



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский
государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Факультет психолого-педагогического
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг личностного роста

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль):

Психология образования

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Форма обучения:

заочная

СОСТАВИТЕЛИ:

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики В. Г. Петровская

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол №10 от 30.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой психологии и педагогики (КФ) О.И.Мезенцева

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

создание психолого-педагогических условий для овладения новыми знаниями в области психологической практики и активизации личностного роста обучающихся.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №122, профессиональными стандартами: педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. №514н, специалист в области воспитания, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.01.2017 г. №10н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 10 семестре. Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ / 108 часа, в том числе 12 часов - контактная работа с преподавателем, 92 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации	
ПК-1.1 Совместно с коллегами по образовательному учреждению проводит анализ жизненных ситуаций обучающихся, потенциально возможных создавать неблагоприятное развитие ребенка	Знать: - основные этапы и критерии личностного развития, принципы, формы диагностики. Уметь: - анализировать работу группы и отдельных ее участников; - уметь использовать основные методы и приемы организации мероприятий с обучающимися. Владеть: - методикой подготовки и проведения тренинга личностного роста, навыками коммуникации в тренинговой группе.
ПК-1.2 Выбирает и планирует отдельные мероприятия и программы социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации	
ПК-1.3 Планирует и приводит объяснение технологии формирования социальной компетентности учащихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, попавшим в трудную жизненную ситуацию	
ПК-1.4 Демонстрирует алгоритм осуществления одного из мероприятий по профилактике социальных девиаций у учащихся	
ПК-1.5 Осуществляет планирование совместно с коллегами индивидуальных программ социально-педагогической поддержки и социально-психологического сопровождения учащихся, в том числе детей с ОВЗ, и демонстрирует технологии социально-педагогической поддержки детей с ОВЗ и их родителей	

ПК-1.6 Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска

ПК-1.7 Демонстрирует способы организации совместной деятельности с социальными институтами в целях позитивной социализации обучающихся в том числе детей с ОВЗ

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Десятый семестр

Тема 1. Знакомство

Понятие и сущность тренинга личностного роста. Основные цели, задачи, принципы тренинга личностного роста. Основные правила тренинга личностного роста. Самопрезентация участников. Активизация работы по самоанализу. Основную часть программы составляют игры и упражнения с применением различных методов, упражнений деловых и ролевых игр и т. д.

Тема 2. Методы работы со случаем событиями

Создание условий, способствующих осознанию ресурсов. Метод регрессии, метод обмена опытом, метод имитации, ролевая игра (ситуационно-ролевая игра, игра-проживание, игра-драма, творческая игра). Рисунок «Детство-счастливая страна».

Тема 3. Язык чувств

Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Тема 4. Я-образ.

Создание условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем. Круг субличности. Вечеринка частей. Рисунок «Королевство моей души».

Тема 5. Методы работы с конструируемыми событиями

Создание условий, способствующих осознанию ресурсов. Метод регрессии, метод обмена опытом, метод имитации, ролевая игра (ситуационно-ролевая игра, игра-проживание, игра-драма, творческая игра). Рисунок «Детство-счастливая страна».

Тема 6. Постановка и достижение целей

Создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Тема 7. Жизненные ценности

Создание условий, способствующих осознанию жизненных ценностей.

Тема 8. Критерии оценки тренинга и его эффективности

Анализ работы группы и оценка умений. Личностная динамика участников тренинга.

Тема 9. Программы тренинга личностного роста

Оформление программы психологического тренинга: пояснительная записка, тематический план, структура занятий, содержание тренинга. Этапы тренингового занятия.

Тема 10. Требования к тренеру

Ошибки ведущего. Страхи тренера: страх глубины (чувств и состояний), темноты (собственного незнания), боли (от обратной связи или самооценки), высоты (безответственность), замкнутого пространства (перед рамками и ограничениями), открытого пространства (перед возможностями), одиночества (в профессиональной среде).

Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа		
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			

Десятый семестр							
Тема 1. Знакомство	2				8	10	ПК-1
Тема 2. Методы работы со случаем	2				10	12	ПК-1
Тема 3. Язык чувств			2		12	14	ПК-1
Тема 4. Я-образ.			2		10	12	ПК-1
Тема 5. Методы работы с конструируемыми событиями			2		8	10	ПК-1
Тема 6. Постановка и достижение целей			2		10	12	ПК-1
Тема 7. Жизненные ценности					10	10	ПК-1
Тема 8. Критерии оценки тренинга и его эффективности					10	10	ПК-1
Тема 9. Программы тренинга личностного роста					10	10	ПК-1
Тема 10. Требования к тренеру					4	4	ПК-1
Подготовка к зачету					4	4	ПК-1
Итого по дисциплине	4		8		96	108	

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Основная учебная литература

1. **Психология развития** : учебник для вузов : допущено УМО вузов РФ / Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Ю. В. Микадзе и др. ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 5-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 528 с.

4.2. Дополнительная учебная литература

1. **Зайцева Т.В.** Теория психологического тренинга / Т. В. Зайцева. - Санкт-Петербург : Речь ; М. : Смысл, 2002. - 80 с. - (Психологический тренинг). - ISBN 5-9268-0113-3 : 84-00.
2. **Пахальян В.Э.** Групповой психологический тренинг : учебное пособие для вузов : рекомендовано УМО вузов РФ / В. Э. Пахальян. - Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 224 с. : ил. - (Учебное пособие). - ISBN 5-469-01390-1 : 137-00.
3. **Рудестам К.** Групповая психотерапия / К. Рудестам. - Санкт-Петербург : Питер, 1999. - 384 с. - (Мастера психологии).
4. **Шевцова И.В.** Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 144 с. - (Психологический тренинг). - ISBN 5-9268-0176-1 : 90-00.
5. **Шевцова И.В.** Тренинг тренеров : 9 дней личностного роста / И. В. Шевцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 128 с. - (Психологический тренинг). - ISBN 5-9268-0434-5 : 62-50

4.3.1. Ресурсы открытого доступа:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4.4. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

5.

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
Десятый семестр	
Тема 1. Знакомство	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3
Реферат	
Контрольные вопросы	
Тема 2. Методы работы со случаями	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Реферат	
Методическая копилка тренера	
Тема 3. Язык чувств	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3
Методическая копилка тренера	
Тема 4. Я-образ	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3
Методическая копилка тренера	
Эссе	
Тема 5. Методы работы с конструируемыми	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 4, 5
Методическая копилка тренера	
Тема 6. Постановка и достижение целей	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3
Конспекты	

Тема 7. Жизненные ценности	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Методическая копилка тренера	
Тема 8. Критерии оценки тренинга и его эффективности	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 4, 5
Аналитическая таблица	
Тема 9. Программы тренинга личностного роста	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Программа тренинга	
Тема 10. Требования к тренеру	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 3, 4, 5
Конспект	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5

5.4. **Выполнение курсовой работы:** курсовая работа по данной дисциплине не предусмотрена

6. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблица 4, 5).

Локальные информационные технологии

Таблица 3

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	https://ru.libreoffice.org/about-us/license
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> • SageMath • Scilab • Maxima • PSPP • Среда статистических вычислений R 	207	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Графические редакторы	GIMP	207, 303	https://www.gimp.org/about/COPYING
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	https://rusgpl.ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 4

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru
	Электронная библиотека КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» http://lib.kbnspu.ru/
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» http://prepod.nspu.ru
	Система электронных портфолио студентов НГПУ https://www.nspu.ru/portfolio/

1.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 5

Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 203 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 206 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 222 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 410 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. №303 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Интерактивное оборудование: SMART доски – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

	образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1 шт.	
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1 шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1 шт., Мультиметр – 1 шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1 шт. Печатное оборудование: – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Десятый семестр			
1	Тема 1. Знакомство	ПК-1	1. Тест 2. Контрольные вопросы
2	Тема 2. Методы работы со случайными событиями	ПК-1	1. Контрольные вопросы 2. Тест
3	Тема 3. Язык чувств	ПК-1	1. Контрольные вопросы
4	Тема 4. Я-образ.	ПК-1	1. Проверка методической копилки тренера
5	Тема 5. Методы работы с конструируемыми событиями	ПК-1	1. Проверка методической копилки тренера
6	Тема 6. Постановка и достижение целей	ПК-1	1. Контрольные вопросы
7	Тема 7. Жизненные ценности	ПК-1	1. Проверка методической копилки тренера
8	Тема 8. Критерии оценки тренинга и его эффективности	ПК-1	1. Таблица
9	Тема 9. Программы тренинга личностного роста	ПК-1	1. Программа тренинга
10	Тема 10. Требования к тренеру	ПК-1	1. Коспекты

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации
Десятый семестр (Зачет)
Код компетенции: ПК-1
<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренинг личностного роста в системе методов групповой психологической работы. Цели и задачи ТЛР. 2. Преимущества и ограничения групповой психологической работы. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповое психологическое обучение» и «тренинг личностного роста». 3. Психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К. Юнга, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу). 4. Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные). 5. Разработка тренинговой программы: основные принципы и структура программы. Принципы построения отдельного дня тренинга. 6. Количественный состав группы и виды групп. Качественный состав тренинговой группы, соотношение гомогенности и гетерогенности. 7. Методы отбора участников и формирования группы. Ролевая структура группы: роли участников, виды ролевых структур. 8. Внутриличностная динамика в тренинге. Развитие группы как целого: стадии развития группы. Особенности развития групп с управляемой и неуправляемой динамикой. 9. Основные и дополнительные методы группового психологического тренинга.

10. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация). Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.
 11. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Обратная связь и ее значение в тренинге личностного роста.
 12. Групповая сплоченность и групповое напряжение. Методы отслеживания социодинамических процессов в группе.
 13. Теоретическая ориентация тренера ТЛР. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, бихевиоральный подход и др.).
 14. Требования, предъявляемые к личности ведущего группы ТЛР. Микронавыки тренера: активное слушание, переформулировка утверждений, объяснение, обобщение, вопросы, интерпретация, конфронтация, отражение чувств, оказание поддержки, эмпатия.
 15. Основные роли тренера: технический эксперт и эталонный участник. Перенос и контрперенос в групповой работе.
 16. Понятие психологического воздействия и его виды. Способы изучения воздействия.
 17. Проблема эффективности тренинга.
 18. Практическое задание.
- Разработать программу тренинга личностного роста.

Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы;- при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил не принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно;- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность

вопросов темы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;

- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание.- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;- не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания;- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.