

Министерство образования и науки 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

« 30 » 08 2017 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 (экз./зачет)
1	2, 72	18	18	-	36	зачет
<b>Итого</b>	<b>2 (72 ч.)</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2017

## 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» находится в базовой части учебного плана ОПОП по направлению 37.03.01 Психология. Успешное освоение курса позволяет перейти к изучению дисциплин: история психологии, психодиагностика, общепсихологический практикум, социальная психология, психология личности.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие *профессиональные (ПК) компетенции*:

- 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:**

- 1) 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);



Раздел 1. ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: ФОРМУЛА УСПЕХА											
1	Тема 1. Понятие личной эффективно сти	1	1-3	4	2			6		3/50%	
2	Тема 2. Целеполага ние	1	4 -7	4	4			8		4/50%	рейтинг- контроль №1
3	Тема 3. Структура GoMAD	1	8- 11	4	4			8		4/50%	
4	Тема 4. Навыки личной эффективно сти	1	12- 15	4	4			8		4/50%	рейтинг- контроль № 2
5	Тема 5. Самопрезен тация	1	16- 18	2	4			6		3/50%	рейтинг- контроль №3
	<b>Итого</b>		1- 18	18	18			36		18/50%	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 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.**

#### **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 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.

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.

### 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)

#### **в) 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**

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

  
Писненко А.Г.  
(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 № 1 от 28.08.2017 года  
Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент

  
Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)

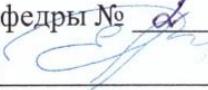
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология  
Протокол № 1 от 30.08. 2017 года  
Председатель комиссии

Заведующий кафедрой ПЛиСП, к.психол.н., доцент   
Филатова О.В.  
(ФИО, подпись)

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

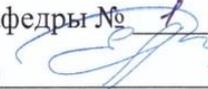
Рабочая программа одобрена на 2014-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2 от 06.09.2014 года

Заведующий кафедрой  к. п. н., доцент Прешина Е. В.

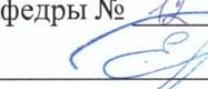
Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой  к. п. н., доцент Прешина Е. В.

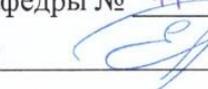
Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 26.06.2019 года

Заведующий кафедрой  к. п. н., доцент Прешина Е. В.

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 14 от 28.05.2020 года

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