

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебно-методической работе



А.А.Панфилов

« 03 » 02 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ОЧНАЯ

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
7	3, 108	18	18	-	72	зачет
Итого	3 (108 ч.)	18	18	-	72	зачет

Владимир 2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебно-методической работе

_____ А.А.Панфилов

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
7	3, 108	18	18	-	72	зачет
Итого	3 (108 ч.)	18	18	-	72	зачет

Владимир 2015

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

Основные цели курса: познакомить с основными методами психологического воздействия - их целями, формами, содержанием, механизмами, эффектами; обеспечить условия психологической безопасности для приобретения студентами нового опыта переживаний в процессе группового взаимодействия и достижения на этой основе личностного и профессионального роста; развивать у студентов способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми; вырабатывать способности к адекватному познанию себя и других людей, преодолению стереотипов в восприятии людей и в общении с ними, порождаемых профессиональными, социальными и возрастными факторами;

Задачи освоения содержания курса

- умение формировать цель;
- освоить понятие личной эффективности;
- изучить структура GoMAD;
- рассмотреть навыки личной эффективности;
- научиться работать в команде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг личной эффективности» включена в вариативную часть, в предметы по выбору образовательной программы Б1.В.ДВ.4.2

Изучению курса предшествуют следующие дисциплины: «Общая психология», «Консультативная психология», «Методика преподавания психологии» и «Психодиагностика».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие *профессиональные компетенции (ПК)* :

способность и готовность к:

- способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);
- способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Знать:

- 1) научно-методические основы активного психологического обучения (ПК-1);
- 2) особенности психологии малой группы (ПК-1);
- 3) сущность, содержание и организационные особенности использования в образовательно-воспитательных целях дискуссионных методов активного обучения (ПК_1);
- 4) организационно-методические требования к разработке и проведению психологического обучения (ПК-11);

Уметь:

- 1) разрабатывать занятия в рамках активного психологического обучения (ПК-3);
- 2) разрабатывать занятия в рамках компетентности, профессиональной психолого-педагогической культуры, активизации профессионального самоопределения учащихся (ПК-3);

Владеть:

- 1) методами активного психологического обучения (ПК-11);
- 2) материалом для выявления потребности в обучении (ПК-3);
- 3) навыками планирования групповой работы (ПК-1);

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1	Раздел 1. ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: ФОРМУЛА УСПЕХА										
	Тема 1. Понятие личной эффективности	7	1-3	4	4				10	4/50%	

Тема 2. Целеполагание	7	4-7	4	4			10		4/50%	рейтинг-контроль №1
Тема 3. Структура GoMAD	7	8-11	4	4			12		4/50%	
Тема 4. Навыки личной эффективности	7	12-15	4	4			10		4/50%	рейтинг-контроль № 2
Тема 5. Самопрезентация	7	16-18	2	2			10		2/50%	рейтинг-контроль №3
Итого		1-18	18	18			72		9/50%	

4.1. Теоретический курс

Тема №1. Понятие личной эффективности.

Классификация методов психологического воздействия. Групповая дискуссия. Игровые методы. SWOT–анализ этап попарных сопоставлений Колесо баланса. Другие варианты

Тема №2. Целеполагание.

Цели тренинговой группы: (помощь в исследовании и решении психологических проблем, улучшение психологического здоровья участников тренинга, изучение психологических основ общения, развитие самосознания с целью самоизменения и коррекции поведения, содействие личностному росту и саморазвитию) . Технология S.M.A.R.T. Формулировки цели. «Дерево целей» применения «колеса».

Тема №3. Структура GoMAD.

Проблема личностного роста в тренингах различной психологической ориентации. Понятие личностного роста. Механизмы и психологические структуры личностного роста.

Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах.

Тема №4. Навыки личной эффективности.

Психологический анализ жизненного пути и выработка личных планов. Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций.

Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов.

Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров. Потенциалы развития. Команда. Признаки команды. Действия, необходимые для построения команды. Групповое упражнение-игра «Секрет Джованни».

Тема №5. Самопрезентация

Феномен самопрезентации. Теоретические подходы к исследованию самопрезентации личности. Классификация. Мотивы самопрезентации. Стратегии и техники самопрезентации.

4.2. Практические занятия. Планы и задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №1

Понятие личной эффективности

План

1. Основные подходы к решению проблемы личностного роста в современной практике немедицинской групповой психотерапии.
2. Специфика транзактного анализа как метода развития личностного потенциала
3. Оценка эффективности и перспективы движения за развитие человеческого потенциала.

Практическое занятие №2

Целеполагание

ПЛАН

1. Формулировка цели;
2. Правила постановки цели;

Практическое занятие №3

Структура GoMAD

План

1. Личностный рост
2. Механизмы и психологические структуры личностного роста

Практическое занятие №4

Навыки личной эффективности

План

1. Личная эффективность и тайм-менеджмент;
2. Планирование времени
3. Команда
4. Тип команд по Белбину

Практическое занятие №5

Самопрезентация

План

1. Феномен самопрезентации.
2. Мотивы самопрезентации.
3. Стратегии и техники самопрезентации.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Содержание дисциплины «Тренинг личной эффективности» имеет практическую направленность. В связи с этим изучение курса «Тренинг личной эффективности» предполагает сочетание таких взаимодействующих форм занятий, как лекция, практическое занятие и тренинговые работы. Все перечисленные виды учебной и самостоятельной работы реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием активных (инновационных) методов обучения.

Лекционный материал должен иметь проблемный характер и отражать профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изложения всего лекционного материала по всем темам изучаемой дисциплины применяются информационно - коммуникационные технологии, а именно электронные портфолио (презентации и опорные конспекты). По каждой теме лекционного материала разработаны презентации, которые предоставлены в электронном виде.

Практические занятия проводятся в форме тренинга. Практические проводятся с целью углубления и закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях. В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы: кейс-технологии, модерация, ролевые игры, тренинг.

Психологический мониторинг (опросы, анкетирование, интервью,) должен быть одной из главных частей организации учебно-воспитательного процесса. Целью психологического мониторинга является построение упорядоченной системы обратной связи со студентами и оказания, при необходимости, помощи и поддержки будущему специалисту, что способствует формированию ориентационного поля развития, ответственности за собственные действия, поведение, поступки.

Виды учебных заданий, используемых на занятиях по курсу « Тренинг личной эффективности»

1. Составление ответов на вопросы
2. Проведение тренингов
3. Просмотр фильма
4. Изучение методик
5. Деловая игра

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов в форме ответов на вопросы, тестирования, проверки составленных таблиц, схем, обсуждения подготовленных докладов (рефератов) проводится на практических занятиях для получения необходимой информации о выполнении ими графика учебного процесса, оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов.

Рейтинг-контроль осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов» ВлГУ от 27.05.2013 №75-Р.

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность). Дополнительно оцениваются посещаемость, активность студента на лекциях, своевременная сдача выполненных заданий.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета, который включает себя устный ответ на два теоретических вопроса.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

Рейтинг-контроль № 1

1. Пройденная техника SMART
2. Наличие карты собственных стратегий

Рейтинг-контроль № 2

Конспекты по вопросам практической работы №2

Рейтинг-контроль № 3

Конспекты практической работы №3 и №4

Тематическое планирование самостоятельной работы

Раздел (тема) дисциплины	Неделя семестра	Количество часов	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) , форма промежуточной аттестации (по семестрам)
Тема 1. Понятие личной эффективности	1-3	4	Опрос, проверка домашнего задания, конспекты по вопросам,

Тема 2. Целеполагание	4 -7	4	Опрос, проверка домашнего задания, тест Ценностные ориентации
Тема 3. Структура GoMAD	8-11	4	Опрос, проверка домашнего задания, конспекты по вопросам, «Колесо жизненного баланса»
Тема 4. Навыки личной эффективности	12-15	4	Опрос, проверка домашнего задания, конспекты по вопросам, «Карта собственной стратегии (карта успеха)»
Тема 5. Самопрезентация	16-18	2	Презентация себя и своих идей. Зачет

Технологическая карта самостоятельной работы студентов

Виды деятельности студентов	Компетенции	Проектируемые результаты освоения дисциплины	Итог самостоятельной работы	Способы оценки и баллы
Конспект	ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Конспекты по вопросам, пройденные методики для самопроверки знаний	оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Тест «Ценностные ориентации»	ПК – 3	способность к реализации стандартных программ, направленных	Выполненные методики для проверки уровня	оценка преподавателя в

		на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	умения формировать ценностные ориентации и целей	соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Колесо жизненного баланса	ПК-3	способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Выполненные методики для проверки уровня умения формировать ценностные ориентации и целей	оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Карта собственной стратегии (карта успеха)	ПК-11	способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	Составленная карта для определения уровня обучающихся определять стратегию	оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Презентация	ПК-11	способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом	Презентации проектной идеи в соответствии с планом	оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом

		основных требований информационной безопасности		лом (КИМ)
--	--	---	--	-----------

Вопросы к самостоятельной работе студентов

1. Коммуникативная компетентность в деловом взаимодействии
2. Компетентность в интимно-личностном общении.
3. Деловое совещание.
4. Публичное выступление.
5. Уверенное поведение.
6. Командообразование.
7. Самопрезентация.

Вопросы к зачету

1. Сущность и содержание активного социально-психологического обучения.
2. Дайте определение терминам, характеризующим процесс социально-психологического обучения: групповая динамика, межличностные отношения, межличностная ситуация.
3. Классификация методов активного социально-психологического обучения.
4. Условия эффективной организации интерактивного обучения.
5. Организация и методика проведения групповой дискуссии.
6. Ролевая дискуссия. Методика проведения. Варианты ролей.
7. Укажите преимущества дискуссии по сравнению с другими формами обучения.
8. Трудности при проведении дискуссии.
9. Изложите методику подготовки и проведения «мозговой атаки», «круглого стола», «интеллектуальной разминки».
10. Возможности игры как метода обучения.
11. Особенности кейс-метода как способа активизации обучения.
12. Игровые методы активного социально-психологического обучения, их
13. отличия друг от друга.
14. Механизм проведения ролевой игры.
15. Технология проведения деловой игры.
16. Основные этапы организационно-деятельностной игры.
17. Затруднения при использовании игры в обучении.
18. Изложите методику подготовки и проведения ролевой игры по диагностике личностных качеств.
19. Изложите методику подготовки и проведения ролевой игры по развитию коммуникативных и организаторских качеств.
20. Объясните разницу между играми-драматизациями, творческими играми, спонтанно-импровизационными играми.
21. Определение тренингового метода. Раскройте существенные признаки этого понятия.
22. Основные принципы и правила в тренинговой группе.
23. «Девятишаговая модель» подготовки тренинга.

24. Понятие о групповой сплоченности. Причины снижения групповой
25. сплоченности.
26. Этапы развития группы в тренинге. Кризис в развитии тренинговой
27. группы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

А) основная литература

1. **Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса:** учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М. : ФЛИНТА, 2013. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html> **б) дополнительная литература**
2. **Старшенбаум Г.В.** Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 281 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга [Электронный ресурс]: теория и практика/ Фопель К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Генезис, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19363>

Б) дополнительная литература

1. **Психология влияния:** учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2011. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html>
2. **Настольная книга психолога-практика:** руководство по использованию теории на практике /Н.Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - (Психологический практикум) - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222187869.html>
3. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15453>.

Интернет-ресурсы.

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

Психологические словари.

1. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
2. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
3. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проектами, экранами и акустическими системами, а также тренинговый зал. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны контрольные вопросы, которые представлены также в виде раздаточного материала.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий**:

- ауд. 120-3 - 50м² на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 - 30м² на 16 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 - 72м² на 48 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 - 36м² на 24 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 - 50м² на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 - 36м² на 10 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,
доцент кафедры
общей и педагогической психологии

(ФИО, подпись) Пронина Е.В.

Рецензент
(представитель работодателя)
Клинический психолог ВОПБ №1 г.
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / _____
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент _____ Морозова О.В.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор _____ Петровичева Е.М.
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,
доцент кафедры
общей и педагогической психологии


Пронина Е.В.
(ФИО, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя)
Клинический психолог ВОПБ №1 г.
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / 
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент  Морозова О.В.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 37.03.01 Психология
Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии
Директор ГумИ, д.ист.н., профессор  Петровичева Е.М.
(ФИО, подпись)