

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет государственного и муниципального управления

Утверждена
на заседании УМС МСПИ

« 31 » августа 2023 г. протокол № 22

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.07.01 «Тренинг личностной компетенции»

Направление подготовки
37.03.01 «Психология»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Психология управления персоналом

Форма обучения
Очно- заочная

Москва-2023

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины «Тренинг личностной компетентности»

Цель изучения дисциплины: создание условий для формирования стремления к самопознанию, к определению личностных ресурсов, к самоорганизации и самообразованию.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать целостное представление о личностной компетентности и её роли в профессиональной деятельности клинического психолога.
2. Сформировать у студентов способы определения собственных личностных ресурсов.
3. раскрыть закономерности развития личностной компетентности.
4. показать взаимосвязь теоретических положений с практикоориентированными подходами к изучению личностной компетентности.

Сформировать у студентов навыки самообразования с целью расширения личностной компетентности.

Содержание дисциплины:

Знакомство, включение в тренинговую работу. Безопасность общения, Правила.

Постановка целей.

Самоанализ уровня развития личности.

Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных плановТема 4.

Развитие эмоционального интеллекта.

Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.

Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов»

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

создание условий для формирования стремления к самопознанию, к определению личностных ресурсов, к самоорганизации и самообразованию.

Задачи²:

1. Сформировать целостное представление о личностной компетентности и её роли в профессиональной деятельности клинического психолога.
2. Сформировать у студентов способы определения собственных личностных ресурсов.
3. Раскрыть закономерности развития личностной компетентности.

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

4. показать взаимосвязь теоретических положений с практикоориентированными подходами к изучению личностной компетентности.
5. Сформировать у студентов навыки самообразования с целью расширения личностной компетентности.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объём в академических часах						
				Объём самостоятельн ой работы	Объём контактной работы обучающихся с преподавателем					
	Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*					
		Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа				
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26		2

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует. ИУК-6.2. Определяет образовательные потребности и	На уровне знаний: Знает составляющие личностной компетентности; Знает и понимает ценности, определяющие зрелость личности; Ориентируется в факторах, влияющих на становление зрелой личности.

совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки. ИУК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития.	На уровне умений: Умеет определять собственные ресурсы, способствующие личностному росту; Умеет целесообразно использовать осознанные ресурсы; Умеет дифференцировать свои достижения и свои неудачи. На уровне навыков: Владеет навыками определения образовательных потребностей и совершенствования профессиональной деятельности посредством рефлексии и самооценки; Владеет навыками самообразования и выстраивания собственной конкурентноспособности; Обладает готовностью к самореализации и самоактуализации.
---	---	--

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточ ой аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП*		
Тема 1	Знакомство, включение в тренинговую работу. Безопасность общения, Правила. Постановка целей.	10	2	4		4	
Тема 2	Самоанализ уровня развития личности.	12	2	4		6	
Тема 3	Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов.	16	4	6		6	
Тема 4	Развитие эмоционального интеллекта.	12	4	4		4	
Тема 5	Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.	10	2	4		4	

Тема 6.	Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов»	10	2	4		4	
	Промежуточная аттестация	2					Зачет
	ВСЕГО в академических часах	72	16	26		30	

** Разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен, зачет, дифференцированный зачет*

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Знакомство, включение в тренинговую работу.

Безопасность общения;

Правила работы тренинговой группы;

Постановка целей тренинговой деятельности;
Представление участников группы;
Обсуждение индивидуальных целей и задач тренинговой работы;
Формулирование групповых правил.

Тема 2. Самоанализ уровня развития личности.

Прояснение своих потребностей и жизненных целей;
Разработка личного жизненного плана;
Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей;
Выявление собственных барьеров в достижении поставленной цели.

Тема 3. Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов.

Методика прояснения и изменения жизненных ценностей;
Прояснение своих жизненных и профессиональных ценностей и их корректировка;
Личностный рост.

Тема 4. Развитие эмоционального интеллекта.

Дифференцирование эмоций и эмоциональных состояний;
Техники регуляции эмоционального состояния своего и партнера по общению;
Способы распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих людей;
Дифференциация эмоций, их содержание и протекание.

Тема 5. Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.

Способы уверенного поведения;
Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
Способы уверенного публичного выступления.

Тема 6. Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов».

Подведение итогов тренингового взаимодействия;
Личный результат участников ;
эффективность обучения, эмоциональный настрой;
Развитие отношений в группе;
Критерии эффективности тренинговой работы участников группы.

2.3. Описание занятий семинарского типа

Семинарское занятие №1.

Тема: Знакомство, включение в тренинговую работу. Безопасность общения, Правила. Постановка целей.

Цель: Ориентация в понятийном аппарате данной дисциплины.

Понятийный аппарат: психологический тренинг, правила тренинговой работы, обратная связь.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологический тренинг как метод развития личностной компетентности;
2. Необходимые условия для оптимальной работы в рамках тренинговой группы;
3. Феномен личностной компетентности в психологии.

Описание занятия: самостоятельное прочтение раздаточных материалов, обсуждение вопросов, поставленных преподавателем.

Требования к подготовке к занятию: предварительный обзор и анализ литературных источников, указанных в списке литературы к данной дисциплине.

Семинарское занятие 2.

Тема: самоанализ уровня развития личности.

Цель: формирование представления об понятии «зрелая личность».

Понятийный аппарат: самоанализ, личностное развитие, личностный рост.

Вопросы для обсуждения:

1. Этапы развития личности в онтогенезе;
2. Личностные компетенции, соответствующие определённому возрастному этапу;
3. рефлексия как инструмент личностного роста.

Описание занятия: студенты разбиваются на пары. В рамках каждой диады обсуждаются вопросы оценки уровня развития личности, показателей уровня развития и трудностей. При готовности каждой пары, полученные результаты обсуждения актуализируются в большом круге, подводятся итоги.

Требования к подготовке к занятию: студенты заранее изучают теории развития личности и особенности личностного роста, базируясь на литературных источниках, указанных к данной дисциплине.

Семинарское занятие №3.

Тема: Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов.

Цель: Обсуждение в группе жизненных и профессиональных ценностей человека.

Понятийный аппарат: жизненный путь человека, ценности человека, постановка личных планов.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль Б.Г. Ананьева в изучении в психологии феномена «Жизненный путь человека»;
2. Этапы жизненного пути;
3. Цели и планы, которые человек ставит на протяжении жизненного пути.

Описание занятия: Происходит обсуждение ценностей человека как жизненных, так и профессиональных. Студенты в минигруппах выстраивают иерархию ценностей по каждому модулю. Обсуждаются вопросы, поставленные преподавателем.

Требования к подготовке к занятию: изучение литературных источников, указанных в списке литературы.

Семинарское занятие №4.

Тема: Развитие эмоционального интеллекта.

Цель: Анализ роли эмоционального интеллекта в структуре личностной компетентности.

Понятийный аппарат: эмоциональная сфера личности, эмоциональный интеллект, формы эмоций человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Базовые эмоции человека, классификация С. Изорда;
2. Функции эмоционального интеллекта;
3. Способы распознавания и дифференциации эмоций.

Описание занятия: Выступление с заранее подготовленными докладами, раскрывающими содержание и причины возникновения эмоций человека. Дифференцирование эмоций и эмоциональных состояний. Обсуждение в группе возникающих вопросов, прояснение неточного представления об эмоциях.

Требования к подготовке к занятию: студенты, заранее распределив темы докладов, предложенные преподавателем. Студенты готовятся, используя указанные литературные источники к данной дисциплине.

Семинарское занятие №5.

Тема: Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.

Цель: Рассмотрение составляющих уверенного поведения.

Понятийный аппарат: Уверенность в себе, уверенное поведение, составляющие уверенного поведения.

Вопросы для обсуждения:

1. Причины формирования неуверенного поведения человека;
2. Внешняя оценка как фактор формирования внутренней уверенности;

3. Способы формирования уверенного поведения человека.

Описание занятия: Обсуждение в минигруппах причин и элементов уверенного поведения человека. Затем обсуждение уже в большой группе результатов работы минигрупп. Обсуждение вопросов, поставленных преподавателем.

Требования к подготовке к занятию: Студенты заранее изучают литературные источники по обозначенной проблематике. Анализируют теории уверенного поведения, описанные в литературе.

Семинарское занятие №6.

Тема: Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов».

Цель: Раскрытие критериев эффективности тренинговой работы группы.

Понятийный аппарат: продуктивность тренинговой деятельности, критерии эффективности, состояние группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Проявления участника, свидетельствующие о его эффективной групповой работе;
2. Изменения участников группы в представлении о личностной компетентности, в способах реагирования, в способах совладания с собой и в способах самообразования;
3. Интегральные характеристики психологического тренинга.

Описание занятия: Подводятся итоги тренингового взаимодействия. Обсуждаются различные классификации критериев и способов эффективности проделанной работы в процессе психологического тренинга. Каждый критерий обосновывается участниками группы.

Обсуждаются вопросы, делегируемые преподавателем группе.

Требования к подготовке к занятию: студенты заранее изучают, опираясь на указанные литературные источники к дисциплине, изложенные авторами, описывающими опыт ведения психологических тренингов, критерии его эффективности.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивные занятия к теме 1 «Знакомство, включение в тренинговую работу.

Безопасность общения, Правила. Постановка целей».

Интерактивных занятий нет.

Интерактивное занятие к теме 2. «Самоанализ уровня развития личности».

Тренинговые упражнения - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Проводится в группе тренинговое упражнение «Целеполагание», направленное на выявление трудностей и выработку некоторых умений постановки целей и их реализации. Происходит обсуждение возникающих вопросов по ходу упражнения и при его завершении. Подводятся итоги упражнения.

Оценивается стремление к анализу и структурирование материала.

Интерактивное занятие к теме 3. «Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов».

Тренинговые упражнения - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

В группе проводится упражнение «метафорическое описание», цель которого развитие метафоричности в сознании человека. Участникам предлагается дать метафорическое описание рассматриваемым ценностям. При завершении упражнения происходит обсуждение трудностей и возникших вопросов по ходу выполнения задания.

Оценивается уровень рефлексии и исследовательский интерес к обсуждаемым вопросам.

Интерактивное занятие к теме 4. «Развитие эмоционального интеллекта».

Дебаты и дискуссии - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам.

Предлагается дискуссия на тему: «Можно-нельзя публично выражать сильную эмоцию гнев!». Выбирается 5 активных участников дискуссии, остальные активные наблюдатели. В ходе дискуссии должно быть выработано совместное решение. Наблюдатели по завершении дискуссии дают её участникам обратную связь. Обсуждаются вопросы, поставленные преподавателем и возникающие по ходу упражнения.

Оценивается включенность и активность участников группы.

Интерактивное занятие к теме 5. «Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения».

Деловые и ролевые игры - метод имитации принятия решений в различных ситуациях путем организации игры по заданным правилам. Участник игры принимает решения, опираясь на предоставляемую ему специально подготовленную информацию: исходную в начале игры и последующую, т. е. возникающую в процессе игры в результате принятия тех или иных решений всеми участниками. При этом каждый участник стремится к выигрышу, т.е. к лучшему результату своих действий.

Предлагается ролевая игра «собеседование», выявляющая трудности и успехи прохождения собеседования. Распределяются роли между участниками тренинговой группы, остальные активные наблюдатели, дающие по завершении игры обратную связь её активным

участникам. Происходит обсуждение вопросов, поставленных преподавателем и возникших по ходу ролевой игры.

Оценивается активность и стремление к анализу происходящего в группе.

Интерактивное занятие к теме 6. «Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов».

Дебаты и дискуссии - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам.

В завершении тренингового процесса предлагается дискуссия для всей группы на тему «эффективность тренинга» с целью выявления полезности и продуктивности тренинга для каждого участника. Подводятся итоги, подчеркиваются успешные зоны работы и возникающие трудности. Происходит обсуждение вопросов, поставленных преподавателем и подведение итогов.

Оценивается уровень рефлексии и анализ собственной работы на психологическом тренинге.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушением слуха).

2.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностики).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процесса преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Разработка материалов для самостоятельной работы студентов должна основываться на требованиях Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Тренинг личностной компетенции» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- аннотирование;
- рецензирование;
- составление конспекта воспитательного мероприятия и его анализ;
- решение «кейс-методов».

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.
2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:
 - параметры страницы (210x297 мм) А4;
 - интервал полуторный;
 - шрифт 12, Times New Roman;
 - поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
 - все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.2. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

(общее количество часов отведенных на выполнение самостоятельной работы для очной формы обучения – 28 часов)

Задания к теме 1. Знакомство, включение в тренинговую работу. Безопасность общения, Правила. Постановка целей.

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 4 часа

1. Дайте несколько определений понятия «Психологический тренинг», обозначьте понимание этого термина как отечественных психологов, так и зарубежных.
2. Представьте и обоснуйте принципы, необходимые для организации работы тренинговой группы. Опишите и раскройте суть каждого психологического принципа тренинговой деятельности (для очной формы обучения – 4 часа).

Задания к теме 2. Самоанализ уровня развития личности

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 6 часов

1. Опишите отличительные черты развитой личности.
2. Схематически (условно) представьте свои потребности и жизненные цели.

Задания к теме 3. Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов.

1. Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:- для очной формы обучения 6 часов
2. Дайте определение понятия «жизненный путь». Опишите этапы жизненного пути человека.
3. Проанализируйте собственные барьеры на пути к достижению поставленной цели. Опишите общечеловеческие (часто встречающиеся) барьеры, препятствующие достижению ранее поставленной цели
4. Напишите эссе на тему «Личностный рост глазами отечественных (зарубежных) психологов».

Эссе должно занимать не более 5 страниц с указанием ссылок на авторов тех или иных тезисов, положений, мнений. В конце эссе необходимо указать литературные источники, используемые при написании работы.

Задания к теме 4. Развитие эмоционального интеллекта.

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 6 часов

1. Разработайте и запишите свой словарь эмоций и эмоциональных состояний, состоящий из 3-х разделов: положительные эмоции, отрицательные эмоции и нейтральные или амбивалентные эмоциональные состояния (от 10 в каждом разделе). Анализ должен расширить ваш эмоциональный словарь.

2. Охарактеризуйте понятия «эмоция» и «эмоциональное состояние», обозначьте как их дифференцируют в психологии.

Задания к теме 5. Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 6 часов

Составьте план своей жизни на ближайшие 5 лет. Сделайте так, чтобы Ваши цели были равномерно распределены по отрезкам времени 1, 2, 3 и т.д. лет. Распишите подробно для каждой из целей: почему Вы этого хотите, зачем Вам это нужно, как Вы поймете, что цель достигнута, что Вы должны сделать для достижения этой цели, чем Вы должны будете поступиться для достижения этой цели, что Вам может помешать достижению этой цели, как изменится Ваша жизнь после достижения цели .

Задания к теме 6. Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов».

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме: - для очной формы обучения 4 часа

Приведите и опишите критерии эффективности работы тренинговой группы

3.3. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения.

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Тренинг личностной компетентности» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме экзамена.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

степень

- знания терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимания связей между теорией и практикой;
- сформированности аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания³

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено»/«не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать

³ Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

междисциплинарные связи. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации.. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Обучающийся свободно ориентируется в категориальном аппарате изучаемой дисциплины «Тренинг личностной компетентности». Владеет самооценкой как инструментом для определения собственных ресурсов и барьеров в достижении поставленных целей. Грамотно цитирует авторов-психологов, изучающих становление личностной компетентности. Четко, обоснованно отвечает на поставленные вопросы.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Обучающийся допускает незначительные неточности при определении терминов, входящих в категориальный аппарат изучаемой дисциплины «Тренинг личностной компетентности». В целом приводит определение понятия «Личностная компетентность», но при этом недостаточно его обосновывает. Неполностью раскрывает критерии зрелой личности. Совершает незначительные ошибки при решении практических задач.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Обучающийся проявляет поверхностное владение категориальным аппаратом изучаемой дисциплины «Тренинг личностной компетентности». При ответах делает серьезные ошибки. Не раскрывает содержания феномена «Личностная компетентность». . Не проявляет навыков саморефлексии для определения собственных ресурсов. Не приводит критериев, обозначающих зрелость личности.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Обучающийся показывает низкий уровень понимания и ориентации в категориальном аппарате изучаемой дисциплины «Тренинг личностной компетентности». Не демонстрирует знаний и понимания того, что собой представляет феномен «личностная компетентность». Не приводит авторов, изучающих данную проблематику. Не владеет способами определения собственных личностных ресурсов. Отвечая на вопросы, не может привести примеров из практики, отражающих наличие у человека личностной компетентности. Не проявляет навыков саморефлексии и самообразования.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Знакомство, включение в тренинговую работу. Безопасность общения, Правила. Постановка целей.	УК-6
Тема 2	Самоанализ уровня развития личности.	УК-6
Тема 3	Психологический анализ жизненного пути и методы разработки личных планов.	УК-6
Тема 4	Развитие эмоционального интеллекта.	УК-6
Тема 5	Развитие уверенности в себе и тренировка уверенного поведения.	УК-6
Тема 6	Выход из взаимодействия «Сбор чемоданов»	УК-6

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине).

5 Основными документом регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов, обучающихся в НОУ ВО МСПИ, являются: Устав НОУ ВО МСПИ, Положение об аттестации учебной работы студентов института (Приказ №55/11 от 31.08.2022г.).

По дисциплине «Тренинг личностной компетенции» проводятся текущий и рубежный контроль успеваемости, а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Текущий контроль проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для

изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по данной дисциплине определяется преподавателем и доводится до сведения студентов на первом занятии по дисциплине.

Задания по текущему контролю успеваемости (раздел разрабатывается с учетом индивидуальных образовательных запросов студентов).

Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Сроки рубежного контроля определяются графиком учебного процесса компетентностно-ориентированного учебного плана и утверждаются приказом Ректора или уполномоченного им лица. Рубежный контроль проводится в форме собеседования.

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Типовые задания, примеры по рубежному контролю.

Выберите правильный ответ:

1. Формирование личностной компетентности обусловлено: А) наследственными факторами;
Б) Социальными факторами;
В) генетическими факторами.
2. Критериями зрелой личности выступают: А) Прокрастинация;
Б) Низкая самооценка;
В) Внутренний локус контроля.
3. Компетентность представляет собой:

- А) привычки-склонности, намерения;
- Б) Знания-умения, навыки;
- В) Страх-радость-удивление.

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие личностный рост в отечественной и зарубежной психологической литературе.
2. Отличительные черты развитой личности.
3. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание)
4. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопобуждение).
5. Механизмы и психологические структуры личностного роста (Программирование профессионального и личностного роста).
6. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самореализация).
7. Групповые нормы и правила тренинга личностной компетентности, их влияние на группу.
8. Методика разработки личных планов.
9. Формирование деловой целеустремленности.
10. Формирование уверенности в себе.
11. Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы.
12. Техники ведения беседы, способствующие пониманию партнера
13. Техники ведения беседы, не способствующие пониманию партнера.
14. Как подчеркнуть значимость партнера по общению?
15. Факторы, способствующие убеждающему воздействию на партнера.
16. Техники повышения эмоционального напряжения партнера по общению.
17. Техники снижения эмоционального напряжения партнера по общению.
18. Основные методы работы в тренинге.
19. Групповая дискуссия как метод групповой работы.
20. Ролевая игра как метод групповой работы.

Типовые примеры тестовых заданий для лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Выберите правильный ответ:

1. В современной психологической литературе под психологическим тренингом понимается

А) адаптация человека к окружающей действительности на протяжении всего жизненного пути;

Б) многофункциональный метод преднамеренных изменений человека, группы и организации с целью гармонизации личностного и профессионального бытия человека.

2. Психологический тренинг относят к

А) технике анализа документации;

Б) методам активного социально-психологического обучения.

3. Личностный рост - это

А) развитие человека начиная с детства и заканчивая зрелым возрастом. То есть совокупность всех психологических изменений, развитие качеств личности, характера, образа мышления, которые происходят с человеком в течение жизни;

Б) этапы развития абстрактного мышления.

4. Термин «целеполагание» определяется психологами как

А) сознательный процесс выявления и постановки целей, задач деятельности и развития;

Б) процесс внимательного и пристального исследования самого себя в целях самопознания.

5. Жизненный путь - это

А) многокомпонентное понятие, которое складывается из внутренних биологических (генотипа, характера, таланта и жизненного опыта) и внешних социальных (воспитание, среда обитания, события) факторов. Включает он и другие понятия: смысл жизни, жизненную философию, жизненный цикл. Описание жизненного пути начинается в момент рождения человека и заканчивается в день его смерти;

Б) процесс усвоения социальных норм поведения и ценностей общества.

6. К эмоциональному интеллекту относят следующие умения

А) умение считать в уме, анализировать, систематизировать, выделять главное, дифференцировать;

Б) умение понимать, определять, распознавать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих людей; Умение дифференцировать чувства.

7. Самосознание в психологической литературе трактуется как

А) сложный интегральный процесс, в структуре которого содержатся взаимодействующие и взаимопроникающие друг в друга процессы: самопознание, самоотношение, саморегуляция;

Б) уровень развития коммуникативных способностей человека.

8. Ролевые игры – это

А) форма общения, которая ставит своей целью подготовку участников к ситуациям, возникающим в их реальной жизнедеятельности;

Б) процедура самооценивания группы самой себя.

9. К вербальным средствам относятся

А) взгляд, жесты, мимика, поза, повороты, характеристики голоса;

Б) содержание речи, грамотность выстраивания речи, культура речи.

10. Общение выступает как

А) процесс передачи и приёма вербальной и невербальной информации, одно из условий развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку себя посредством других людей;

Б) форма восприятия предметов и явлений окружающей действительности средствами органов чувств.

Типовые практико-ориентированные задания

1. В ходе тренинговой работы кто-то из участников группы нарушает правила групповой работы на тренинге. Это мешает решению поставленных задач, отвлекает участников группы от включенности в групповой процесс. Как в этой ситуации должен повести себя тренер - ведущий тренинговый процесс? Как может отреагировать группа? Обоснуйте свой ответ.

2. Каким может быть упражнение для отработки целеполагания у участников тренинговой группы? Приведите пример упражнения, которое было бы адекватным в процессе формирования у участников группы навыков целеполагания. Аргументируйте свой ответ.

3. Одним из принципов тренинговой деятельности выступает принцип объективизации поведения. Данный принцип определённым образом организует работу всех участников тренинговой группы. Раскройте сущность и значимость данного принципа в тренинговой деятельности. Обоснуйте ответ.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

1. - **Жизненный путь** — это многокомпонентное понятие, которое складывается из внутренних биологических (генотипа, характера, таланта и жизненного опыта) и внешних социальных (воспитание, среда обитания, события) факторов. Включает он и другие понятия: смысл жизни, жизненную философию, жизненный цикл. Описание жизненного пути начинается в момент рождения человека и заканчивается в день его смерти.

2. - **Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ)** — умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе, например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Также эта способность позволяет распознавать эмоциональное состояние других людей.

3. **Личность**- саморегулируемая динамическая функциональная система непрерывно взаимодействующих между собой свойств, отношений и действий, чувствительная к внешним влияниям, но способная к самодетерминации.

4. **Продуктивная жизнедеятельность человека** – максимально полная реализация человеком своего внутреннего потенциала (что приводит к конкретным продуктивным результатам) при условии сохранности и укрепления всех аспектов здоровья.
5. **Психологический тренинг** – это многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации личностного и профессионального бытия человека.
6. **Развитое социальное мышление** – это способность работать с проблемами, а не уходить от них. Оно приучает личность жить и действовать в противоречивом и изменчивом мире.
7. **Самосознание** – сложный интегральный процесс, в структуре которого содержатся взаимодействующие и взаимопроникающие друг в друга процессы: самопознание, самоотношение, саморегуляция.
8. **Социальное мышление** – это мышление реальной личности, связанное с её жизненной позицией, ценностями, оценкой. Для обеспечения самостоятельной жизненной позиции необходимо уметь осмысливать свои возможности и ограничения, причины поступков других людей, строить планы на будущее, сверяясь с социальной реальностью.
9. **Феномен компетенции личности** на основе экзистенциально-гуманистического подхода рассматривается как интегративное качество личности, включающее глубинные личностные и профессиональные убеждения, знания и умения, способности, потребности и мотивы, ценности и смыслы, эмоционально-волевые установки человека.
10. **Целеполагание** – сознательный процесс выявления и постановки целей, задач деятельности и развития. Целеполагание предполагает выделение перспективных и промежуточных целей.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

Данные об информационном обеспечении дисциплины размещены в Приложении 1:

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины.

6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины.

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения. и информационных справочных систем.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

6.1 Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							
1	Зельдович, Б. З. Активные методы обучения : учебное пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11754-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476277		+	+	+	+	+
2	Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470461	+	+			+	
Дополнительная литература							
1	Леонов, Н. И. Психология делового общения : учебное пособие для вузов / Н. И. Леонов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09235-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516450	+	+	+	+	+	+
2	Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519077	+		+	+		
3	Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06390-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470902			+	+	+	
4	Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518623		+	+			+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

Psychology.ru [Электронный ресурс] : психология на русском языке. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>

Флогистон [Электронный ресурс] : психология из первых рук. – Режим доступа: <http://www.flogiston.ru/>.

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/>–
Режим доступа: для авториз. пользователей.