

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)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 19 » 06 2019 г.

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

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки: *ПСИХОЛОГИЯ*

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость, зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зач ет с оценкой)
2	3/108	18	18	-	72	Зачет
Итого	3/108	18	18	-	72	Зачет

Владимир 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**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 В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии личной эффективности» в базовой части учебного плана.  
Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Общий психологический практикум».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
<i>ОПК-1</i> - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникативных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	<i>Частично</i>	<b>Знать</b> основные требования к библиографическому описанию книг, способы организации информационно-поисковой работы; нормативно-правовые основы информационного обмена, основные угрозы безопасности при работе с информацией; современное состояние и тенденции развития компьютерной техники, основные методы, способы и средства получения, хранения и переработки информации; особенности современных информационных технологий

		<p>и основные принципы устройства сети Интернет, основные общие и психологические ресурсы Интернета;</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять самостоятельный библиографический и информационный поиск; организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению защиты информации; при помощи компьютерной техники осуществлять поиск, хранение и переработку необходимой информации; использовать современные информационные технологии и систему Интернет в профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеть</b> навыками использования данных библиографического и информационного поиска при решении профессиональных задач, в том числе в процессе оформления научных статей, отчетов, заключений; навыками поддержания информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; навыками работы с различными компьютерными информационными базами; приемами и методами профильного использования современных информационных технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет</p>
<p><i>ПК-3</i> - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p><b>Знание</b> традиционных методов и технологий оказания психологической помощи; знание ключевых понятий психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, понимание особенностей методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ;</p> <p><b>Уметь</b> ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приемы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы;</p> <p><b>Владеть</b> основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования</p>
<p><i>ПК-11</i> - способность к использованию дидактических</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p><b>Знать</b> дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных,</p>

приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека		реабилитационных и обучающих программ; <b>Уметь</b> модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы; <b>Владеть</b> навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
--	--	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ /п	Наименование тем и/или разделов/тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Тема 1. Понятие личной эффективности	2	1-3	4	2		16	3/50%	
2	Тема 2. Целеполагание	2	4 -7	4	4		14	4/50%	рейтинг-контроль №1
3	Тема 3. Структура GoMAD	2	8-11	4	4		14	4/50%	
4	Тема 4. Навыки личной эффективности	2	12-15	4	4		14	4/50%	рейтинг-контроль № 2

5	Тема 5. Самопрезентация	2	16-18	2	4	14	3/50%	рейтинг-контроль №3
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>1-18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>18/50%</b>	<b>Зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КП/КР</b>		2			-			
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>2</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>18/50%</b>	<b>Зачет</b>

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### **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.

### Содержание практических занятий по дисциплине

#### **Практическое занятие №1** **ПОНЯТИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ** **ПЛАН**

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.

**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**

В преподавании дисциплины «*Технологии личной эффективности*» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивная лекция (тема № 3);*
- *Групповая дискуссия (тема № 5);*
- *Тренинг (тема № 4).*

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

### **Рейтинг-контроль № 1**

1. Пройденная техника SMART
2. Наличие карты собственных стратегий

### **Рейтинг-контроль № 2**

1. Конспект по теме «Целеполагание»
2. Вопросы для письменного ответа:
  - дать определение «цель» и «целеполагание»
  - выписать план формулирования цели SMART

### **Рейтинг-контроль № 3**

Конспекты :

1. Структура GoMAD
2. Навыки личной эффективности

Вопросы для письменного ответа:

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

### **Основные виды заданий самостоятельной работы по дисциплине**

#### **Тема 1. Понятие личной эффективности**

Задания для самостоятельной работы: опрос, проверка домашнего задания, конспекты

#### **Тема 2. Целеполагание**

Задания для самостоятельной работы: опрос, проверка домашнего задания, тест  
Ценностные ориентации

#### **Тема 3. Структура GoMAD**

Задания для самостоятельной работы: опрос, проверка домашнего задания, конспекты по вопросам, «Колесо жизненного баланса»

#### **Тема 4. Навыки личной эффективности**

Задания для самостоятельной работы: опрос, проверка домашнего задания, конспекты по вопросам, «Карта собственной стратегии (карта успеха)»

#### **Тема 5. Самопрезентация**

Задания для самостоятельной работы: презентация себя и своих идей.

### **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.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).

### 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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы:	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
--------------------------	-------------	---------------------



автор, название, вид издания, издательство		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература*</b>			
<b>1. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса:</b> учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М. : ФЛИНТА	2013		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html</a>
<b>2. Старшенбаум Г.В.</b> 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>
<b>3. Фопель К.</b> 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>			
<b>1. Психология влияния:</b> 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>
<b>2. Настольная книга психолога-практика:</b> 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>
<b>3. Караяни А.Г.</b> 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>

## 7.2. Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
2. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
3. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
4. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

5. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), 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 составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

 Пронина Е.В.

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ  
№1»

 Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической  
психологии

протокол № 11 от 11.06.2019 года.

Заведующая кафедрой ОиПП

к. психол. н., доцент

 Пронина Е.В.

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

Протокол № 12 от 10.07.2019 года

Председатель комиссии


Зав.каф. ПЛиСП ГумИ ВлГУ, к.психол. н., доцент

 Филатова О.В.

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

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.пед. наук 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 \_\_\_\_\_

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 одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_