

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики

*А.Н. Гусарова* А.Н. Гусарова

Протокол заседания кафедры

№ *8* «*29*» *марта* *2017* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	<u>ФТД.2 Технологии личностно-профессионального роста</u> (наименование)
направление подготовки программы аспирантуры	<u>40.06.01 Юриспруденция</u>
направленность подготовки программы аспирантуры (профиль)	<u>Теория и история права и государства; история учений о праве и государстве</u>
квалификация (степень) выпускника	<u>Исследователь. Преподаватель-исследователь</u>
форма обучения	<u>Очная, заочная</u>

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

канд. пед. наук, доц.

И. А. Загайнов

(должность, Ф. И. О., ученая степень,  
звание автора(ов) программы)

Йошкар-Ола, 2017

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и содержания дисциплины .....	5
3. Оценочные средств .....	22
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	27
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	28
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	28

## 1. Пояснительная записка

**Цель изучения дисциплины:** являются освоение аспирантами знаний, умений, практических навыков в области прикладной акмеологии, знакомство с теоретическими основами технологий личностно-профессионального роста, его целями, задачами, общими принципами, а также его видами, направлениями и возможностями применения в различных областях.

**Место дисциплины в учебном плане:**

Дисциплина «Технологии личностно-профессионального роста» относится к факультативам, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре по направлению подготовки кадров высшей квалификации 40.06.01 Юриспруденция.

**Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

УК-5 – Способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности;

УК-6 – Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития;

ПК-4 – способность моделировать, осуществлять и оценивать образовательный процесс и проектировать программы высшего образования в соответствии с потребностями работодателя;

ПК-5 – способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося.

### Этапы формирования компетенции для очной / заочной формы обучения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Очная / заочная форма обучения	
		Учебная дисциплина	Курс
УК-5	Способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности	История и философия науки	1
		Иностранный язык	1
		Тренинг профессионально-ориентированных риторики, дискуссий и общения	1
		Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая практика)	2
		Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	3
УК-6	Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	История и философия науки	1
		Иностранный язык	1
		Тренинг профессионально-ориентированных риторики, дискуссий и общения	1
		Научно-исследовательская деятельность и подготовка научно-квалификационной работы (диссертации)	1-3
		Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая практика)	2
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	3		
ПК-4	способность моделировать, осуществлять и оценивать образовательный процесс и проектировать программы высшего образования в соответствии с потребностями работодателя	Научно-исследовательская деятельность и подготовка научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук	1-3
		Технологии личностно-	2

		профессионального роста	
		Педагогика и методика преподавания юриспруденции в высшей школе	3
		Современные образовательные технологии	3
		Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	3
ПК-5	способность обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося.	Научно-исследовательская деятельность и подготовка научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук	1-3
		Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая практика)	2
		Педагогика и методика преподавания юриспруденции в высшей школе	3
		Современные образовательные технологии	3
		Представление научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации)	3

**Дисциплина ФТД.2 «Технологии личностно-профессионального роста» обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

Код компетенции	Наименование компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-5	Способность следовать этическим нормам в профессиональной деятельности	Знает: основные категории и понятия психологии личности и методологии психологического тренинга личностного роста; Умеет: Фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека; Различать неуверенное, уверенное, агрессивное поведение Владеет: навыками создания тренинговых программ;
УК-6	Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	Знает: основные направления, подходы, теории психологии личности, личностного роста, историю и современные тенденции развития концепций тренинга личностного роста. Умеет: Выражать и отражать положительные и негативные чувства; прямо говорить о своих желаниях и требованиях, действовать убедительно; Владеет: навыками экспертного оценивания тренинговых программ;
ПК-4	Способностью моделировать, осуществлять и оценивать образовательный процесс и проектировать программы высшего образования в соответствии с потребностями работодателя	Знает: - основные роли ведущего; - основные этапы развития тренинговой группы; - разновидности тренинговых групп; - важнейшие личностные качества ведущего группы, роли и стили работы ведущего. Умеет:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять пути развития и коррекции выявленных проблем;</li> <li>- составлять программы социально-психологических тренингов.</li> </ul> <p>Владеет: навыками разработки программ социально-психологических тренингов.</p>
ПК-5	Способностью обоснованно выбирать и эффективно использовать образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические особенности тренинговой группы и их учет в тренинговой работе;</li> <li>- общие тренинговые методы, классификацию и основные виды тренинговых групп;</li> <li>- основные этапы развития группы в тренинге.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- указывать на разницу понятий «групповой тренинг», «психотерапия», «психокоррекция», «обучение»;</li> <li>- учитывать психологические особенности группы при составлении тренинговых программ;</li> <li>- разбираться в теоретических и методологических подходах, лежащих в основе различных тренинговых технологий;</li> <li>- ориентироваться в тренинговых методах и методиках.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами тренингов различной теоретической направленности;</li> <li>- способами организации деятельности группы на различных стадиях ее развития;</li> <li>- этическими принципами ведения тренинговой группы;</li> <li>- приемами использования ритуалов и мифологических моделях в тренинге.</li> </ul>

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** устный опрос, доклад, реферат, практические задания, тестирование.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержания дисциплины

Трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

8 лекционных, 18 практических и 46 часов самостоятельной работы;

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины

№ 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
1	Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе		2	4		10
2	Раздел II. Коммуникативные навыки		2	4		12
3	Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность		2	6		12
4	Раздел IV. Профессиональная идентичность		2	4		12

	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>46</b>
--	----------------------------	-----------	----------	-----------	----------	-----------

## 2.2. Тематический план лекционных занятий:

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
1	Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе	2
2	Раздел II. Коммуникативные навыки	2
3	Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность	2
4	Раздел IV. Профессиональная идентичность	2
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>8</b>

### Содержание лекционных занятий

#### Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе

План

Знакомство  
Я и группа  
Образ профессии  
Образ Я-реального  
Образ Я-идеального

#### Раздел II. Коммуникативные навыки

План

Мир во мне. Мир вокруг меня  
Я глазами других. Встреча двух миров  
Взаимодействие миров  
Встреча с самим собой  
Кто есть кто?

#### Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность

План

Познай себя через других людей  
Каналы восприятия, их виды  
Осознание и контроль своих эмоций, чувств  
Саморегуляция мыслительных процессов  
Медитативная техника в процессе самопознания.

#### Раздел IV. Профессиональная идентичность

План

Профессия. Дело  
Практическая психология  
Я и Дело  
Я и Другие  
Личность – инструмент профессии

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

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
1	Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе	4
2	Раздел II. Коммуникативные навыки	4
3	Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность	6
4	Раздел IV. Профессиональная идентичность	4

Итого по дисциплине	18
---------------------	----

### Содержание практических занятий

#### Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе

##### Вопросы для практической отработки

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.
6. Игры и упражнения направленные на установление коммуникативных контактов.
7. Игры и упражнения на снятие коммуникативных барьеров.
8. Игры и упражнения содержательного плана.
9. Деловая игра, направленная на получение информации о сформированности коммуникативных процессов у участников тренинга, выявление лидеров.
10. Игры и упражнения, обеспечивающие каждому участнику тренинга многообразие личных контактов с другими членами группы.
11. Разминочные игры и упражнения
12. Игры и упражнения содержательного плана: мозговой штурм «Качества профессионала».
13. Деловая игра «Человек на своем месте».
14. Основы понятия «Я-концепция»
15. Знакомство с образом Я-реальное. Упражнения: «Переселение души» [1], рисунок себя и др.
16. Увидеть свое Я глазами других. Упражнения: магазин товаров, «какой Я» и др.
17. Виды каналов восприятия.
18. Создать позитивный образ себя как будущего психолога.
19. Преодоление стереотипов собственного самовосприятия.
20. Пути личностного роста.

##### Примерный перечень практических заданий Тренинги, направленные на сплочение группы

###### Упражнение 1.

Все участники располагаются большим полукругом. «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия». После того как все выполняют это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

###### Упражнение 2.

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников). «На счет „раз“ каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу „два“, вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу „раз“, и вы должны найти себе новую пару, а на счет „два“ начать делать одинаковое движение с новым партнером». Обычно мы даем возможность участникам группы выполнить это задание 3 раза, после чего приступаем к обсуждению, в ходе которого имеет смысл обсудить два вопроса: «Как создавалась пара?» и «Как происходил выбор одинакового движения?». Ответы на первый вопрос дают возможность выявить основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п. Кроме того, в процессе обсуждения опыта,

полученного участниками группы в ходе выполнения упражнения, часто заходит разговор о проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения. В том случае, если это соответствует содержанию тренинга (например в тренинге ведения деловых переговоров), следует подробнее обсудить эту проблему. При этом могут быть выявлены такие варианты взаимодействия: один из участников пары проявляет инициативу, тем самым подавляя инициативу другого; один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого; в процессе взаимодействия происходит постоянная передача инициативы от одного участника пары к другому и наоборот; взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

#### Упражнение 3.

Участники садятся по кругу. «Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, „Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или „Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д.» После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

#### Упражнение 4.

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении.) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу». Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу. При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

#### Упражнение 5.

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей). «Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев — удержать своих „подопечных". Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересечь. Постоянно держать руку над плечом вашего „подопечного" не стоит». Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул. С одной стороны, упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. В то же время это упражнение тесно связано с содержанием работы по теме «Установление контакта». Для актуализации опыта по этой проблеме можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

#### Упражнение 6.

Участники группы делятся на две подгруппы. «Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию

(эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены под группы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами». Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями. Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер. Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами: — участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой; — участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния; — участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства. Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех. Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

#### Упражнение 7.

Упражнение выполняется в группах по 3 или 4 человека. «Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал- менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попытается установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом тот, кто устанавливает контакт, заинтересован в получении информации относительно процедуры отбора, а те, к кому он обращается, занимают примерно такую позицию: ситуация отбора для вас очень важна, и вы хотите успешно ее пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и даете это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том, что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это». Тренер называет имена тех, кто в каждой из групп должен на первом этапе работы сделать попытку установить контакт. Через 3-4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, кратко обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции. Завершается работа обсуждением в круге, в ходе которого целесообразно обратить внимание на те вербальные и невербальные аспекты поведения, которые способствуют установлению контакта. Упражнение дает возможность каждому ученику апробировать и потренировать различные способы установления контакта, это позволяет закрепить полученные навыки и создает благоприятные условия для их переноса в реальную деятельность.

#### Упражнение 8.

Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать („вручить“) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча». Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано

непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере. Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

#### Упражнение 9.

Участники садятся по кругу. «Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (тренер показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться». После того как каждый из участников «положил» что-то в рюкзак, тренер обращается к группе с вопросом: «Что положил в наш рюкзак...?», называя имя того или иного члена группы. Результаты, которые могут быть получены при проведении этого упражнения, аналогичны содержательным эффектам, описанным в предыдущем упражнении.

#### Упражнение 10.

Группа встает по кругу. Тренер выходит из круга и участия в упражнении не принимает. «Мысленно выберите себе пару и решите, как вы предложите партнеру провести завтрашний день. Информацию о ваших предложениях надо передавать только невербальными средствами. Предлагать варианты проведения завтрашнего дня начнете все одновременно по моему сигналу». При обсуждении упражнения тренер обращает внимание на правильность понимания партнерами друг друга, а также на то, что помогало и что мешало достижению этого понимания. Обычно возникающие идеи группируются вокруг необходимости сосредоточиться на партнере и нахождения адекватных средств, обеспечивающих однозначное толкование невербальных посланий, следовательно, их понимание. Также нередко в группе возникает потребность в дополнительной подтверждающей информации или ее повторении. Полученный в результате выполнения упражнения материал дает возможность постановки проблемы закономерностей передачи и приема информации. Тренер запоминает проявившиеся эффекты и может использовать их при иллюстрировании ориентировочных основ, относящихся к приему и передаче информации в процессе общения.

#### Упражнение 11.

Участники садятся по кругу. "У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке». В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник. Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

#### Упражнение 12.

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел. «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию,

должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый». Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника. На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

## **Раздел II. Коммуникативные навыки**

### **Вопросы для практической отработки**

1. Создание условий для комфортного проведения занятий, климата психологической безопасности;
2. Определение особенностей личности каждого участника;
3. Информирование о невербальных средствах общения.
4. Формирование умения слушать и давать обратную связь.
5. Помощь каждому участнику в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях, умения регулировать процесс общения.
6. Отработка вербальных и невербальных средства общения.
7. Отработка умений психологически грамотно участвовать в дискуссии и других формах коллективного взаимодействия.
8. Дать характеристики каналов получения и переработки информации (информирование).
9. Диагностика участниками своего ведущего канала восприятия «Как мы слушаем».
10. Информирование о приемах активного слушания.
11. Отработка в парах умения слушать.
12. Уточнение и закрепление наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях
13. Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;
14. Отработка умения подачи обратной связи
15. Формирование позитивного восприятия участников; доверительного отношения друг к другу
16. Создание условий для самостоятельной работы по саморазвитию

### **Примерный перечень практических заданий**

Тренинги, направленные на самопознание

Упражнение 1. «Здесь и сейчас».

Ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент осознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов «сейчас», «в этот момент», «здесь». Рекомендуется повторить после анализа несколько раз. Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

Упражнение 2. «Сила языка».

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: «Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: «Я должен...». Затем замените в них слова «Я должен...» на «Я предпочитаю...», сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же сделайте с фразами, начинающимися со слов «Я не могу...» – «Я не хочу...», «Мне надо...» – «Я не хочу...», «Я боюсь, что...» – «Я хотел бы...», «Меня возмущает...» – «Меня восхищает...». Анализ: «Я должен...», «Я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение 3. «Два стула».

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я». Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека - какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д.

#### Упражнение 4. “Жизнь без себя”.

Ведущий: “Когда забудешься, в первый момент, кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе”. Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

#### Упражнение 5. “Ваши способности к искренности”.

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течение 15 минут. Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу. Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз. Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

#### Упражнение 6. «Круг субличностей»

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!».

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Если у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных. Теперь выделите свои самые важные желание и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «я». А в самом кольце разместите те 5-6 субличностей, являющиеся выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Знаток. Другие имена могут быть более романтичны, важно придумать собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте свое «я».

#### Упражнение 7. «Встреча с саботажником»

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, освобождение от ненужных связей, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлен.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

5. С точки зрения «я» представьте встречу с саботажником и проведите с ним переговоры. А как бы вы назвали своего Саботажника? Возможно, ваш саботажник – это одновременно и жертва, то есть еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой. У некоторых людей жертва имеет такие названия: Пустая чашка, Капризный ребенок, мамочка, Эгоист, Злобный отшельник, Ничтожество и т.д.

### **Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность**

#### **Вопросы для практической отработки**

1. Знакомство с тренинговым пространством, тренинговыми правилами, тренером.
2. Научится слушать, видеть, понимать других людей.
3. Научится познавать себя и раскрывать себя другим.
4. Познакомить студентов с каналами восприятия мира (слуховой, зрительный, кинестетический). Определить ведущий канал.
5. Особенности ощущений, их отличия и возможности управления.
6. Познакомить студентов с психологическими понятиями: эмоции, чувства. Определить их особенности и отличия.
7. Определить механизмы преодоления страха.
8. Научиться работать с чувствами вины и обиды.
9. Значение воли в мыслительном процессе (концентрация внимания).
10. Обозначить различия логического и образного мышления.
11. Жизненные проблемы-это возможность решать жизненные задачи.
12. Научить правильному дыханию и аутотренингу.
13. Овладение методами аутотренинга.
14. Значимость медитативных техник для релаксации.
15. Медитация – ключ к самопознанию.

#### **Контрольная работа**

1. **Сознательное участие человека в общественной жизни характеризует его прежде всего как:**
  - А) индивидуальность
  - Б) индивида
  - В) творца
  - Г) **личность**
2. **Фаза становления личности, когда человек становится частью общества:**
  - А) адаптация
  - Б) индивидуализация
  - В) **интеграция**
  - Г) дезинтеграция
3. **Освоение индивидом социальных норм и культурных ценностей общества представляет собой:**
  - А) **процесс социализации**
  - Б) мобильность личности в социуме
  - В) социальную дифференциацию
  - Г) личностную самореализацию
4. **Метод аутогенной тренировки разработал:**
  - А) Э.Куэ.
  - Б) **И.Шульц**
  - В) А.Ролан
  - Г) И. Саломатин
5. **Первые теоретические разработки в области Я - концепции принадлежат:**
  - А) В. Вундту
  - Б) К. Роджерсу
  - В) Л.С. Выготскому

- Г) У.Джемсу
6. Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки:
- А) тяжесть
  - Б) дыхание
  - В) сердце
  - Г) тепло
7. Возможность бесконфликтного общения и согласованности действий в условиях совместной деятельности лежит в основе –
- А) кооперации
  - Б) согласования
  - В) компромисса
  - Г) совместимости
8. Перцептивная сторона общения (восприятие, познание и взаимопонимание) включает:
- А) познание себя в процессе общения
  - Б) познание и понимание собеседника
  - В) прогнозирование поведения партнера по общению
  - Г) все ответы верны
9. Соответствие поведения индивидуальности, его естественность для данной личности – это:
- А) адаптивность
  - Б) адекватность
  - В) мотивированность
  - Г) аутентичность
10. Школа «групповой динамики» — представляет собой направление психологии, разрабатываемое:
- А) Э. Мэйо;
  - Б) Я.Л. Морено;
  - В) К. Левиным.
11. Групповая динамика базируется на:
- А) интеракциях (межличностные коммуникации и контакты);
  - Б) отношениях (установки, чувства, убеждения, разделяемые членами группы);
  - В) социализации;
  - Г) ожидаемых и возникающих способах совместной работы.
12. Человек как один из людей:
- А) Индивид
  - Б) Индивидуальность
  - В) Гражданин
  - Г) Личность
13. Характер – это:
- А) Разновидность стремлений и увлечений человека, разнообразие деятельности.
  - Б) Выраженность той или иной черты
  - В) Индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках
14. Процессы, которые отражают отдельные свойства предметов и явлений, а психический результат этого действия называется ощущением, это:
- А) Сенсорные познавательные процессы
  - Б) Перцептивные познавательные процессы
  - В) Мнемические процессы
  - Г) Интеллектуальные процессы.
15. Из скольких уровней состоит структура личности?
- А) Двух
  - Б) Трех
  - В) Четырех
16. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:
- А) конфликтные психические состояния
  - Б) оптимальные и кризисные состояния

- В) состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
- Г) психические состояния нарушенного сознания
- Д) пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

17. **Верны ли следующие высказывания?**

*А. Сплоченность группы проявляется также в групповом мнении.*

*В. В сплоченной группе одновременно с групповым мнением может существовать разнообразная и даже противоречивая картина индивидуальных вкусов, предпочтений, интересов, не связанных с содержанием основной деятельности и не препятствующих ей.*

- А) верно только А
- Б) верно только В
- В) **верны оба высказывания**
- Г) оба высказывания неверны

18. **Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, это:**

- А) ассоциация
- Б) **коллектив**
- В) корпорация

19. **Отличительные особенности группового психологического тренинга**

- А) В тренинге могут участвовать только фактически здоровые люди
- Б) Когнитивный компонент всегда является в тренинге главным
- В) **В тренинге уделяется большое внимание отдельным психологическим структурам**
- Г) Тренинг связан с понятием нормы психического развития, на которую он ориентирован
- Д) Все ответы неверны

20. **Совокупность определенных психологических качеств, личностных черт, благодаря которым человек становится лидером, называется (дословный перевод – «благодать»):**

- А) популярностью
- Б) либидо
- В) **харизмой**

21. **Невербальная коммуникация включает в себя:**

- А) мимику
- Б) жесты
- В) диапазон голоса
- Г) **все ответы верны.**

22. **Суггестор — это человек, который осуществляет:**

- А) передачу информации
- Б) **внушение**
- В) подвергает внушению

23. **Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, проявляется как:**

- А) установка
- Б) **притязание**
- В) мировоззрение
- Г) личностный смысл

24. **Высшая форма направленности личности — это:**

- А) влечение
- Б) желание
- В) интерес
- Г) **убеждение**

25. **«Психологическое осознание друг друга» – это:**

- А) **осознание членами группы того, что о них думают и чего-то ждут от них другие**
- Б) осознание своих действий и прогноз возможных последствий этих действий для других
- В) совместная разработка плана действий
- Г) осознание своей цели

## Раздел IV. Профессиональная идентичность

### Вопросы для практической отработки

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.
4. Сопоставление житейских и научных знаний.
5. Осмысление своего восприятия практической психологии, своего отношения к ней в целом.
6. Выявление эталонного варианта психологической деятельности.
7. Развитие символического мышления.
8. Проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями.
9. Подчеркнуть возможности и лучшие стороны практической психологии.
10. Рефлексия профессиональных требований к кандидату в психологи.
11. Развитие метафоричности в мышлении и ее вербальное выражение.
12. Выработка и закрепление навыков эмпатии, развитие новых взглядов друг на друга.
13. Развитие коммуникативных умений.
14. Определение для себя, что я умею делать лучше или хуже других.
15. Я-концепция психолога – основа профессионального развития специалиста (образ профессионального Я, профессиональная рефлексия и т.д.)
16. Процесс личностно- профессионального становления и развития специалиста.
17. Профилактическая работа по укреплению собственного «Я» с целью оптимизации процесса самореализации в профессии и сохранения профессионального долголетия.

### Основная литература

1. Автор, Двойка / Автор. - Москва: Прогресс-Традиция, 2014. - 168 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89826-420-8 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444456>
2. Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / О. Жигилий, А. Глотова, Э. Борчанинова и др.; под ред. М. Савиной. - 5-е изд. - Москва: Альпина Паблишерз, 2016. - 279 с. - ISBN 978-5-9614-4582-4; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81814>

### Дополнительная литература

1. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учебное пособие / Г.Х. Бакирова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 439 с. - ISBN 978-5-238-01605-4 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118125>
2. Гуревич, П.С. Психология личности : учебное пособие / П.С. Гуревич. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 559 с. - (Актуальная психология). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01588-0 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128>
3. Низовских, Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование личностного саморазвития: монография / Н.А. Низовских. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 405 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3801-9 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274928>
4. Новаторов, В.Е. Персональный маркетинг: монография / В.Е. Новаторов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 280 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6004-1 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430606>
5. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>
6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д.М. Рамендик. – М.: ИНФРА-М, 2014.

### Интернет-ресурсы

1. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам – <http://www.samopoznanie.ru/>

2. Информационные справочные системы:  
 – КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>  
 – Гарант – <http://www.garant.ru/>

### 2.3. Тематический план для самостоятельной работы

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
1	Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе	10
2	Раздел II. Коммуникативные навыки	12
3	Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность	12
4	Раздел IV. Профессиональная идентичность	12
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>46</b>

#### Вопросы для самостоятельной работы

##### Раздел I. Адаптация студентов к социально-психологической ситуации общения в группе

###### План:

1. Упражнения для снятия тревожности участников, вызванной незнакомой средой.
2. Тренинговый день. Создание позитивного эмоционального единства группы.
  1. Понятие эффективного игрового взаимодействия.
  2. Тренинговый день по развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия.
3. Знакомство с приемами эффективного установления контактов и партнерского взаимодействия.
4. Упражнения, направленные на создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу между участниками, а также способствующие интеграции тренинговой группы.
5. Составление тренингового занятия и проведение психодиагностики успешности взаимодействия и групповой сплоченности.
3. Упражнения на выявление личных качеств, помогающих и мешающих в конкретных ситуациях в профессиональной деятельности
  4. Составление тренингового занятия.
  5. Обеспечение каждому-участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки качеств его личности.
  6. Обратная связь с группой.

###### Вопросы и задания для устного опроса:

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.
5. Изучить рекомендованную литературу
6. Подобрать упражнения и составить тренинговый день по развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия.
7. Проанализировать и оформить результаты работы.
8. Изучить рекомендованную литературу;
9. Подобрать упражнения и составить тренинг, направленный на развитие представлений о будущем
10. Формирование позитивного образа Я и профессионального будущего

## **Раздел II. Коммуникативные навыки**

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

#### **План:**

1. Особенность аутентичного поведения.
2. Общение. Цель, задачи, характеристики общения.
3. Рефлексия состояния каждого из участников занятия.
2. Предоставление участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы.
3. Рефлексия состояния каждого из участников занятия.
4. Выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия.
5. Диагностика и отработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).
6. Моделирование каждым членом группы своего стиля общения, т.е. комплекса поведенческих реакций, характерных для различных типов группового общения.
7. Выстраивание нового типа отношений с самим собою и окружающими; закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.
8. Создание психологических портретов каждого участника группы
9. Осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности, на жизненный путь в целом.

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. В чем особенность аутентичного поведения?
2. Какие существуют основные характеристики общения?
3. Как участник группы воспринимает себя, какие черты, стороны своей личности он оценивает, как положительные, какие считает недостатками, каким хочет стать, и хочет ли изменяться, есть ли сложности в общении, и как он их пытается разрешить?
4. Как помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения?
  1. Что такое тест на самооценку? Как его составить? Провести тест на самооценку и обработать его.
  2. Какого рода проблемы не позволяют каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия?
  3. Заполнить анкету «Какой Я»
  4. Что представляет собой стиль общения?
  5. Каким образом каждый член группы моделирует свой стиль общения?
  6. Какие принципы нужно соблюдать при выстраивании нового типа отношений с самим собою и окружающими?
  7. Что представляет собой позитивный опыт общения?
  8. Как избавиться от неконструктивных способов реагирования?
  9. Проанализировать свои ощущения, эмоции, чувства в значимых жизненных ситуациях.
  10. Что представляет собой психологический портрет?
  11. Разбиться на пары и подготовиться к самостоятельному проведению тренинга для зачета.

## **Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность**

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

#### **План:**

1. Выработка мотивации у студентов на самопознание, на желание управлять собой.
2. Распознавание ощущений и управление ими.
3. Саморегуляция чувств является важным умением профессионального психолога.
4. Саморегуляция мыслительных процессов - это реальность, а не миф.
5. Значимость медитативных методов в профессиональной работе психолога и личной жизни каждого человека.
6. Сущность упражнений «горная вершина», «розовый куст».

#### **Вопросы и задания для устного опроса:**

1. Что представляет собой процесс самопознания?

2. Каким образом смотивировать человека на самопознание, на желание управлять собой?
3. Описать жизненную ситуацию, когда общение с другими людьми помогло осознать значимость эмпатии.
4. Что представляет собой ощущение? Можно ли ими управлять, и если можно, то каким образом?
5. Определить ведущий канал восприятия у нескольких знакомых.
6. Что представляет собой механизм преодоления страха?
7. Что такое саморегуляция чувств и как ее осуществлять в повседневной жизни?
8. Что представляют собой символы и образы в психоаналитической парадигме?
9. Работа с символами и образами в психоаналитической парадигме (образ восьмерки, весов, солнечного ковша)
10. Отработать свой механизм преодоления страха (риск, стыдно и т.д.).
11. Саморегуляция мыслительных процессов: миф или реальность?
12. Каким образом возможна саморегуляция мыслительных процессов?
13. Используя рекомендованную литературу описать ситуации решения социальных проблем с помощью рационального мышления или образного (иррационального) мышления.
14. Что вы можете рассказать о медитативных методах в профессиональной работе психолога и личной жизни каждого человека?
15. В чем состоит цель и сущность упражнения «горная вершина»?
16. В чем состоит цель и сущность упражнения «розовый куст»?
17. Выполнить упражнения (горная вершина, розовый куст) самостоятельно.

#### **Раздел IV. Профессиональная идентичность**

##### **План:**

1. Осмысление студентом современного состояния развития профессии, профессиональных сообществ, себя, как профессионала.
2. Начало парадигмального, инструментального и ситуативного самоопределения.
3. Знакомство со значимыми прототипами в практической психологии.
4. Проанализировать процесс получения знаний.
5. Упорядочение собственных мыслей, помогая себе двигаться дальше в профессиональном развитии.
6. Личностное самоопределение практического психолога.
7. Ситуативное самоопределение практического психолога.
8. Парадигмальное самоопределение практического психолога.
9. Формирование лучшего взаимопонимания друг друга.
10. Выяснение ценностных ориентиров в работе.
11. Стимулировать у студентов заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения.
12. Формулирование своих взглядов на жизнь, выражение своих ценностей и установок, выработка своего собственного профессионального стиля.
13. Умение понимать себя (работа с образом Я).
14. Умение принимать себя (работа с жизненными и профессиональными целями).
15. Умение управлять собой (работа по самоорганизации).
16. Анализ собственной профессиональной идентичности, формирование позитивного образа Я и профессионального будущего.

##### **Вопросы и задания для устного опроса:**

1. Что такое парадигмальное, инструментальное и ситуативное самоопределение?
2. Написать сочинение на тему: «Психолог - это человек, который...»
3. Проанализировать свое отношение к существующим направлениям в практической психологии.
4. Что вы можете рассказать о значимых прототипах в практической психологии?
5. Как научиться глубже понимать специфику профессии психолога?
6. Используя метод системного анализа деятельности профессионала, составить аналитическую профессиограмму.
7. Как способствовать формированию лучшего взаимопонимания друг друга?
8. Каковы ценностные ориентиры в вашей будущей работе?

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

10. Как научиться уметь понимать, принимать себя и управлять собой? Чем при этом нужно руководствоваться?

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

#### **Основная литература**

1. Автор, Двойка / Автор. - Москва: Прогресс-Традиция, 2014. - 168 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89826-420-8 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444456>

2. Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / О. Жигилий, А. Глотова, Э. Борчанинова и др.; под ред. М. Савиной. - 5-е изд. - Москва: Альпина Паблишерз, 2016. - 279 с. - ISBN 978-5-9614-4582-4; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81814>

#### **Дополнительная литература**

1. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учебное пособие / Г.Х. Бакирова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 439 с. - ISBN 978-5-238-01605-4 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118125>

2. Гуревич, П.С. Психология личности : учебное пособие / П.С. Гуревич. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 559 с. - (Актуальная психология). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01588-0 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128>

3. Низовских, Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование личностного саморазвития: монография / Н.А. Низовских. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 405 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3801-9 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274928>

4. Новаторов, В.Е. Персональный маркетинг: монография / В.Е. Новаторов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 280 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6004-1 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430606>

5. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>

6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д.М. Рамендик. – М.: ИНФРА-М, 2014.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам – <http://www.samopoznanie.ru/>
2. Информационные справочные системы:  
– КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>  
– Гарант – <http://www.garant.ru/>

#### **Перечень тем докладов, рефератов**

1. Подходы к проблеме структуры личности.
2. Системный подход в исследованиях личности.
3. Компенсаторные возможности психики.
4. Самоутверждение личности и его связь с типами превосходства по Адлеру.
5. Чувство изоляции в период ранней взрослости.
6. Регрессия как способ защиты личности от тревоги.
7. Юмор как одна из зрелых психологических защит.
8. Понятие предельных переживаний по Маслоу.
9. Сопоставление различных подходов к работе с клиентом.
10. Проблема самоактуализации в работах А. Маслоу.
11. Агрессия как социальное научение.
12. Самоэффективность и ее динамика.
13. Проблема ожидания в социально-когнитивной теории.
14. Проблема социализации и ее решение в теориях научения.
15. Принцип развития психической деятельности по Л.С. Выготскому, А.Н. Леонтьеву и С.Л. Рубинштейну.

16. Проблема жизненного пути в работах С.Л. Рубинштейна.
17. Память и ее значение в жизни человека.
18. Основные методы успешного запоминания.
19. Значимость внимания в процессе познания.
20. Особенности процесса мышления.
21. Теоретическое и практическое мышление в жизни человека.
22. Связь мышления и речи в повседневной жизни человека.
23. Типы мышления людей и их специфическое проявление.
24. Стресс и способы преодоления стрессовых ситуаций.
25. Развитие волевых качеств.
26. Проявление индивидуального стиля жизни личности.
27. Особенности развития самооценки.
28. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
29. Особенности возникновения стереотипов.
30. Авторитет и способы его поддержания.
31. Комплексы: проявление и способы их устранения.

**Средство оценивания: реферат**

Шкала оценивания:

Реферат 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, кроме

**Средство оценивания: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если:

- доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- автор отвечает на вопросы аудитории;
- показано владение специальным аппаратом;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если:

- доклад четко выстроен;
- демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;
- докладчик не может ответить на некоторые вопросы;
- докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;
- выводы докладчика не являются четкими.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

**3. Оценочные средств**

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

**Примерная структура зачета по дисциплине «Тренинг личностно-профессионального роста»**

**1. устный ответ на вопросы**

Аспиранту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

**2. выполнение практических заданий**

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

**Устный ответ аспиранта 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 личностно-профессионального роста, 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
<i>зачтено</i>	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к	свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения;

	рассматриваемой проблеме;	аспирант дает четкий, полный анализ ситуации.
<i>не зачтено</i>	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, принципиальные ошибки в изложении материала	допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл; аспирант не может применять знания для решения практического задания.

### **Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций**

Шкала оценивания	Шкала оценивания	Шкала оценивания
отлично	высокий	аспирант 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	аспирант 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	аспирант 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	аспирант 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 оценок «неудовлетворительно»

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

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

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

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

3. На зачете следует выяснить, как аспирант 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 аспиранта к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. 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 случаи.
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.

**Примерные тестовые вопросы по факультативу  
«Тренинг личностно-профессионального роста»**

**Вариант 0**

**1. Личность – это:**

- А) Отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств.
- Б) Индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития.

В) Это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

2. **Я-концепция это:**

А) совокупность требований отношения общества к человеку

**Б) система представления индивида к самому себе**

В) система взглядов других людей к человеку

Г) саморегуляция человека

3. **Тренинг – это метод развития**

А) Способностей

Б) Разнообразных психических структур

В) Личности в целом

Г) **Все ответы верны**

4. **Какая задача решается только в тренинге развития самосознания и не входит в число задач коммуникативных игр, таких как «Катастрофа в пустыне» и «Кораблекрушение»?**

А) отработать навыки поведения в дискуссии

Б) быть убедительным

В) видеть существенные признаки предметов

Г) получить участниками обратную связь друг о друге

Д) изучить динамику группового спора

Е) **все ответы верны**

5. **Процесс предпочтения одних людей другими, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии:**

А) межличностная аттракция

Б) социальная апперцепция

В) социальная атрибуция

Г) социальная перцепция

6. **Эффект стереотипизации:**

А) удовлетворенность людей друг другом на основе подобия или различия характерологических свойств, способностей, равенство интеллектуального потенциала;

Б) возникает при минимальной информированности об объекте восприятия, восприятие его в результате специфических установок воспринимающего направлено на обнаружение у объекта определенных качеств;

В) предполагает сходство взаимодействующих людей на основе их темперамента, зависит от скорости протекания психических процессов;

Г) возникает относительно групповой принадлежности человека, когда специфические характеристики данной группы рассматриваются как черты, присущие каждому её представителю.

7. **Двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности — это:**

А) развитие;

Б) образование;

**В) социализация.**

8. **Верны ли суждения о социализации?**

А) *К агентам первичной социализации относят формальное окружение человека.*

Б) *Процесс социализации продолжается в ходе всей его жизни.*

А) Верно только А

Б) Верно только Б

**В) Верны оба суждения**

Г) Оба суждения неверны

9. **Какое из утверждений является правильным?**

А) **Характер не наследуется и не является чем-то врожденным**

Б) Под чертами характера понимают индивидуальные поступки и действия

В) **Характер не формируется под влиянием окружающей среды и воспитания**

10. **Медитация – это:**

- А) познание мира
- Б) взгляды на действительность
- В) образ жизни
- Г) **техника релаксации**

11. **Классический аффект – это**

А) **стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.**

Б) эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.

В) реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).

Г) кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.

12. **Сознание — это**

А) **высшая форма психического отражения действительности, развивающаяся на основе более простых форм и включающая их в себя.**

Б) это целостная и систематизированная совокупность понятий, усвоенных человеком.

В) это психическое явление, в структуру которого входят понимание, запоминание и возможность активного использования определенных сведений, включаемых в систему понятий.

Г) отражение и отношение человека к окружающему

13. **Для воспроизведения в сознании людей различных образов, отражающихся в поведении человека (в мимике, походке и т. д.) служит:**

- А) Устная речь
- Б) Письменная речь
- В) **Внутренняя речь**
- Г) Диалогическая речь

14. **Взаимодействие (и воздействие) людей друг с другом в процессе межличностных отношений отражает:**

- А) коммуникативная сторона общения
- Б) **интерактивная сторона общения**
- В) перцептивная сторона общения
- Г) верны ответы 1 и 3.

15. **Индивидуальный опыт, в котором содержатся приобретённые знания, привычки, умения, навыки – это:**

- А) Высший уровень личности
- Б) Низший уровень личности
- В) **Правильного ответа нет**

16. **Устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны – это:**

- А) **Свойства личности**
- Б) Способности
- В) Талант

17. **Конгруэнтность – это:**

- А) Адекватность поведения ситуации.
- Б) Совпадение репрезентативных систем терапевта и клиента.
- В) Совпадение самовосприятие и внешней оценки.

Г) **Состояние целостности, когда все части личности действуют вместе, преследуя одну цель.**

18. **В настоящее время исследование личности психологии идет в следующем направлении:**

А) психология личности выявляется путем анализа результатов и продуктов ее деятельности

Б) путем изучения формирования психики личности в процессе ее воспитания и обучения

В) исследование патологических изменений психологической деятельности

Г) **все ответы верны.**

19. **Саморегуляция – это...**  
 А) непроизвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам  
 Б) **произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам**  
 В) непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
20. **Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:**  
 А) **регулировать свою психику постоянно**  
 Б) **активизировать свою психику, когда надо**  
 В) контролировать свою психику иногда  
 Г) успокаивать свою психику, когда это необходимо
21. **Вторая стадия развития стресса называется**  
 А) истощение  
 Б) **преодоление**  
 В) резистенции  
 Г) адаптации
22. **Немногочисленная по составу совокупность людей, члены которой объединены общей деятельностью и находятся в непосредственном личном общении**  
 А) **малая группа**  
 Б) большая группа  
 В) референтная группа
23. **Группы, на которые ориентируются люди в своих интересах, симпатиях и антипатиях называются:**  
 А) **референтными**  
 Б) формальными  
 В) условными
24. **Коммуникация — это:**  
 А) **обмен информацией между общающимися индивидами;**  
 Б) организация взаимодействия между общающимися индивидами;  
 В) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению.
25. **Синонимом понятия «конформизм» является термин:**  
 А) **приспособленчество**  
 Б) подчиненность  
 В) зависимость  
 Г) Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

##### Основная литература

1. Автор, Двойка / Автор. - Москва: Прогресс-Традиция, 2014. - 168 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89826-420-8 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444456>
2. Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / О. Жигилий, А. Глотова, Э. Борчанинова и др.; под ред. М. Савиной. - 5-е изд. - Москва: Альпина Паблишерз, 2016. - 279 с. - ISBN 978-5-9614-4582-4; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81814>

##### Дополнительная литература

1. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учебное пособие / Г.Х. Бакирова. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 439 с. - ISBN 978-5-238-01605-4 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118125>
2. Гуревич, П.С. Психология личности : учебное пособие / П.С. Гуревич. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 559 с. - (Актуальная психология). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01588-0 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118128>
3. Низовских, Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование личностного саморазвития: монография / Н.А. Низовских. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа,

2014. - 405 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3801-9 ; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274928>

4. Новаторов, В.Е. Персональный маркетинг: монография / В.Е. Новаторов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 280 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6004-1; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430606>

5. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6; ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>

6. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д.М. Рамендик. – М.: ИНФРА-М, 2014.

#### Интернет-ресурсы

Самопознание.ру – путеводитель по тренингам – <http://www.samopoznanie.ru/>

Информационные справочные системы:

– КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>

– Гарант – <http://www.garant.ru/>

#### Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. Информационно-образовательный портал АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

4. Лицензионное программное обеспечение:

«Консультант Плюс», «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; договора с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium), Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License).

#### 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
Аудитория для проведения лекционных и практических занятий, индивидуальных и групповых консультаций, промежуточной аттестации (в соответствии с расписанием)	ноутбук, мультимедийный проектор, экран
Помещение для самостоятельной работы, каб. 408, 409	9 рабочих мест ПЭВМ; Операционная система Ubuntu; Программное обеспечение: Open Office; доступ к сети Internet.
Кабинет психологии 316	телевизор, шкаф с учебно-методической литературой, экран, мультимедийный проектор Acer, стенды, ноутбук, колонки
Библиотека	15 рабочих мест ПЭВМ, (15 компьютеров Asus P7H57D-VEVO Intel Core i3 540@3066 МГц), с доступом к базам данных и сети Интернет, копировальная техника.

#### 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 аспирант 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 аспиранта 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 аспирант 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 аспиранты 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 аспиранта, 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 аспирантам 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 аспирантом. Изучение аспирантами 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 аспирантов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы аспирантов, индивидуальных особенностей аспирантов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает аспирантам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения аспирантами 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.