Устная форма:

- устный опрос,
- анализ личностных качеств,
- дискуссия по теме,
- выступления,
- ролевая игра по трудоустройству,
- тематический диспут.

### 2. Письменная форма:

- глоссарий,
- рецензирование статей,
- подготовка резюме,
- схемы личностного и профессионального роста,
- эссе,
- подготовка учебного материала с использованием мультимедийных технологий: презентации, видеоролики с последующим анализом.

### 3. Устно-письменная форма:

- презентации,
- решение практических задач,
- подготовка правил самообразования,
- составление дорожной карты по достижению жизненной перспективы,
- анализ собственных копинг-стратегий,
- индивидуальный или групповой доклад по изученной теме, научной статье,
- зачет.

Виды контроля СРС соответствуют видам контрольных мероприятий, предусмотренных учебной программой о системе оценки успеваемости студентов предполагают:

- текущий контроль, то есть оперативное, регулярное отслеживание уровня выполнения СРС на практических занятиях;
- промежуточный контроль, который предполагает учет объема, своевременности и качества выполнения СРС по дисциплине за весь модуль или семестр.

### Формы текущего контроля

- опрос студентов на практических занятиях;
- выступление студентов с докладами, сообщениями, презентациями;
- решение практических задач;
- составление тематических блок-схем, таблиц, план-конспектов;
- проверка знаний по самостоятельной работе студентов.

Формы отчета студента перед преподавателем о результатах выполнения самостоятельной работы:

- аргументированное решение ситуаций, задач;
- конспекты, планы, разработанные студентом;
- схематичное представление изученного учебного материала;
- ответы на задания, решение проблемных ситуаций, задач;
- вопросы, подготовленные по теме или разделу дисциплины;
- анализ научно-практических статей

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

- **Защита** подготовленного студентом **доклада**.

При оценивании доклада внимание обращается на: степень раскрытия темы доклада; достоверность информации доклада (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники информации); необходимость и достаточность информации; самостоятельность работы студента при подготовке доклада; объем использованной научной литературы; публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы; грамотность.

#### **Примерная тематика докладов:**

1. Личностный рост и личностная зрелость.
2. Саморегуляция и самоорганизация.
3. Психология построения карьеры.
4. Психологическое благополучие.

- **Защита** подготовленного студентом **эссе**.

При оценивании эссе внимание обращается на: степень раскрытия темы эссе, умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме, представление и пояснение собственной позиции обучающегося, характер и уровень приводимых суждений и аргументов, соответствие структуре эссе, ясность, лаконичность изложения, соблюдение норм языка, грамотность.

#### **Примерная тематика эссе:**

1. Мои стили принятия решений.
  2. Мои стратегии принятия решений.
- **Защита** подготовленного студентом **гlossария**.

Оценка за подготовку глоссария включает: правильность использования словаря терминов; соответствие терминов теме; отражение в работе контекста, в котором может быть употреблен данный термин; точность и достоверность информации; многоаспектность интерпретации терминов и конкретизация их трактовки в соответствии со спецификой факультативной дисциплины; грамотность; отсутствие грамматических ошибок; соответствие оформления требованиям.

***Примерная тематика глоссария:***

1. Тематический глоссарий о личностном росте и личностной зрелости.
2. Тематический глоссарий о коммуникативной компетентности.

– **Защита** подготовленной студентом **мультимедийной презентации.**

Оценка за подготовку мультимедийной презентации включает: соответствие содержания учебному материалу, учебной задаче, количество слайдов и читаемость выбранного шрифта; представляет ли собой текст на слайде с использованием мультимедийных технологий опорный конспект (не перегружен ли словами); достаточно ли раскрыта тема факультативной дисциплины; содержание средств визуализации (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий); качество оформления (соответствие дизайна презентации поставленной цели; единство стиля; обоснованное использование анимации; грамотность; отсутствие грамматических ошибок; соответствие оформления требованиям, логика изложения, доказательность, аргументированность.

***Примерная тематика мультимедийных презентаций:***

1. Целеполагание и построение жизненной перспективы.
2. Этапы трудоустройства.
3. Стресс-менеджмент.
4. Стратегии принятия решения.

– **Конспекты.**

При оценивании конспекта внимание обращается на: соответствие конспекта плану содержания источника; отражение в конспекте основных положений источника и наличие выводов; ясность, лаконичность изложения; грамотность; отсутствие грамматических ошибок; соответствие оформления требованиям; логику изложения.

– **Устные опросы.**

При оценивании устного ответа внимание обращается на: знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; умение свободно беседовать; уровень домашней подготовки по теме; способность системно и логично излагать материал, анализировать; формулировать собственную позицию и делать выводы; ясность, лаконичность изложения; грамотность; отсутствие грамматических ошибок; соответствие оформления требованиям; логику изложения; способность отвечать на дополнительные вопросы.

## Примерные вопросы к зачету по факультативной дисциплине «Тренинг личностного и профессионального роста»

1. Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс).
2. Механизмы развития и становления личности в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру.
3. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории).
4. Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс).
5. Характеристики самоактуализирующейся личности.
6. Структурные компоненты личности: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.
7. Личностный рост как составляющие «Я-Я - отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я - Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация (Г. А. Спичев).
8. Я-концепция. Образ «Я»: «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «Я»-зеркальное, «Я»-возможное. Личностная зрелость (интеграция и дифференциация).
9. Черты зрелой личности.
10. Интраперсональные критерии личностного роста: принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность, динамичность.
11. Интерперсональные критерии личностного роста: принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность.
12. Эффективность межличностных отношений.
13. Содержание элементов коммуникационного процесса.
14. Вербальная и невербальная коммуникация.
15. Законы перцепции.
16. Эффективные способы взаимодействия.
17. Коммуникативные барьеры.
18. Формирование коммуникативных умений.
19. Целеполагание как основа реализации жизненной перспективы.
20. Планирование и определение целей в жизни.
21. Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.
22. Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Черный ящик», «Дилемма заключенного».
23. Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Уклонение от удара», «Черный лебедь».
24. Оценка эффективности управления карьерой.
25. Закономерности и психологические механизмы саморегуляции.
26. Методы психологической саморегуляции.

27. Круг правил самоменджмента. Тайм-менеджмент как способ планирования временем.
28. Принципы и правила самообразования и самовоспитания.
29. Планирование и построение карьеры.
30. Модель планирования профессиональной карьеры.
31. Профессионализм в процессе обучения. Формирование профессионального самосознания.
32. Профессиональная готовность к трудовой деятельности.
33. Профессионально важные качества личности.
34. Этапы трудоустройства.
35. Правила поиска оптимального места работы.
36. Подготовка к собеседованию.
37. Составление резюме.
38. Самопрезентация при трудоустройстве.
39. Принятие образа жизни профессионала.
40. Профессиональная адаптация как этап профессионального самоопределения и как процесс вхождения в профессиональную деятельность.
41. Социально-психологическая адаптация в профессии.
42. Динамика профессионально важных качеств личности на протяжении профессионального пути человека.
43. Общее представление о жизненных и профессиональных кризисах (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Г. Шихи, Б. Ливехуд).
44. Психотехнологии преодоления профессионально обусловленных кризисов.
45. Теория стресса и копинга Р. Лазаруса.
46. Конструктивный и деструктивный стресс.
47. Сложные психические состояния: стрессы, фрустрация.
48. Развития эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости.
49. Конструктивный выход из сложных ситуаций.
50. Теория принятия решений.
51. Процесс активного принятия решений.
52. Алгоритм принятия решения.
53. Модели принятия решений.
54. Роли принятия решений.
55. Стили принятия решения.
56. Психология счастья.
57. Психологическое благополучие: понятие и составляющие.
58. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф.
59. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна.
60. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман).

## Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающегося в учреждении высшего образования

№ п/п	Отметка	Критерии
1.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по факультативной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</p> <p>точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>безупречное владение инструментарием факультативной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;</p> <p>полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой факультативной дисциплине, модулю;</p> <p>умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой факультативной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;</p> <p>творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
2.	не зачтено	<p>недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УВО по факультативной дисциплине, модулю;</p> <p>знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по факультативной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;</p> <p>слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой факультативной дисциплины, модуля;</p> <p>пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий</p>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(дневная форма обучения)**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции*	Семинары*	Практические
<b>1.</b>	<b>Тренинг личностного и профессионального роста</b>				
1.1.	Личностный рост и самоактуализация личности	2			2
1.2.	Личностный рост и личностная зрелость	2			2
1.3.	Критерии личностного роста	2			2
1.4.	Коммуникативная компетентность	2			2
1.5.	Целеполагание и построение жизненной перспективы	2			2
1.6.	Саморегуляция и самоорганизация	2			2
1.7.	Психология построения карьеры	2			2
1.8.	Этапы трудоустройства	2			2
1.9.	Профессиональная адаптация, кризисы профессионального становления	2			2
1.10.	Стресс-менеджмент	2			2
1.11.	Стратегии принятия решения	2			2
1.12.	Психологическое благополучие	2			2
	Форма контроля – зачет				
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>			<b>24</b>

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Социально-психологический тренинг»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Содержание темы 3.2 «Саморегуляция в деятельности» согласовано с темой 1.6 «Саморегуляция и самоорганизация»	Программу принять, (протокол № 5 от 10.12.2024.)