

**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)**



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: *ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
9	2, 72	4	4	-	64	зачет
<b>Итого</b>	<b>2 (72 ч.)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

**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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 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: *ЗАОЧНАЯ*

<b>Семестр</b>	<b>Трудоем- кость зач. ед, час.</b>	<b>Лекций, час.</b>	<b>Практич. занятий, час.</b>	<b>Лаборат. работ, час.</b>	<b>СРС, час.</b>	<b>Форма промежуточного контроля (экз./зачет)</b>
9	2, 72	4	4	-	64	зачет
<b>Итого</b>	<b>2 (72 ч.)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</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 ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг личной эффективности» включена в предметы по выбору вариативной части (Б1.В.ДВ.4.1) учебного плана ОПОП подготовки студентов, обучающихся по направлению 37.03.01 Психология.

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 к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

способность 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:**

стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и

методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности (ПК-1); 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 (ПК-3);

дидактические приёмы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ (ПК-11).

**Уметь:**

применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом (ПК-1);

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 приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы (ПК-3);

модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы (ПК-11).

**Владеть:**

навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала (ПК-1);

основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования (ПК-3);

навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11)

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел (тема)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Объем учебной работы, с применением интерактивных	Формы текущего контроля успеваемости

дисциплины			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР	методов (в часах / %)	(по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
Тема 1. Понятие личной эффективности	9	2					12		1/50%	
Тема 2. Целеполагание	9	2					12		1/50%	
Тема 3. Структура GoMAD	9			2			14		1/50%	
Тема 4. Навыки личной эффективности	9			2			14		1/50%	
Тема 5. Самопрезентация	9						12			
<b>Итого</b>		4	4				64		4/50%	зачет

## 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 самостоятельная работа. 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. В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы: кейс-технологии, модерация, ролевые игры, тренинг.

Большая часть времени отводится на самостоятельную работу студентов.

### **Виды учебных заданий, используемых на занятиях по курсу «Тренинг личной эффективности»**

1. Составление ответов на вопросы к зачету
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**

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

#### **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 сплоченности.
25. Этапы развития группы в тренинге. Кризис в развитии тренинговой 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)

### 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

\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись) Пронина Е.В.

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 \_\_\_\_\_ 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 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

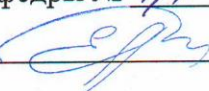
Председатель комиссии

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

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

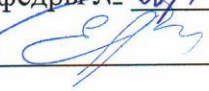
Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1/1 от 01.09.2015 года

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

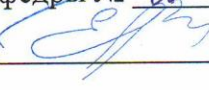
Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2/1 от 01.09.2016 года

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

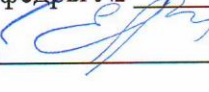
Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2 от 06.09.2017 года

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

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 3 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой  к. п. н., доцент Фрошина 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 \_\_\_\_\_