

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

Гуманитарный институт



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

  
Петрови́чева Е.М.

06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**  
(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

37.03.01. Психология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Психология

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель 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 курса:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Тренинг личной эффективности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана направления - 37.03.01 Психология.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК10 - способен к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учётом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	ПК-10.1. Знает историю и теорию проектирования образовательных систем, теорию и методы педагогической психологии, историю и теорию организации образовательного процесса, методы психолого-педагогической диагностики, используемые в мониторинге оценки качества результатов и содержания образовательного процесса, федеральные государственные образовательные стандарты общего образования,  сущность процессов воспитания и обучения, закономерности, принципы и методы их осуществления, категориальный аппарат педагогики. ПК-10.2. Умеет применять приемы работы с педагогами и преподавателями по организации эффективных учебных взаимодействий с обучающимися и	Знает историю и теорию проектирования образовательных систем, теорию и методы педагогической психологии, историю и теорию организации образовательного процесса, методы психолого-педагогической диагностики, используемые в мониторинге оценки качества результатов и содержания образовательного процесса, федеральные государственные образовательные стандарты общего образования,  сущность процессов воспитания и обучения, закономерности, принципы и методы их осуществления, категориальный аппарат педагогики. Умеет применять приемы работы с педагогами и преподавателями по организации эффективных учебных взаимодействий с обучающимися и	Практико-ориентированные задания к рейтинг-контролю №1 (см. пункт 5.1.); рефераты (см. пункт 5.3)

обучающихся между собой, ставить и решать педагогические задачи, проектировать и реализовывать образовательный процесс диагностировать и оценивать образовательный процесс ориентироваться в нормативных документах о среднем образовании; организовывать внеучебную деятельность студентов. ПК-10.3. Владеет способами осуществления профессиональной педагогической деятельности	обучающихся между собой, ставить и решать педагогические задачи, проектировать и реализовывать образовательный процесс диагностировать и оценивать образовательный процесс ориентироваться в нормативных документах о среднем образовании; организовывать внеучебную деятельность студентов. Владеет способами осуществления профессиональной педагогической деятельности
--	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Понятие личной эффективности	7	1-3	4	2		1	12	
2	Целеполагание	7	4-7	4	4		2	14	Рейтинг-контроль №1
3	Структура GoMAD	7	8-11	4	4			14	
4	Навыки личной эффективности	7	12-15	4	4		3	16	Рейтинг-контроль №2
5	Самопрезентация	7	16-18	2	4		3	16	Рейтинг-контроль №3
Всего за 7 семестр:			1-18	18	18		9	72	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР		7			-				

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

##### Тема №1. Понятие личной эффективности.

##### Содержание темы.

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

##### Тема №2. Целеполагание.

### **Содержание темы.**

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.**

#### **Содержание темы.**

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.**

#### **Содержание темы.**

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**

#### **Содержание темы.**

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

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

### **Тема №1. Понятие личной эффективности.**

#### **Содержание темы.**

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

### **Тема №2. Целеполагание.**

#### **Содержание темы.**

1. Формулировка цели;
2. Правила постановки цели;

### **Тема №3. Структура GoMAD.**

#### **Содержание темы.**

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

### **Тема №4. Навыки личной эффективности.**

#### **Содержание темы.**

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

### **Тема №5. Самопрезентация**

#### **Содержание темы.**

1. Феномен самопрезентации.

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

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль №1**

##### **Практические задания**

Студенту предлагается самостоятельно выполнить следующие задания и представить их к проверке на занятие по рейтинг-контролю.

1. Пройденная техника SMART.
2. Наличие карты собственных стратегий.

#### **Рейтинг-контроль №2**

##### **Практические задания**

Студенту предлагается самостоятельно выполнить следующие задания и представить их к проверке на занятие по рейтинг-контролю.

1. Конспект по теме «Целеполагание»

##### **Контрольные вопросы**

- дать определение «цель» и «целеполагание»
- выписать план формулирования цели SMART

#### **Рейтинг-контроль №3**

##### **Практические задания**

Студенту предлагается самостоятельно выполнить следующие задания и представить их к проверке на занятие по рейтинг-контролю.

Конспекты:

1. Структура GoMAD
2. Навыки личной эффективности

##### **Контрольные вопросы**

- механизмы и психологические структуры личностного роста
- выписать виды команд по Белбину

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).**

#### **Примерные 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 отличия друг от друга.
13. Механизм проведения ролевой игры.
14. Технология проведения деловой игры.
15. Основные этапы организационно-деятельностной игры.
16. Затруднения при использовании игры в обучении.
17. Изложите методику подготовки и проведения ролевой игры по диагностике личностных качеств.
18. Изложите методику подготовки и проведения ролевой игры по развитию коммуникативных и организаторских качеств.
19. Объясните разницу между играми-драматизациями, творческими играми, спонтанно-импровизационными играми.
20. Определение тренингового метода. Раскройте существенные признаки этого понятия.
21. Основные принципы и правила в тренинговой группе.
22. «Девятишаговая модель» подготовки тренинга.
23. Понятие о групповой сплоченности. Причины снижения групповой сплоченности.
24. Этапы развития группы в тренинге. Кризис в развитии тренинговой группы.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

*Вид самостоятельной работы* – реферат.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Рефераты выполняются учащимися в течении всего семестра и защищаются на занятиях по рейтинг-контролю. При написании курсовой работы рекомендуется опираться на учебно-методическое обеспечение дисциплины (см. пункт б).

#### Примерные темы рефератов

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.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html</a>

образовательного процесса: учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М. : ФЛИНТА		
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31712">http://www.iprbookshop.ru/31712</a>
3. Фопель К. Технология ведения тренинга [Электронный ресурс]: теория и практика/ Фопель К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Генезис	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/19363">http://www.iprbookshop.ru/19363</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Психология влияния: учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html</a>
2. Настольная книга психолога-практика: руководство по использованию теории на практике /Н.Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222187869.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222187869.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15453">http://www.iprbookshop.ru/15453</a>

## 6.2. Периодические издания

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

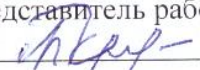
Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, практического/лабораторного типа, групповых и

индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».


Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.




Рабочую программу составила Пронина Е.В., доцент кафедры ОиПП 

Рецензент (представитель работодателя) медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1»  
Крылова Т.А. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

Протокол №10 от 18.05.2021 года  
Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

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

Протокол № 11 от 23.06.2021 года  
Председатель комиссии Филатова О.В. зав. кафедрой ПЛиСП, к.пс.н. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  - Пронина Е.В.

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 \_\_\_\_\_