

**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
<b>Итого</b>	<b>3 (108 ч.)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>зачет</b>

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	<b>Раздел 1. ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: ФОРМУЛА УСПЕХА</b>										
	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
<b>Итого</b>		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	1 2 3	4	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) , форма промежуточной  (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	способностью 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 реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Выполненные методики для проверки умения формировать ценностные ориентации и целей	оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Карта собственной стратегии (карта успеха)	ПК-11	способностью 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> **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 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 - 30м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 - 72м<sup>2</sup> на 48 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 - 36м<sup>2</sup> на 24 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 - 50м<sup>2</sup> на 30 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 - 36м<sup>2</sup> 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


  
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

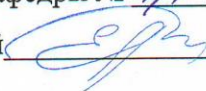
Председатель комиссии

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

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

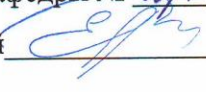
Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1/1 от 01.09.2015 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Шчербакова Д.В.


Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2/1 от 01.09.2016 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2 от 06.09.2017 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

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 \_\_\_\_\_