

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета права и психологии  
Занд Т.И. Закирова

Протокол заседания Совета факультета  
№ 02 «01» 09 2017 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры общей и  
специальной психологии и педагогики

Протокол заседания кафедры  
№ 1 «09» 08 2017 г.

Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики

А.Н. Гусарова А.Н. Гусарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине	<u>Б1.В.ДВ.3.1 «Тренинг личностно-профессионального роста»</u>
образовательная программа	<u>(наименование)</u>
	<u>38.03.01 Экономика. Финансы и кредит</u>
форма обучения	<u>очная, заочная</u>

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и содержания дисциплины.....	8
3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации .....	23
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	30
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	31
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	32

## 1. Пояснительная записка

**Цель изучения дисциплины:** формирование у студентов адекватного представления о возможностях практического приложения основных положений психологии личности и социальной психологии в сфере общения, межличностного взаимодействия, развития личности, закреплении профессиональных знаний, умений, навыков; повышение уровня личностной зрелости обучающихся, а так же их профессиональной компетентности в области применения групповых методов психологического воздействия; знакомство обучающихся с основными психологическими представлениями о роли тренинга личностного роста в стимулировании самосознания и самовыражения, а также формирование рефлексии собственных проблемных зон и выстраивание своей жизненной стратегии.

### **Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к факультативам образовательной программы 38.03.01 Экономика. Финансы и кредит.

**Дисциплина «Тренинг личностно-профессионального роста» обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

продолжает формирование общекультурных компетенций:

способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5) – 4/3 этап;

способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) – 3/2 этап;

### **Этапы формирования компетенции (очная форма обучения)**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-5	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Культура речи и деловое общение	1	1
		Социально-психологическая адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья	3	2
		Культурология и религиоведение	4	3
		Социология	4	3
		Тренинг профессионального роста	5	4
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	5
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Физическая культура и спорт	1,2	1
		Элективный курс по физической	1-6	

		культуре и спорту. Общая физическая подготовка		
		Адаптация в бизнесе	1	1
		Элективный курс по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта	3-5	2
		Тренинг профессионального роста	5	3
		Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно- исследовательской деятельности)	5	3
		Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	7	4
		Производственная практика (научно- исследовательская работа)	8	5
		Производственная практика (преддипломная)	8	5
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	5

**Этапы формирования компетенции (заочная форма обучения)**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-5	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Культура речи и деловое общение	1	1
		Социально-психологическая адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья	8	4
		Культурология и религиоведение	5	2
		Социология	6	3
		Тренинг личностно-профессионального роста	6	3
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	10	5
		ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Физическая культура и спорт
Элективный курс по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка	6			2
Адаптация в бизнесе	9			4
Элективный курс по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта	6			2
Тренинг личностно-профессионального роста	6			2
Учебная практика (практика по получению	6			2

		первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности)		
		Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)	8	3
		Производственная практика (научно-исследовательская работа)	10	5
		Производственная практика (преддипломная)	10	5
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	10	5

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

<b>ОК-5</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать психологические особенности группы при составлении тренинговых программ;</li> <li>- значения уверенного, ассертивного, пассивного, агрессивного типов поведения;</li> <li>- основные техники активного слушания;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважать себя и других;</li> <li>- ставить цели, осуществлять поиск путей преодоления препятствий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальных и игровых ролях участников группы;</li> <li>- навыками слушания и распознавания невербальных сигналов собеседника;</li> <li>- навыками ассертивного поведения в проблемных ситуациях;</li> <li>- навыками разрешения коммуникативных конфликтов;</li> <li>- навыками активного слушания собеседника;</li> <li>- навыками и приемами общения, умения слушать, высказывать свою</li> </ul>
-------------	--

	<p>точку зрения, аргументировать и отстаивать собственную позицию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками взаимодействия в различных социальных ситуациях, достижения поставленных целей и выстраиванию конструктивных отношений в обществе.</li> </ul>
<b>ОК-7</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свою личность, ее особенности;</li> <li>- правила постановки достижимой цели, составления списка собственных целей;</li> <li>- основные психологические концепции понимания личности, личностного роста,</li> <li>- основные методические подходы к тренингу личностного роста как средству стимулирования самосознания и самовыражения;</li> <li>- особенности личности зрелого человека;</li> <li>- основные методы самоисследования и самоизменения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития;</li> <li>- решать проблемы с опорой на креативность, гибкость в восприятии жизненных ситуаций;</li> <li>- рефлексировать собственную деятельность,</li> <li>- применять приобретенные умения и навыки самоисследования и самоизменения в собственной профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой базовых представлений о тренинге личностного роста как объекте и предмете психологической теории и практики;</li> <li>- способами самодиагностики самосознания и самовыражения;</li> <li>- способами само- и взаимопомощи в проблемных жизненных и профессиональных ситуациях;</li> <li>- навыками гибкого восприятия личности окружающих;</li> <li>- навыками формулирования перспектив собственного развития, личностного роста, выражения сущности своей личности;</li> <li>- методиками познания себя и своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста;</li> <li>- навыками саморегуляции эмоционального состояния.</li> </ul>

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** устный опрос, практические задания, практическая работа, эссе.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержания дисциплины

Трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

очная форма обучения: 36 практических часов, 36 часов самостоятельной работы;

заочная форма обучения: 8 практических часов, 60 часов самостоятельной работы;  
4 часа контроль.

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов по учебному плану				
		Всего	Виды учебной работы			
			Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе</b>						
1	Тема 1. Знакомство	4	-	2	-	2
2	Тема 2. Я и группа	4	-	2	-	2
3	Тема 3. Образ профессии	4	-	2	-	2
4	Тема 4. Образ Я-реального	4	-	2	-	2
5	Тема 5. Образ Я-идеального	4	-	2	-	2
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки</b>						
6	Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня	4	-	2	-	2
7	Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров	4	-	2	-	2
8	Тема 8. Взаимодействие миров	4	-	2	-	2
9	Тема 9. Встреча с самим собой	4	-	2	-	2
10	Тема 10. Кто есть кто?	4	-	2	-	2
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>						
11	Тема 11. Познай себя через других людей	4	-	2	-	2
12	Тема 12. Каналы восприятия, их виды	4	-	2	-	2
13	Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств	4	-	2	-	2
14	Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов	4	-	2	-	2
15	Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания	4	-	2	-	2
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность</b>						
16	Тема 16. Профессия. Дело	4	-	2	-	2
17	Тема 17. Практическая психология	2	-	1	-	1

18	Тема 18. Я и Дело	2	-	1	-	1
19	Тема 19. Я и Другие	2	-	1	-	1
20	Тема 20. Личность – инструмент профессии	2	-	1	-	1
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>

## (заочная форма обучения)

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов по учебному плану				
		Всего	Виды учебной работы			
			Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе</b>						
1	Тема 1. Знакомство	5	-	1	-	4
2	Тема 2. Я и группа	5	-	1	-	4
3	Тема 3. Образ профессии	4	-	-	-	4
4	Тема 4. Образ Я-реального	2	-	-	-	2
5	Тема 5. Образ Я-идеального	2	-	-	-	2
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки</b>						
6	Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня	5	-	1	-	4
7	Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров	5	-	1	-	4
8	Тема 8. Взаимодействие миров	4	-	-	-	4
9	Тема 9. Встреча с самим собой	4	-	-	-	4
10	Тема 10. Кто есть кто?	4	-	-	-	4
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>						
11	Тема 11. Познай себя через других людей	5	-	1	-	4
12	Тема 12. Каналы восприятия, их виды	5	-	1	-	4
13	Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств	2	-	-	-	2
14	Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов	2	-	-	-	2
15	Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания	2	-	-	-	2
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность</b>						
16	Тема 16. Профессия. Дело	3	-	1	-	2
17	Тема 17. Практическая психология	3	-	1	-	2
18	Тема 18. Я и Дело	2	-	-	-	2
19	Тема 19. Я и Другие	2	-	-	-	2
20	Тема 20. Личность – инструмент профессии	2	-	-	-	2
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>60</b>

## 2.2. Тематический план практических (семинарских) занятий:

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе</b>		
1	Тема 1. Знакомство	2/1
2	Тема 2. Я и группа	2/1
3	Тема 3. Образ профессии	2/-
4	Тема 4. Образ Я-реального	2/-
5	Тема 5. Образ Я-идеального	2/-
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки</b>		
6	Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня	2/1
7	Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров	2/1
8	Тема 8. Взаимодействие миров	2/-
9	Тема 9. Встреча с самим собой	2/-
10	Тема 10. Кто есть кто?	2/-
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>		
11	Тема 11. Познай себя через других людей	2/1
12	Тема 12. Каналы восприятия, их виды	2/1
13	Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств	2/-
14	Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов	2/-
15	Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания	2/-
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность</b>		
16	Тема 16. Профессия. Дело	2/1
17	Тема 17. Практическая психология	1/1
18	Тема 18. Я и Дело	1/-
19	Тема 19. Я и Другие	1/-
20	Тема 20. Личность – инструмент профессии	1/-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>36/8</b>

### Семинарские занятия по темам Тема 1. Знакомство

#### План:

1. Цель и задачи дисциплины «Тренинг личностно-профессионального роста»
2. Понятие тренинга. Виды и формы тренингов.

#### Практические задания:

1. Ознакомление с правилами и принципами групповой работы.
2. Упражнения на эмоциональный и физический «разогрев», знакомство и вхождение в группу.
3. Взаимные презентации.
4. Групповая игра, направленная на знакомство и сокращение дистанции в общении.

5. Игры и упражнения направленные на интеграцию группы за счет необходимости постоянной включенности в совместную деятельность.

**Практическая работа:**

1. Изучить рекомендованную литературу;
2. Подобрать упражнения на снятие тревожности участников, вызванную незнакомой средой,
3. Составить тренинговый день на создание позитивного эмоционального единства группы;
4. Проанализировать и оформить результаты работы.

## Тема 2. Я и группа

**План:**

1. Приемы эффективного установления контактов и партнерского взаимодействия.
2. Упражнения направленные на создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу между участниками, а также способствующие интеграции тренинговой группы.

**Практические задания:**

1. Игры и упражнения направленные на установление коммуникативных контактов.
2. Игры и упражнения на снятие коммуникативных барьеров.
3. Игры и упражнения содержательного плана.
4. Деловая игра, направленная на получение информации о сформированности коммуникативных процессов у участников тренинга, выявление лидеров.
5. Игры и упражнения, обеспечивающие каждому участнику тренинга многообразие личных контактов с другими членами группы

**Практическая работа:**

1. Изучить рекомендованную литературу
2. Подобрать упражнения и составить тренинговый день по развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия;
3. Проанализировать и оформить результаты работы.

## Тема 3. Образ профессии

**План:**

1. Упражнения на выявление личных качеств, помогающих и мешающих в конкретных ситуациях в профессиональной деятельности
2. Организация тренинговых занятий и самостоятельное участие в них.

**Практические задания:**

1. Разминочные игры и упражнения
2. Игры и упражнения содержательного плана: мозговой штурм «Качества профессионала».
3. Деловая игра «Человек на своем месте».

**Практическая работа:**

1. Изучить рекомендованную литературу;
2. Подобрать упражнения и составить тренинг, направленный на развитие представлений о будущем
3. Формирование позитивного образа Я и профессионального будущего

## Тема 4. Образ Я-реального

**План:**

1. Образ Я-реального: достигнутые результаты на сегодняшний день.

**Практические задания:**

1. Основы понятия «Я-концепция»
2. Знакомство с образом Я-реальное. Упражнения: «Переселение души» [1], рисунок себя и др.
3. Увидеть свое Я глазами других. Упражнения: магазин товаров, «какой Я» и др.
4. Виды каналов восприятия.

### **Тема 5. Образ Я-идеального**

#### **План:**

1. Образ Я-реального: цели и задачи на будущее.
2. Самопознание и саморазвитие.

#### **Практические задания:**

1. Создать позитивный образ себя как будущего психолога.
2. Преодоление стереотипов собственного самовосприятия.
3. Пути личностного роста.

### **Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня.**

#### **План:**

1. Помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

#### **Практические задания:**

1. Создание условий для комфортного проведения занятий, климата психологической безопасности;
2. Определение особенностей личности каждого участника;
3. Информирование о невербальных средствах общения.

### **Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров.**

#### **План:**

1. Предоставление участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы.

2. Самооценка и ее роль в формировании личности.

#### **Практические задания:**

1. Формирование умения слушать и давать обратную связь.
2. Помощь каждому участнику в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях, умения регулировать процесс общения.
3. Отработка вербальных и невербальных средства общения.

#### **Практическая работа:**

Провести тест на самооценку и обработать его.

### **Тема 8. Взаимодействие миров.**

#### **План:**

1. Выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия.

#### **Практические задания:**

1. Отработка умений психологически грамотно участвовать в дискуссии и других формах коллективного взаимодействия.
2. Дать характеристики каналов получения и переработки информации (информирование).
3. Диагностика участниками своего ведущего канала восприятия «Как мы слушаем».
4. Информирование о приемах активного слушания.

5. Отработка в парах умения слушать.

**Практическая работа:**

Заполнить анкету «Какой Я»

**Тема 9. Встреча с самим собой.**

**План:**

1. Моделирование каждым членом группы своего стиль общения, т.е. комплекса поведенческих реакций, характерных для различных типов группового общения.
2. Выстраивание нового типа отношений с самим собою и окружающими.

**Практическое задание:**

1. Уточнение и закрепление наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях

**Практическая работа:**

1. Проанализировать свои ощущения, эмоции, чувства в значимых жизненных ситуациях.

**Тема 10. Кто есть кто?**

**План:**

1. Психологический портрет человека.
2. Создание психологических портретов каждого участника группы.

**Практические задания:**

1. Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;
2. Отработка умения подачи обратной связи
3. Формирование позитивного восприятия участников; доверительного отношения друг к другу
4. Создание условий для самостоятельной работы по саморазвитию

**Практическая работа:**

Разбиться на пары и подготовиться к самостоятельному проведению тренинга для зачета.

**Тема 11. Познай себя через других людей**

**План:**

1. Мотивация студентов на самопознание, на желание управлять собой.

**Практические задания:**

1. Знакомство с тренинговым пространством, тренинговыми правилами, тренером.
2. Научится слушать, видеть, понимать других людей.
3. Научится познавать себя и раскрывать себя другим.

**Практическая работа:**

Описать жизненную ситуацию, когда общение с другими людьми помогло осознать значимость эмпатии.

**Тема 12. Каналы восприятия, их виды.**

**План:**

1. Распознавание ощущений и управление ими.

**Практические задания:**

1. Познакомить студентов с каналами восприятия мира (слуховой, зрительный, кинестетический). Определить ведущий канал.
2. Особенности ощущений, их отличия и возможности управления.

**Практическая работа:**

Определить ведущий канал восприятия у нескольких знакомых.

**Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств.**

**План:**

1. Саморегуляция чувств является важным умением профессионального психолога.

**Практические задания:**

1. Познакомить студентов с психологическими понятиями: эмоции, чувства. Определить их особенности и отличия.

2. Определить механизмы преодоления страха.

3. Научиться работать с чувствами вины и обиды.

**Практическая работа:**

1. Работа с символами и образами в психоаналитической парадигме (образ восьмерки, весов, солнечного ковша)

2. Отработать свой механизм преодоления страха (риск, стыдно и так далее)

**Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов.****План:**

1. Саморегуляция мыслительных процессов - это реальность, а не миф.

**Практические задания:**

1. Значение воли в мыслительном процессе (концентрация внимания).

2. Обозначить различия логического и образного мышления.

3. Жизненные проблемы-это возможность решать жизненные задачи.

4. Научить правильному дыханию и аутотренингу.

**Практическая работа:**

Используя рекомендованную литературу описать ситуации решения социальных проблем с помощью рационального мышления или образного (иррационального) мышления.

**Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания.****План:**

1. Значимость медитативных методов в профессиональной работе психолога и личной жизни каждого человека.

**Практические задания:**

1. Владение методами аутотренинга.

2. Значимость медитативных техник для релаксации.

3. Медитация – ключ к самопознанию

**Практическая работа:**

Выполнить упражнения (горная вершина, розовый куст) самостоятельно.

**Тема 16. Профессия. Дело.****План:**

1. Современное состояние развития профессии логопеда, профессиональных сообществ, себя, как профессионала.

**Практические задания:**

1. Понятие профессии «психолог» (образ профессии: представление о содержании проф. деятельности и о проф. намерениях).

2. Роль психолога в современном обществе. Законодательная база в работе психолога.

3. Осознание профессионального выбора и ответственность за его реализацию как факторы успешной профессиональной самореализации и профессиональной деятельности.

**Тематика эссе**

Написать эссе на тему: «Психолог - это человек, который...»

**Средство оценивания: эссе**

Шкала оценивания:

Эссе оценивается по 100-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов	– круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов
5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов,

### Тема 17. Практическая психология.

**План:**

1. Знакомство со значимыми прототипами в практической психологии.
2. Анализ процессов получения знаний.

**Практические задания:**

1. Сопоставление житейских и научных знаний.
2. Осмысление своего восприятия практической психологии, своего отношения к ней в целом.
3. Выявление эталонного варианта психологической деятельности.

**Практическая работа:**

Проанализировать свое отношение к существующим направлениям в практической психологии.

### Тема 18. Я и Дело.

**План:**

1. Личностное самоопределение практического психолога.

**Практические задания:**

1. Развитие символического мышления.
2. Проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями.
3. Подчеркнуть возможности и лучшие стороны практической психологии.
4. Рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи.

**Практическая работа:**

Научиться глубже понимать специфику профессии психолога. Используя метод системного анализа деятельности профессионала, составить аналитическую профессиограмму.

### Тема 19. Я и Другие.

**План:**

1. Формирование лучшего взаимопонимания друг друга.
2. Выяснение ценностных ориентиров в работе.

**Практические задания:**

1. Развитие метафоричности в мышлении и ее вербальное выражение.
2. Выработка и закрепление навыков эмпатии, развитие новых взглядов друг на друга.
3. Развитие коммуникативных умений.
4. Определение для себя, что я умею делать лучше или хуже других.

**Практическая работа:**

Подумать над тем, где и чем могут быть полезны каждому студенту другие члены группы.

### Тема 20. Личность – инструмент профессии.

**План:**

1. Умение понимать себя (работа с образом Я).
2. Умение принимать себя (работа с жизненными и профессиональными целями).

**Практические задания:**

1. Я-концепция психолога – основа профессионального развития специалиста (образ профессионального Я, профессиональная рефлексия и т.д.)
2. Процесс личностно- профессионального становления и развития специалиста.

3. Профилактическая работа по укреплению собственного «Я» с целью оптимизации процесса самореализации в профессии и сохранения профессионального долголетия.

**Практическая работа:**

2. Подумать и написать на лучах солнца все свои профессиональные достоинства.

**Основная литература**

1. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Издательство «Феникс», 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

**Дополнительная литература**

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

**Информационно-**

**справочные системы, профессиональные базы данных и интернет-ресурсы**

1. Библиотека учебной и научной литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
3. Лаборатория дистанционного обучения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://distant.ioso.ru/>
4. Мир психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru>
5. Национальная энциклопедическая служба России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://terme.ru/about.html>
6. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.samopoznanie.ru/>
7. Словари и энциклопедии ON-Line [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/>
8. Свободная энциклопедия «Википедия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>
9. Тематический словарь Глоссарий. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.glossary.ru/>
10. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)
11. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
12. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

### 2.3. Тематический план для самостоятельной работы

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе</b>		
1	Тема 1. Знакомство	2/4
2	Тема 2. Я и группа	2/4
3	Тема 3. Образ профессии	2/4
4	Тема 4. Образ Я-реального	2/2
5	Тема 5. Образ Я-идеального	2/2
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки</b>		
6	Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня	2/4
7	Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров	2/4
8	Тема 8. Взаимодействие миров	2/4
9	Тема 9. Встреча с самим собой	2/4
10	Тема 10. Кто есть кто?	2/4
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>		
11	Тема 11. Познай себя через других людей	2/4
12	Тема 12. Каналы восприятия, их виды	2/4
13	Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств	2/2
14	Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов	2/2
15	Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания	2/2
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность</b>		
16	Тема 16. Профессия. Дело	2/2
17	Тема 17. Практическая психология	1/2
18	Тема 18. Я и Дело	1/2
19	Тема 19. Я и Другие	1/2
20	Тема 20. Личность – инструмент профессии	1/2
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>36/60</b>

#### Вопросы для самостоятельной работы

##### Тема 1. Знакомство

###### План:

1. Практикуемые тренинги личностно-профессионального в России и зарубежом.

##### Тема 2. Я и группа

###### План:

1. Построение тренингового занятия и проведение психодиагностики успешности взаимодействия и групповой сплоченности.

##### Тема 3. Образ профессии

###### План:

1. Обеспечение каждому-участнику тренинга возможности получения индивидуальной и групповой оценки качеств его личности.
2. Обратная связь с группой.

#### **Тема 4. Образ Я-реального**

**План:**

1. Образ Я-реального: достигнутые результаты на сегодняшний день.

#### **Тема 5. Образ Я-идеального**

**План:**

1. Образ Я-реального: цели и задачи на будущее.
2. Самопознание и саморазвитие.

#### **Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня.**

**План:**

1. Рефлексия состояния каждого из участников тренинга.

**Вопросы для устного опроса:**

1. В чем особенность аутентичного поведения?
2. Какие существуют основные характеристики общения?

#### **Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров.**

**План:**

3. Внутренний мир и внешний мир.
4. Темперамент. Типы темперамента.

#### **Тема 8. Взаимодействие миров.**

**План:**

1. Диагностика и отработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

#### **Тема 9. Встреча с самим собой.**

**План:**

2. Закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.
3. Оптимистическое и пессимистическое отношение к жизни.

#### **Тема 10. Кто есть кто?**

**План:**

1. Возможные влияния индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности, на жизненный путь в целом.

#### **Тема 11. Познай себя через других людей.**

**План:**

1. Мотивация студентов на самопознание, на желание управлять собой.

#### **Тема 12. Каналы восприятия, их виды**

**План:**

1. Распознавание ощущений и управление ими.

#### **Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств.**

**План:**

1. Саморегуляция чувств является важным умением профессионального психолога.

#### **Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов.**

**План:**

1. Саморегуляция мыслительных процессов - это реальность, а не миф.

#### **Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания.**

**План:**

1. Значимость медитативных методов в профессиональной работе психолога и личной жизни каждого человека.

#### **Тема 16. Профессия. Дело.**

**План:**

1. Начало парадигмального, инструментального и ситуативного самоопределения.

#### **Тема 17. Практическая психология.**

**План:**

3. Упорядочение собственных мыслей, помочь себе двигаться дальше в профессиональном развитии.

#### **Тема 18. Я и Дело.**

**План:**

1. Ситуативное самоопределение практического психолога.
2. Парадигмальное самоопределение практического психолога.

#### **Тема 19. Я и Другие.**

**План:**

1. Стимулирование у студентов заинтересованности в поисках путей творческого самовыражения.
2. Формулирование своих взглядов на жизнь, выражение своих ценностей и установок, выработка своего собственного профессионального стиля.

#### **Тема 20. Личность – инструмент профессии.**

**План:**

1. Умение управлять собой (работа по самоорганизации).
2. Анализ собственной профессиональной идентичности, формирование позитивного образа Я и профессионального будущего.

#### **Основная литература**

1. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Издательство «Феникс», 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

#### **Дополнительная литература**

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

### Информационно-

### справочные системы, профессиональные базы данных и интернет-ресурсы

1. Библиотека учебной и научной литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
3. Лаборатория дистанционного обучения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://distant.ioso.ru/>
4. Мир психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru>
5. Национальная энциклопедическая служба России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://terme.ru/about.html>
6. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.samopoznanie.ru/>
7. Словари и энциклопедии ON-Line [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/>
8. Свободная энциклопедия «Википедия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>
9. Тематический словарь Глоссарий. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.glossary.ru/>
10. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)
11. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
12. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

### Распределение трудоемкости СРС при изучении дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час) очная/заочная форма обучения
Подготовка к зачету	6/12
Проработка конспекта лекций	12/12
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	6/12
Проработка учебной литературы	6/12
Написание рефератов	6/12
Контроль	-/4

### 3.Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации

При проведении зачета по дисциплине «Тренинг профессионального развития» может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура зачета по дисциплине «Тренинг профессионального развития»**

#### 1. устный ответ на вопросы

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

#### 2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 25 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

#### 3. выполнение практических заданий

Практических задания выполняются в течение 30 минут. Бланки с задачами готовит и выдает преподаватель.

**Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспектах, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики, а также из личного опыта работы;
- осведомленность в важнейших современных проблемах использования тренинга профессионального развития в профессиональной деятельности, знание классической и современной литературы.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- Владение профессиональной терминологией;
- Последовательное и аргументированное изложение решения.

#### Критерии оценивания ответов

	Устный ответ	Практическое задание	Тестовые задания
<i>зачтено</i>	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме;	свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент дает четкий, полный анализ ситуации.	50-100 % правильно выполненных заданий
<i>не зачтено</i>	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, принципиальные ошибки в изложении материала	допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл; студент не может применять знания для решения практического задания.	До 50 % правильно выполненных заданий

#### Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Шкала оценивания	Шкала оценивания
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную

		литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо	продвинутый	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	компетенции не сформированы	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

**Отметка** за зачет по предмету выставляется с учетом полученных отметок в соответствии с правилами математического округления.

#### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к зачету, критериями оценивания.

2. Необходимо выяснить на зачете, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе по билету помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучавшимися им понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.

3. На зачете следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту зачета, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к зачету.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Во время тестирования обучающиеся могут пользоваться калькулятором. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведенной в пункте 3.

6. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

### Перечень вопросов к зачету

1. Основные этапы проведения тренинга.
2. Как осуществляется выбор психогимнастических упражнений для проведения тренинга.
3. Какое место в жизни студента занимает общение.
4. Объясните понятие «сплоченная» группа.
5. Личностный рост- это миф или потребность человека.
6. Какими личностными качествами должен обладать психолог для эффективной работы.
7. Влияние коллектива на успешность обучения каждого студента.
8. Сравните выражения «личностный рост» и «построение адекватного образа Я»
9. Ключевые понятия теории Я-концепция.
10. Значимость образа Я-идеальное для профессионального и личностного роста.
11. Коммуникация, перцептивная и интерактивная характеристики общения.
12. Сила слова: два источника.
13. Групповая динамика как система групповых процессов.
14. Тренинг общения как средство социально- психологического обучения.
15. Специфичность форм и методов СПТ.
16. Критерии эффективности СПТ.
17. Характеристика аутентичного поведения.
18. Развитие коммуникативной компетентности.
19. Роль интенсивного группового опыта в самосознании личности.
20. Адаптация, индивидуализация и интеграция личности в группе.
21. Доверительное общение как способ адекватного существования человека в группе.
22. Процессы межличностного влияния, личностного осознания и изменения в тренинге общения.
23. Самопонимание происходит при общении с людьми.
24. Групповой процесс в тренинге представляется как путь к «Я»; путь участников к своему «Я» и через него к «Я» других людей.
25. Какие психотехники, содержательно близкие к методике медитации, используются в психологических школах.
26. В каких целях могут использоваться медитации в психологических тренингах развития самосознания.
27. Какие должны быть внешние условия для проведения медитаций.
28. Медитация и гипноз. Что общего и отличного в этих психологических техниках.
29. Значение аутотренинга для саморазвития личности.
30. Охарактеризуйте особенности образного мышления.
31. Какие пусковые механизмы работы со страхами существуют.
32. Настроение, эмоции, чувства. Опишите отличия данных психических процессов.
33. Какие каналы восприятия существуют.
34. Контроль своих ощущений - важная составляющая профессиональной деятельности психолога.
35. Расскажите, какие психотехники можно включать в тренинг саморегуляции.

36. Определить особенности существующих в практической психологии методов работы с клиентами.

37. Определить в соответствии с какой парадигмой или теоретическим направлением проводится работа в каждом приведенном в упражнении случае.

38. Привести примеры профессий из классификации Климова Е.А. «Человек-человек»

39. Подобрать один афоризм, принадлежащий известному психологу, который мог бы стать собственным девизом.

40. Найти в литературе и представить на зачет по одному примеру из практики практической работы известных мастеров консультирования или терапии. Подготовить подробное изложение случая для обсуждения.

### **Тест по дисциплине «Тренинг личностно-профессионального роста»**

#### **0 вариант**

1. Объективность межгруппового конфликта означает:

- А) люди могут оценивать конфликт объективно
- Б) в любом конфликте есть объект конфликта
- В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития
- Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

2. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий не критическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) подражание
- Г) внушение

3. Не является способом коммуникативного влияния:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) идентификация
- Г) внушение

4. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

- А) референтная
- Б) диффузная
- В) высокоразвитая
- Г) коллектив

5. К способам принятия группового решения не относится:

- А) групповое интервью
- Б) «мозговой штурм»
- В) групповая дискуссия
- Г) огрупление мышления

6. Автор теории потенциала самоактуализации

- А) К. Роджерс
- Б) З. Фрейд
- В) А. Маслоу

Г) К. Г. Юнг

7. Автор теории «личных конструкторов»

- А) Дж. Келли
- Б) К. Роджерс
- В) ДЖ. Франк
- Г) К. Г. Юнг

8. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:

- А) Олпорт, Бастик, Денис
- Б) Спиноза
- В) Нисбетт и Росс
- Г) К. Г. Юнг

9. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей:

- а) открытость для собственного опыта;
- б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта;
- в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

- А) Р. Уайт
- Б) А. Маслоу
- В) Х. Гартманн
- Г) К. Роджерс

10. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:

- А) Л. А. Петровская
- Б) В. П. Захаров
- В) М. Форверг
- Г) Ю. В. Макаров

11. Термин «социально-психологический тренинг» ввел(а) в психологию:

- А) Л. А. Петровская
- Б) В. П. Захаров
- В) М. Форверг
- Г) Ю. В. Макаров

12. Кто из исследователей выделил 3 основных признака полностью функционирующих людей:

- а) открытость для собственного опыта;
- б) живут в соответствии с экзистенциальными принципами, опираясь на осознание своего непосредственного опыта;
- в) доверяют своему организмическому опыту как основе собственных решений и действий:

- А) Р. Уайт
- Б) А. Маслоу
- В) Х. Гартманн
- Г) К. Роджерс

13. Определение интуиции как шага за пределы рассудка и логического вывода к полному пониманию или постижению дали:

- А) Олпорт, Бастик, Денис
- Б) Спиноза
- В) Нисбетт и Росс
- Г) К. Г. Юнг

14. Автор теории «личных конструктов»

- А) Дж. Келли
- Б) К. Роджерс
- В) ДЖ. Франк
- Г) К. Г. Юнг

15. Автор теории потенциала самоактуализации

- А) К. Роджерс
- Б) З. Фрейд
- В) А. Маслоу
- Г) К. Г. Юнг

16. К способам принятия группового решения не относится:

- А) групповое интервью
- Б) «мозговой шторм»
- В) групповая дискуссия
- Г) огруппление мышления

17. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

- А) референтная
- Б) диффузная
- В) высокоразвитая
- Г) коллектив

18. Не является способом коммуникативного влияния:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) идентификация
- Г) внушение

19. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий не критическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) подражание
- Г) внушение

20. Объективность межгруппового конфликта означает:

- А) люди могут оценивать конфликт объективно
- Б) в любом конфликте есть объект конфликта
- В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития
- Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

### **Примерный перечень практических заданий**

1. Вы прилетели в незнакомый город на суперважную встречу. Выходите из самолета, встреча через час в центре города. Вдруг Вы обнаруживаете, что у Вас нет ни денег, ни документов. Ваши действия?
2. Вы едете на такси поздно вечером в чужом городе. Надо расплатиться, вдруг Вы обнаруживаете, что у Вас только стодолларовые купюры. Ваши действия?
3. Вы приехали в офис клиента проводить важную презентацию. За 10 минут до начала Вы обнаруживаете, что у Вас с собой не та флеш-карта с презентацией в Power Point. Ваши действия?
4. Ваше выступление с докладом через 5 минут. Вдруг Вы обнаруживаете, что в материалах, которые будут раздаваться слушателям, есть опечатка, искажающая смысл. Ваши действия?
5. Вы и Ваш коллега, который должен сейчас выступить на очень важной конференции, приехали за 10 минут до начала. Неожиданно Ваш коллега говорит: «Я так волнуюсь, что не смогу выступить: боюсь, что все сорву!» Ваши действия?

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

##### **Основная литература**

1. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Издательство «Феникс», 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Дополнительная литература**

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Информационно-справочные системы, профессиональные базы данных и интернет-ресурсы**

1. Библиотека учебной и научной литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
3. Лаборатория дистанционного обучения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://distant.ioso.ru/>
4. Мир психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru>
5. Национальная энциклопедическая служба России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://terme.ru/about.html>
6. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.samopoznanie.ru/>
7. Словари и энциклопедии ON-Line [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/>
8. Свободная энциклопедия «Википедия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>
9. Тематический словарь Глоссарий. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.glossary.ru/>
10. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)
11. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
12. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

## 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (в соответствии с расписанием)	Специализированная мебель, технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №17E0-171117-092646-487-711, договор №Tr000171440 от 17.07.2017 г.).
Помещение для самостоятельной работы, каб. 302	Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации (ASUSTeK Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096 (DIMM_B1-4096.00))	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 от 17.07.2017). Office Standart, 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО)

## **2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Методические указания для подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

– дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

– подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

– своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;

- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен

стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы;

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;

- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
  - участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
  - участие в тестировании и др.
- Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:
- повторение лекционного материала;
  - подготовки к семинарам (практическим занятиям);
  - изучения учебной и научной литературы;
  - изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
  - решения задач, выданных на практических занятиях;
  - подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
  - подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
  - подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
  - выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
  - выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
  - проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
  - написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
  - подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
  - подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
  - выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
  - выполнения выпускных квалификационных работ и др.
  - выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
  - проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
  - написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.