

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



А.А. Панфилов
« 25 » 06 2018г.

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)
1	3, 108		18		90	зачет
Итого	3 (108 ч.)		18		90	зачет

Владимир 2018

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.Б.20

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	1	1-3		4				20	2/50%	
	Тема 2. Целеполагание	1	4-7		4				20	2/50%	рейтинг-контроль №1

Тема 3. Структура GoMAD	1	8- 11		4			20		2/50%	
Тема 4. Навыки личной эффективн ости	1	12- 15		4			20		2/50%	рейтинг- контроль № 2
Тема 5. Самопрезе нтация	1	16- 18		2			10		1/50%	рейтинг- контроль №3
Итого		1- 18		18			90		9/50%	зачет

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 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.

4.2. Практические занятия.

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

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 проводится в форме рейтинг-контроля (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 в 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

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

Тематическое планирование самостоятельной работы

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.

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.
25. 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>(содержится в эл.базе ВлГУ)
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>. (содержится в эл.базе ВлГУ)
 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>(содержится в эл.базе ВлГУ)

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>(содержится в эл.базе ВлГУ)
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>(содержится в эл.базе ВлГУ)
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> (содержится в эл.базе ВлГУ)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

- ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>
ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>

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 проекторами, 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 – 70,2 м² на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 – 35 м² на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 – 71,6 м² на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 – 32,4 м² на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 – 54,1 м² на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 – 36,2 м² на 16 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.

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


Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

протокол № 2 от 19.06.2018 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 № 9 от 15.06.2018 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 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 26.06.2019 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.


Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.

Рабочая программа одобрена на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2021 года

Заведующий кафедрой  к.т.н., доцент Пронина Е.В.