

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
  
Д.Ю. Баланев  
«11 » апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Тренинг личностного роста**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:

**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Клинический психолог**

Год приема

**2019**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.27

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

1. ОК- 7 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;
2. ПСК-1.11 - способность и готовность к применению способов совершенствования системы саморегуляции и предотвращения синдрома профессионального выгорания консультанта и специалиста экстремального профиля.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Сформировать у обучающихся систему знаний о различных направлениях тренинговой работы (их типах, сферах применения, достоинствах и недостатках, специфике планирования и проведения);

– Сформировать у обучающихся систему знаний об основных закономерностях функционирования малой группы как объекта психологического воздействия, общие принципы подготовки, организации, проведения и анализа эффективности социально-психологического тренинга;

– Сформировать у студентов компетенции, умения и навыки использовать знание для организации и проведения социально-психологического тренинга (грамотно спланировать тренинг с учетом его целей и задач, выделенного времени, специфики группы, конструктивно анализировать процесс и результат тренинговой работы, находить пути совершенствования содержания и организации тренинга, активного взаимодействия с группой, руководства ею в процессе проведения тренинговых занятий, применения основных психотехник, применяемых в групповой работе);

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 5, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Общая психология», «Психология личности», «Общий психологический практикум», «Профессиональное становление: акмеориентированный подход»

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– лекции: 0 ч.;

– практические занятия: 28 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

Тема 1. Введение в курс «Тренинг личностного роста»

Понятие и сущность «психологический тренинг» и «тренинг личностного роста». Правила и принципы проведения тренинга. Организация тренинга личностного роста. Отличия

тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия. Тренинг личностного (ТЛР) в системе методов групповой психологической работы

Тема 2. Профессионально-личностный рост: сущность направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста

Роль гибких навыков (SoftSkillse) в личностном и профессиональном развитии. Концепция формирования образовательной траектории образование через всю жизнь («LifeLongLearning»). Профессионально-личностные качества и навыки. Условия, средства, методы их развития, самоорганизация и саморазвитие.

Тема 3. Целеполагание как базовый элемент самоорганизации

Постановка целей. Самоэффективность в целеполагании личности. Техники и приемы повышения уровня самомотивации. Колесо жизненного баланса. SMART. Дерево целей. Психологический практикум по целеполаганию и реализации целей. Мотивационные техники достижения цели. Тренинг целеполагания.

Тема 4. Тайм менеджмент

Время как стратегический ресурс организации и человека. Принципы эффективного использования времени. Классификация расходов времени. Правила личной организации и самодисциплины. Методы учета использования времени. Технологии тайм менеджмента: Система 25 минут, Метод «90 на30», Принцип «девяти дел» или Принцип «1–3–5», Матрица Эйзенхауэра, хронометраж.

Тема 5. Социально- коммуникативная компетентность

Социально-коммуникативная компетентность. Диагностика уровня развития социально-коммуникативной компетентности. Активное слушание. Приемы активного слушания: эхо-техника, уточнение, паузы, сообщение о восприятии открытые и закрытые вопросы, перефразирование, отражение чувств, резюмирование. Стратегии общения в конфликтных ситуациях: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Тренинг социально-коммуникативной компетентности.

Тема 6. Стрессоустойчивость и стресс-менеджмент

Стресс: понятие и виды. Стрессоры, стадии и симптомы стресса. Диагностика стрессоустойчивости. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях. Технологии стресс-менеджмента. Тренинг стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

Тема 7. Эмоциональный интеллект

Подходы в развитии эмоциональной компетентности. Диагностика уровня эмоционального интеллекта. (Бостонский опросник эмоционального интеллекта). Структура эмоционального интеллекта. Тренинг эмоционального интеллекта.

Тема 8. Лидерство и командообразование

Лидерство как процесс социального влияния. Личностные качества лидера. Стили лидерства. Группа, коллектив, команда. Понятие и цели тимбилдинга. Распределение ролей в команде. Виды тимбилдингов. Тренинг развития лидерских качеств. Тренинг командообразования.

Тема 9. Тренинг самопрезентации

Основные школы и направления самопрезентации личности. Искусство публичного выступления. Презентация в стиле TED. Технологии поиска работы. Формы и виды самопрезентации при трудоустройстве. Резюме и собеседование как формы самопрезентации. Типы резюме (хронологическое, функциональное, комбинированное, креативное). Правила написания резюме. Структура резюме. Собеседование при приеме на работу. Виды и этапы собеседования. Методы отбора кандидатов. Подготовка к собеседованию, первое впечатление, вопросы и ответы, ошибки соискателя. Саморазвитие и планирование карьеры. Тренинг самопрезентации.

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости лекционных и практических занятий, активности в процессе проведения «круглых столов», анализа письменных работ (практические задания, презентации), оценка работы с информационными компьютерными технологиями и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

### Перечень тем для выполнения презентации:

1. Роль гибких навыков (SoftSkillse) в личностном и профессиональном развитии.
2. Концепция формирования образовательной траектории образование через всю жизнь («LifeLongLearning»).
3. Задачи и траектория моего саморазвития.
4. Принципов образования в течение всей жизни.
5. Саморазвитие и планирование карьеры
6. Становление научной организации труда за рубежом, основы формирования тайм-менеджмента в концепции зарубежных исследователей
7. Тайм-менеджмент как важный инструмент организационного развития. Виды тайм-менеджмента
8. Методы принятия решений по приоритетам.
9. Принцип Парето как основа принятия собственных решений.
10. Выявление приоритетов с помощью анализа АБВ.
11. Реализация решений на основе принципа Эйзенхауэра.
12. Интеллект-карты.

### Критерии оценки групповой презентации:

9-10 баллов – выставляется обучающемуся, если содержание презентации и доклад презентатора от группы полностью раскрывает обоснование выбора модели психологического вмешательства для реабилитации; четко организована работа группы по ответам на вопросы от других групп и аргументирована оценка их докладов и презентаций

6-8 баллов выставляется обучающемуся, если содержание презентации и доклад презентатора от группы в целом раскрывает обоснование выбора модели психологического вмешательства для реабилитации; достаточно хорошо организована работа группы по ответам на вопросы от других групп и аргументирована оценка их докладов и презентаций

3-5 балл - выставляется обучающемуся, если содержание презентации и доклад презентатора от группы не в полном объеме раскрывает обоснование выбора модели психологического вмешательства для реабилитации; ответы на вопросы от других групп не точны и поверхностны; оценка и аргументация презентаций и докладов от других групп не достаточно аргументирована

1-2 баллов выставляется обучающемуся, если содержание презентации и доклад презентатора от группы мало раскрывает обоснование выбора модели психологического вмешательства для реабилитации; ответы на вопросы от других групп не точны и поверхностны.

### Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола:

1. Ведущий тренинга. Профессиональные компетенции. Профилактика выгорания
2. Тренинг личностного роста как средство самоисследования и развития

### Критерии оценки круглого стола:

9-10 баллов – выставляется обучающемуся, если регулярно участвует в дискуссиях, демонстрирует высокий уровень аргументации

6-8 баллов – выставляется обучающемуся, если он периодически участвует в дискуссиях, демонстрирует достаточный уровень аргументации

3-5 балл – выставляется обучающемуся, если он редко проявляет желание участия в дискуссиях по рассматриваемым проблемам, но демонстрирует достаточный уровень аргументации

1-2 баллов – выставляется обучающемуся, если он полностью проявляет пассивность в научной полемике.

### 10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в шестом семестре проходит в форме выполнения проектного задания по разработке и защите программы тренинга личностного роста Продолжительность зачета 1,5 часа.

Критерии оценки проектного задания:

Требования к выполнению проектного задания	Баллы			
	1-2	3-5	6-8	9-10
Определены цели, задачи и этапы тренинга личностного роста	Определены отдельные параметры	Определены частично	Определены не полностью	Определены полностью
Определены и обоснованы основные мишени, виды психологических интервенций и критерии эффективности тренинга личностного роста	Определены, обоснования не аргументированы	Определены, обоснования частично аргументированы	Определены, обоснования не достаточно аргументированы	Определены, обоснования аргументированы
Содержание разработанной программы соответствует современным базовым принципам социально-психологического тренинга и учитывает особенности группы	Соответствуют отдельные элементы	Частично соответствует	Соответствует не полностью	Полностью соответствует
Презентация доклада (см. Критерии оценки презентации доклада)				
Итог (сумма баллов)				

Критерии оценки презентации доклада проектного задания:

Критерии	Баллы			
	0	1	2	3
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Визуальный ряд информации не отвечает требованиям к оформлению	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна, использовано 1-2 профессиональных терминов Визуальный ряд информации частично не отвечает требованиям к оформлению	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов Выстроен визуальный ряд информации в соответствии с требованиями к оформлению	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов Выстроен визуальный ряд информации в соответствии с требованиями к оформлению

Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы по содержанию доклада	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
Условия представления презентации	Презентация представлена в аудитории в установленные сроки – 1 балл		Презентация представлена в иных условиях – 0 баллов	
Итоговый балл (сумма баллов)				

### **Порядок расчета итогового балла и критерии оценки за выполнение заданий**

Итоговая оценка, выставляемая в зачетную книжку и ведомость, складывается из суммы итогового балла, полученного за работу в семестре, и балла, полученного по итогам проектного задания. Распределение баллов при расчете итоговой оценки:

#### **Распределение баллов за каждое задание:**

- Задание 1. Круглый стол – 10 баллов (2 занятия)
- Задание 2. Групповая презентация – 10 баллов.
- Задание 3. Практическое задание – 10 баллов (3 задания)
- итоговый балл за работу в семестре – 60.
- итоговый балл, полученный за проектную работу – 40.

Сумма баллов за работу в семестре и проектную работу определяет промежуточную аттестацию:

- 60-100 баллов – «Зачтено»
- 1-59 балл – «Не зачтено»

Получение зачета в форме ответов на вопросы к зачету возможно, если:

- если студентом не было выполнено итоговое задание;
- если студент не посещал занятия в течение семестра;
- если студент недоволен итоговым результатом;

#### Перечень типовых контрольных вопросов:

1. Понятие и сущность «психологический тренинг» и «тренинг личностного роста». Правила и принципы проведения тренинга.
2. Организация тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия.
3. Тренинг личностного роста (ТЛР) в системе методов групповой психологической работы
4. Роль гибких навыков (SoftSkillse) в личностном и профессиональном развитии. Концепция формирования образовательной траектории образование через всю жизнь («LifeLongLearning»).
5. Профессионально-личностные качества и навыки. Условия, средства, методы их развития, самоорганизация и саморазвитие.
6. Саморазвитие и планирование карьеры.
7. Постановка целей. Самоэффективность в целеполагании личности. Техники

8. и приемы повышения уровня самомотивации. Колесо жизненного баланса. SMART. Дерево целей.
9. Психологический практикум по целеполаганию и реализации целей. Мотивационные техники достижения цели.
10. Тренинг целеполагания.
11. Время как стратегический ресурс организации и человека.
12. Принципы эффективного использования времени.
13. Классификация расходов времени.
14. Правила личной организации и самодисциплины.
15. Тренинг управления временем.
16. Методы учета использования времени.
17. Технологии тайм менеджмента: Система 25 минут, Метод «90 на 30»,
18. Принцип «девяти дел» или Принцип «1–3–5», Матрица Эйзенхауэра, хронометраж.
19. Социально-коммуникативная компетентность. Диагностика уровня развития социально-коммуникативной
20. Активное слушание.
21. Приемы активного слушания: эхо-техника, уточнение, паузы, сообщение
22. о восприятии открытые и закрытые вопросы, перефразирование, отражение чувств, резюмирование.
23. Стратегии общения в конфликтных ситуациях: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество.
24. Тренинг социально-коммуникативной компетентности.
25. Стресс: понятие и виды.
26. Стрессоры, стадии и симптомы стресса.
27. Диагностика стрессоустойчивости.
28. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях.
29. Технологии стресс-менеджмента.
30. Тренинг стрессоустойчивости и профилактики профессионального
31. выгорания.
32. Подходы в развитии эмоциональной компетентности.
33. Диагностика уровня эмоционального интеллекта. (Бостонский опросник
34. эмоционального интеллекта).
35. Структура эмоционального интеллекта.
36. Тренинг эмоционального интеллекта.
37. Лидерство как процесс социального влияния.
38. Личностные качества лидера.
39. Стили лидерства.
40. Группа, коллектив, команда.
41. Понятие и цели тимбилдинга.
42. Распределение ролей в команде.
43. Виды тимбилдингов.
44. Тренинг развития лидерских качеств.
45. Тренинг командообразования.
46. Тренинг самопрезентации.
47. Основные школы и направления самопрезентации личности.
48. Искусство публичного выступления.
49. Презентация в стиле TED.

Студент имеет право проходить промежуточную аттестацию вне зависимости от результатов текущей. За пропуски занятий без уважительной причины, несвоевременное выполнение заданий по текущему контролю на студента могут налагаться штрафные баллы, т.е. преподаватель имеет право снизить максимальное значение балла на зачете.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=31816>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися, предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям. Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов: 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература; 2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.); 3) составление развернутого плана выступления и т.д.;

- работа с информационными компьютерными технологиями предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: 1) поиск и обработку информации; 2) на организацию взаимодействия в сети; 3) задания по созданию web-страниц; 4) выполнение проектов; 5) создание моделей;

- задания на поиск и обработку информации могут включать: написание реферата-обзора; рецензию на сайт по теме; анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание; написание своего варианта плана лекции; подготовку доклада; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем;

- написание рефератов и докладов. Реферат - краткое изложение содержания научных трудов или литературных источников по определенной теме. Доклад - публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы.

Реферат и доклад должны включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы и делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных источников, которыми пользовался обучающийся при написании реферата или доклада;

- работа с литературой. Овладение методическими приемами работы с литературой одна из важнейших задач обучающегося. Работа с литературой включает следующие этапы:



1. предварительное знакомство с содержанием;
2. углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; логическое обоснование главной мысли и выводов;
3. составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, выпускных квалификационных работ, для участия в научных исследованиях;
4. составление тезисов.
  - задания на организацию взаимодействия в сети предполагают: обсуждение состоявшегося или предстоящего события, лекции; работа в списках рассылки; общение в синхронной телеконференции (чате) со специалистами или обучающимися других групп или вузов, изучающих данную тему; обсуждение возникающих проблем в отсроченной телеконференции; консультации с преподавателем и другими обучающимися через отсроченную телеконференцию; консультации со специалистами через электронную почту.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

### **а) основная литература:**

– Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг: учеб. пособие для вузов / М. В. Кларин. – М. : Юрайт, 2022. – 288 с. URL:<https://urait.ru/bcode/491391>

– Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2022. — 136 с. URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

### **б) дополнительная литература:**

– Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учеб. пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2022. — 132 с. URL: <https://urait.ru/bcode/496086>

– Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учеб. пособие для вузов / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2022. — 239 с. URL: <https://urait.ru/bcode/494827>

### **в) ресурсы сети Интернет:**

- Портал «Психологический навигатор» - <https://psynavigator.ru/>
- Портал психологических знаний - <http://psyjournals.ru/>
- Портал сетевой психологии «Псипортал» - <http://www.psy.piter.com/>
- Просветительский проект Лекториум - <https://www.lektorium.tv/>
- Психологический проект «Психея» - <http://www.psycheya.ru/>

## **13. Перечень информационных технологий**

### **а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

### **б) информационные справочные системы:**

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>  
– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>  
– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>  
– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>  
– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>  
– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешенном формате («Актру»).

#### **15. Информация о разработчиках**

Левицкая Татьяна Евгеньевна, к.психол.н., доцент, и.о. зав. кафедрой генетической и клинической психологии ФП ТГУ.

Бондарь Ольга Николаевна, ФП ТГУ, ассистент кафедры генетической и клинической психологии.