

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Тренинг развития личностных качеств

Уровень высшего образования

Магистратура

Направление подготовки / специальность

44.04.01 - Педагогическое образование

Направленность образовательной программы

Инновационные технологии дошкольного и начального образования

Форма обучения

очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 Тренинг развития личностных качеств относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	ИУК-3.1: Знает основы обеспечения эффективности командной работы и руководства ею; функции, обязанности проектного менеджера, требования к нему ИУК-3.2: Умеет разрабатывать стратегию командной работы; формировать команду, планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия, инструктировать членов команды, организовывать и управлять их конструктивным взаимодействием ИУК-3.3: Владеет методами организации командной работы и управления коллективом; методами оценки компетенций и опыта участников команды	ИУК-3.1: Знать основы обеспечения эффективности командной работы и руководства ею в образовательной организации; функции, обязанности проектного менеджера, требования к нему. ИУК-3.2: Уметь разрабатывать стратегию командной работы, формировать команду, планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия; организовывать и управлять их конструктивным взаимодействием в образовательной организации. ИУК-3.3: Владеть методами организации командной работы и управления коллективом в образовательной организации.	Опрос Практическое задание Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	24
- КСР	1
самостоятельная работа	47
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0	0 3 Ф 0
Тема 1. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.	5	0	2	2	3
Тема 2. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.	6	0	2	2	4
Тема 3. Понятие тренинг. Типология и классификация тренингов.	6	0	2	2	4
Тема 4. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста.	6	0	2	2	4
Тема 5. Общение как условие личностного роста. Развитие коммуникативных умений.	6	0	2	2	4
Тема 6. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе.	6	0	2	2	4
Тема 7. Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста.	10	0	2	2	8
Тема 8. Влияние детства на выбор сценариев развития личности.	4	0	2	2	2
Тема 9. Активные методы обучения.	6	0	2	2	4
Тема 10. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.	6	0	2	2	4
Тема 11. Методы личностно-ориентированного тренинга.	6	0	2	2	4
Тема 12. «Я-концепция» как совокупность установок на себя.	4	0	2	2	2
Аттестация	0				
КСР	1				1
Итого	72	0	24	25	47

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии. История зарождения тренинга. Область применения тренинга. Сущность группового психологического тренинга. Возможности тренинга как метода группового обучения. Многообразие видов группового тренинга. Тренинги общения.

Тема 2. Понятие «личностный рост». Критерии личностного роста. Понятие личность, развитие личности, личностный рост. Зрелая и инфантильная личность. Концепция развития личности К. Роджерса, А Маслоу. Возможности тренинга как инструмента формирования личности.

Тема 3. Понятие тренинг. Типология и классификация тренингов. Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг". Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты тренинга.

Тема 4. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста. Тренинги личностного роста. Преимущества групповой формы психологической работы в развитии личности. Этические аспекты тренинговой работы.

Тема 5. Общение как условие личностного роста. Развитие коммуникативных умений. Деловые игры в системе профессиональной подготовки. Возможности тренинга как инструмента формирования коммуникативных умений. Тренинг как метод группового обучения.

Тема 6. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе. Области применения тренинга личностного роста. Цели тренинговой группы. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп. Основные этапы развития группы в тренинге личностного роста.

Тема 7. Основные техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста. Психологические техники и технологии. Психогимнастика и ее роль в тренинге. Самопрезентация участников. Определение ожиданий и целей участников. Понимание своих сильных и слабых сторон, усиление сильных сторон за счет перепланировки социального поведения.

Тема 8. Влияние детства на выбор сценариев развития личности. Функции игры в психологическом тренинге. Игры, которые объединяют. Влияние детства на выбор сценариев развития личности. Выбор личности и ее ответственность.

Тема 9. Активные методы обучения. Методы личностно-ориентированного тренинга. Групповая дискуссия. Игровые методы. Функции игры в психологическом тренинге. Формирование адаптивных навыков в условиях деловой игры.

Тема 10. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера. Введение правил работы группы. Заключение контракта между тренером и группой. Ознакомление участников с концепцией тренинга. Понимание ролей лидер-ведомый, понимание своей роли, умение выполнять разные роли.

Тема 11. Методы личностно-ориентированного тренинга. Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Сценарии развития личности и образ будущего. Создание работоспособности и эмоционально положительной атмосферы в группе.

Тема 12. «Я-концепция» как совокупность установок на себя. Стил мышления и личностная картина мира. Познание и самопознание: грани взаимодействия. Реализация личностного потенциала в неблагоприятных условиях. Формирование стрессоустойчивости личности. «Я-концепция» как совокупность установок на себя. Саморегуляция эмоциональных состояний.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Тренинг развития лидерских качеств" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=10391>).

- открытый онлайн-курс MOOC "-" (-).

Иные учебно-методические материалы: адрес доступа к документам

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. Понятие личность, развитие личности, личностный рост.

Зрелая и инфантильная личность.

2. Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг".

3. Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Преимущества групповой формы психологической работы.

4. Области применения тренинга личностного роста. Цели тренинговой группы.

5. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности.

6. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп.

7. Основные этапы развития группы в тренинге личностного роста. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.

8. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.

9. Методы личностно-ориентированного тренинга.

10. Групповая дискуссия.

11. Игровые методы.

12. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка «отлично» выставляется, когда магистрант глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка	Критерии оценивания
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется, если магистрант твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором магистрант освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется магистранту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. Подготовьте самопрезентацию: « Психологическая визитка личности».
2. Проведите анализ реальной «Я – концепции» и идеальной «Я – концепции». Составьте программу личностного роста на основе анализа.
3. Разработайте индивидуальный план личностного развития на ближайшие пять лет. Укажите критерии достижения целей. Выделите факторы (внешние и внутренние), способствующие и препятствующие личностному росту.
4. Законспектируйте в тетради психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).
5. Составьте блок-схему «Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные)».
6. Подберите методику для развития наблюдательности, которую можете провести на себе или близких. Проверьте свою наблюдательность (самодиагностика).
7. Подготовьте конспект занятия тренинга личностного роста. Критерии оценивания: рассчитан на всю группу; 30-40 минут; умение активизировать группу на работу; дисциплина группы; оптимальность подбора упражнений и заданий по возрастным, психологическим, половым особенностям и т.д.; взаимодействие ведущих и участников; успешность рефлексии. Подготовка занятия предполагает: работу в парах, подготовка конспекта занятия (название, время проведения, цель, задачи, оборудование, вступление, основная часть – упражнения, игры, заключительная часть – рефлексия, подведение итогов), а также подготовка других необходимых материалов для его проведения. Каждая группа будет проводить свой подготовленный тренинг.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	«Зачтено» ставится, если магистрант демонстрирует оригинальность методической идеи (актуальной для группы), умение структурно выстраивать занятия; владеет педагогическими технологиями, умеет отбирать наиболее эффективные формы обучения. Оптимально сочетает индивидуальные и групповые формы работы.
не зачтено	«Не зачтено» ставится, магистрант демонстрирует ограниченное понимание темы. В структуре занятия есть существенные недостатки; не умеет отбирать формы обучения в соответствии с возрастом участников. Подбор заданий и упражнений происходит спонтанно, без логической аргументации. Студент допустил принципиальные ошибки при разработке интерактивного занятия.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. История зарождения тренинга.
2. Область применения тренинга.
3. Сущность группового психологического тренинга.
4. Возможности тренинга как метода группового обучения.
5. Многообразие видов группового тренинга.
6. Тренинги общения.
7. Тренинги личностного роста.
8. Психологические техники и технологии.
9. Психогимнастика и ее роль в тренинге.
10. Функции игры в психологическом тренинге.
11. Игры, которые объединяют.
12. Сценарии развития личности и образ будущего.
13. Влияние детства на выбор сценариев развития личности.
14. Выбор личности и ее ответственность.
15. Стил мышления и личностная картина мира.
16. Познание и самопознание: грани взаимодействия.
17. Реализация личностного потенциала в неблагоприятных условиях.
18. Формирование стрессоустойчивости личности.
19. Формирование адаптивных навыков в условиях деловой игры.
20. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты тренинга.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Оценка «отлично» - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).
хорошо	Оценка «хорошо» - реферативная работа частично раскрывает основные

Оценка	Критерии оценивания
	вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» - реферативная работа не раскрывает тему исследования. Студент не ориентируется в ее содержании.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-3

- 1.Создание работоспособности и эмоционально положительной атмосферы в группе.
2. Самопрезентация участников. Определение ожиданий и целей участников.
3. Введение правил работы группы. Заключение контракта между тренером и группой.
4. Ознакомление участников с концепцией тренинга.
- 5.Расширение знаний участников о чувствах других людей.
- 6.Понимание ролей лидер-ведомый, понимание своей роли, умение выполнять разные роли.
- 7.Понимание своих сильных и слабых сторон, усиление сильных сторон за счет перепланировки социального поведения.
- 8.Деловые игры в системе профессиональной подготовки.
- 9.Возможности тренинга как инструмента формирования личности.
- 10.Тренинг как метод группового обучения.
- 11.Активные методы обучения.
- 12.Функции игры в психологическом тренинге.
- 13.Этические аспекты тренинговой работы.
- 14.Концепция развития личности К. Роджерса, А Маслоу.
- 15.Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста.
- 16.«Я-концепция» как совокупность установок на себя.
- 17.Саморегуляция эмоциональных состояний.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется, когда магистрант глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется магистранту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Белинская Александра Борисовна. Педагогическая конфликтология : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Белинская А. Б. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 206 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10769-2 : 429.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=585968&idb=0>.
2. Рамендик Дина Михайловна. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум для вузов / Рамендик Д. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 136 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07294-5 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=580982&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Митина Лариса Максимовна. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : Учебное пособие для вузов / Митина Л. М. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 430 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13403-2 : 999.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=579265&idb=0>.
2. Личностное развитие : учебное пособие. - Персиановский : Донской ГАУ, 2019. - 156 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Донской ГАУ - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=724658&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими

средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 44.04.01 - Педагогическое образование.

Автор(ы): Юденкова Ирина Викторовна, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Самохвалова Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Гусев Дмитрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024 г., протокол № 1.