

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 » \_\_\_\_\_ 20 19 г.

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

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки: ПСИХОЛОГИЯ

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ОЧНАЯ

Семестр	Трудоём- кость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
7	3/108	18	36	-	54	Зачет
Итого	3/108	18	36	-	54	Зачет

Владимир 2019

## 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 «Тренинг личной эффективности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Общий психологический практикум», «Технологии личной эффективности»

## 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)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>ПК-9</i> - способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	<i>Частично</i>	<b>Знать</b> концептуальные основы развития психологии личности, механизмы социализации, особенности профессиональной и образовательной деятельности; <b>Уметь</b> анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях;

		<b>Владеть</b> техникой личного и семейного консультирования
<i>ПК-11</i> - способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека	<i>Частично</i>	<b>Знать</b> дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, 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
<i>ПК-12</i> - способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	<i>Частично</i>	<b>Знать</b> особенности организации просветительской деятельности среди населения; <b>Уметь</b> использовать разнообразные формы просветительской деятельности; <b>Владеть</b> навыком организации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ п/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	7	1-3	4	8		10	6/50%	
2	Тема 2. Целеполагание	7	4-7	4	8		10	6/50%	рейтинг-контроль №1
3	Тема 3. Структура GoMAD	7	8-11	4	8		10	6/50%	

4	Тема 4. Навыки личной эффективност и	7	12- 15	4	6		12	5/50%	рейтинг-контроль № 2
5	Тема 5. Самопресента ция	7	16- 18	2	6		12	4/50%	рейтинг-контроль №3
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>1- 18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>	<b>27/50%</b>	<b>Зачет</b>
<b>Наличие в дисциплине КП/КР</b>		7			-				
<b>Итого по дисциплине</b>		7		<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>	<b>27/50%</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 команду. 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 «Тренинг 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.

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: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ

		изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	
1	2	3	4
Основная литература			
1. <b>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>
2. <b>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>
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>
Дополнительная литература			
1. <b>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>
2. <b>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>
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>

## 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/>



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

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий 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 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  
О.В.

  
Филатова

**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 \_\_\_\_\_