

«

»

“ ”

“ ”

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Тренинг личностного роста**

: 37.04.01

,

:

: 1,

: 1

		<b>1</b>
<b>1</b>	( )	4
<b>2</b>		144
<b>3</b>	, .	48
<b>4</b>	, .	0
<b>5</b>	, .	36
<b>6</b>	, .	0
<b>7</b>	, .	36
<b>8</b>	, .	2
<b>9</b>	, .	10
<b>10</b>	, .	96
<b>11</b>	( , , )	.
<b>12</b>		

( ): 37.04.01

1043 23.09.2015 ., : 12.10.2015 .

: 1, ,

( ): 37.04.01

, 6 20.06.2017

, 6 21.06.2017

:

, . . . . .

:

, . . . . .

:

. . .

# 1.

1.1

<b>Компетенция ФГОС: ОК.3 готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала; в части следующих результатов обучения:</b>	
1.	,
1.	
2.	
<b>Компетенция ФГОС: ОПК.1 готовность к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; в части следующих результатов обучения:</b>	
4.	,
<b>Компетенция ФГОС: ПК.3 способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе; в части следующих результатов обучения:</b>	
1.	
<b>Компетенция ФГОС: ПК.5</b> готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к тендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; в части следующих результатов обучения:	
3.	,

# 2.

2.1

	(	
	,	
	,	
	)	

<b>.3. 1</b>	,
1.рефлексии личностных и профессионально-важных качеств	;
<b>.3. 1</b>	
2.планирования, уточнения и достижения личностных и профессиональных целей	;
3.специфику работы психолога с эмоциональной сферой человека	;
4.управления собственными эмоциями	;
<b>.3. 2</b>	
5.о взаимосвязи личностных и профессионально-значимых качествах психолога и условиях их развития	;
6.о направлениях, технологиях и способах психологической помощи	;
7.закономерности профессионального и личностного роста психолога	;
<b>.1. 4</b>	,

8.принципы взаимодействия психолога с тренинговой группой	;
9.использовать способы оптимизации поведения в конфликтных, напряженных, проблемных ситуациях	;
10.оказывать психологическую поддержку и помощь по запросу и по собственной инициативе	;
<b>.3. 1</b>	
11.структуру личности человека: психические и социальные свойства и качества, движущие силы, закономерности развития и формирования личности	;
12.о закономерностях личностного развития и факторах, способствующих личностному росту	;
<b>.5. 3</b>	
13.проводить вербальную и визуальную диагностику эмоционального состояния человека и его личностных свойств	;
14.использовать ресурсы групповой динамики и группового взаимодействия	;

### 3.

#### 3.1

	,	.		
<b>: 1</b>				
<b>:</b>				
1.	4	4	11, 12	(3-5 ); ,
2.	4	4	13, 3, 4	(3-5 ); ,
3.	4	4	11, 12	,
4.	4	4	12, 7	" : "
5.	4	4	2, 4, 9	(3-5 ); ,



<p>2</p> <p>]:</p> <p>http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - , [2017]. -</p>			
3		1, 10, 11, 12, 13, 14, 5, 8, 9	16
<p>1 2 : [ ]:</p> <p>http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - , [2017]. -</p>			

### 5.

( . 5.1).

5.1

	e-mail;
	e-mail;
	e-mail;

5.2

1		.3; .1; .3; .5;
<p><b>Формируемые умения:</b> з1. иметь представление о факторах, способствующих максимальному раскрытию творческого потенциала личности ; з1. иметь представление об основных движущих силах и условиях развития человека; у1. уметь адекватно оценивать собственные возможности для самореализации и саморазвития; у2. уметь планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития; у3. владеть навыками использования конкретных психотехник, разработанных в рамках разных психотерапевтических подходов, для решения задач практической психологии; у4. уметь выстраивать коммуникацию с учетом психологических, поведенческих и социальных характеристик партнера</p>		
<p><b>Краткое описание применения:</b> Студенты участвуют в групповом психологическом тренинге, выполняют психотехнические упражнения.</p>		

### 6.

( ),

15-

ECTS.

. 6.1.

<b>: 1</b>		
<i>Подготовка к занятиям:</i>	12	24
<i>Практические занятия:</i>	18	36
<i>Контрольные работы:</i>	10	20
<i>Зачет:</i>	10	20

6.2

<b>.3</b>	1.	+	
	1.	+	+
	2.	+	+
<b>.1</b>	4.	+	+
<b>.3</b>	1.	+	+
<b>.5</b>	3.	+	+

1

## 7.

1. Вачков И. В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения : новейший справочник психолога / И. В. Вачков. - М., 2010
1. Богословская О. Тренинг как обучающая технология / О. Богословская, В. Павлова // Alma Mater: Вестник высшей школы. - 2007. - № 5. - С. 8-11..
2. Вачков И. В. Введение в профессию "психолог" : учебное пособие / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников ; под ред. И. Б. Гриншпуна. - М., 2002. - 463 с.
3. Джексон П. Импровизация в тренинге : [Пер. с англ. ]. - М., 2002. - 256 с. : ил.
4. Пезешкиа Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. - СПб., 2001. - 288 с.
5. Петровская Л. А. Общение-компетентность-тренинг : избранные труды / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьева. - М., 2007. - 686 с. : ил.
6. Практикум по социально-психологическому тренингу / С. П. Безносков, И. П. Волков, О. В. Воронина и др. ; под ред. Б. Д. Парыгина. - СПб., 2000. - 350 с. : ил.

7. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : [учебное пособие] / Е. М. Семенова. - М., 2002. - 210, [2] с.

1. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг [Электронный ресурс] / Е. В. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 240 с. - Режим доступа: <http://www.klex.ru/k8a>. - Загл. с экрана.

2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>

3. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>

4. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>

5. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>

6. :

## 8.

### 8.1

1. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: [http://elibrary.nstu.ru/source?bib\\_id=vtls000233903](http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903). - Загл. с экрана.

### 8.2

1 Microsoft Office

2 Microsoft Windows

## 9.

1	BenQ Projector MP620C	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”  
ДЕКАН ФГО  
д.ф.н., профессор М.В. Ромм  
“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ \_\_\_\_ г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Тренинг личностного роста

Образовательная программа: 37.04.01 Психология, магистерская программа: Психологическое консультирование и психотерапия

# 1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине **Тренинг личностного роста** приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ОК.3 готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	з1. иметь представление о факторах, способствующих максимальному раскрытию творческого потенциала личности	Применение техник клиентцентрированной и гуманистической психотерапии в тренинге личностного роста.	Контрольная работа, вопросы 5, 7-9, 11	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 4, 5
ОК.3	у1. уметь адекватно оценивать собственные возможности для самореализации и саморазвития	Поведенческая составляющая личностного роста: неадекватные поведенческие реакции, неуверенное поведение, агрессивное поведение, различные формы аддиктивного поведения. Применение техник гештальт-терапии в тренинге личностного роста. Цели и задачи тренинга личностного роста. Согласование индивидуальных целей участников в процессе работы тренинговой группы. Эмоциональная составляющая личностного роста. Состояния тревоги, страха, гнева, радости.	Контрольная работа, вопросы 5, 6,7, 10	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 2, 6, 10
ОК.3	у2. уметь планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития	Возрастные особенности личности: проявления возрастных кризисов, детские психотравмы, уровень развития возрастных характеристик, возможные нарушения в развитии. Основные психотехнологии, используемые в тренинге личностного роста (техники установления контакта на всех уровнях; техники, способствующие повышению активности; техники групповой психотерапии; техники, применяемые в рамках диагностических мероприятий; техники получения и интерпретации обратной связи). Применение техник гештальт-терапии в тренинге личностного роста. Цели и задачи тренинга личностного роста. Согласование индивидуальных целей участников в процессе работы тренинговой группы.	Контрольная работа, вопросы 1, 3	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 1,3, 9, 10
ОПК.1 готовность к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности	у4. уметь выстраивать коммуникацию с учетом психологических, поведенческих и социальных характеристик партнера	Основные психотехнологии, используемые в тренинге личностного роста (техники установления контакта на всех уровнях; техники, способствующие повышению активности; техники групповой психотерапии; техники, применяемые в рамках диагностических мероприятий; техники получения и интерпретации обратной связи). Поведенческая составляющая личностного роста: неадекватные поведенческие реакции, неуверенное поведение, агрессивное поведение, различные формы аддиктивного поведения.	Контрольная работа, вопросы 2, 6-9, 12	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 2, 5, 7, 8

		Применение техник гештальт-терапии в тренинге личностного роста. Применение техник клиентцентрированной и гуманистической психотерапии в тренинге личностного роста. Цели и задачи тренинга личностного роста. Согласование индивидуальных целей участников в процессе работы тренинговой группы.		
ПК.3/НИ способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе	з1. иметь представления об основных движущих силах и условиях развития человека	Возрастные особенности личности: проявления возрастных кризисов, детские психотравмы, уровень развития возрастных характеристик, возможные нарушения в развитии. Мотивационная составляющая личностного роста. Конфликт мотивов как движущая сила развития личности. Познавательная составляющая личностного роста. Участие познавательных психических процессов в личностном росте.	Контрольная работа, вопросы 3, 5, 6	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 2, 5, 6, 9, 10
ПК.5/Пр готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к тендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	у3. владеть навыками использования конкретных психотехник, разработанных в рамках разных психотерапевтических подходов, для решения задач практической психологии	Основные психотехнологии, используемые в тренинге личностного роста (техники установления контакта на всех уровнях; техники, способствующие повышению активности; техники групповой психотерапии; техники, применяемые в рамках диагностических мероприятий; техники получения и интерпретации обратной связи). Применение техник клиентцентрированной и гуманистической психотерапии в тренинге личностного роста. Эмоциональная составляющая личностного роста. Состояния тревоги, страха, гнева, радости.	Контрольная работа, вопросы 2, 3, 6 - 9, 11, 12	Зачет, рефлексивный отчет, вопросы 2 - 6, 10

## 2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 1 семестре - в форме дифференцированного зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ОК.3, ОПК.1, ПК.3/НИ, ПК.5/Пр.

Зачет проводится в письменной форме, по вопросам для итоговой рефлексии.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 1 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ОК.3, ОПК.1, ПК.3/НИ, ПК.5/Пр, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

### Общая характеристика уровней освоения компетенций.

**Ниже порогового.** Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный ха-

рактические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

**Пороговый.** Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

**Базовый.** Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

**Продвинутый.** Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

## Паспорт зачета

по дисциплине «Тренинг личностного роста», 1 семестр

### 1. Методика оценки

Зачет проводится в письменной форме, по вопросам для итоговой рефлексии. Магистранту необходимо дать письменные ответы на все 10 вопросов для рефлексии (список вопросов приведен ниже). В ходе зачета преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы, направленные на уточнение проблемных аспектов рефлексии.

### Форма итогового рефлексивного отчета

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Факультет ФГО

---

### Рефлексивный отчет по дисциплине «Тренинг личностного роста»

Цель – осмысление личностного и профессионального опыта, полученного в ходе работы тренинговой группы.

#### Примерные вопросы для рефлексии:

1. Что Вы ожидали от тренинга?
2. Что нового Вы узнали о себе в ходе тренинга?
3. Какие личные и профессиональные цели Вы ставили, и удалось ли их достичь?  
Если нет – то почему?
4. Какие практические навыки Вы получили в ходе тренинга?
5. С какими личностными ограничениями Вы встретились и как с ними работали?
6. Какие личные и профессиональные ресурсы Вы обнаружили в себе в ходе тренинга и по его завершению?
7. Как строилось Ваше взаимодействие с тренинговой группой?
8. Возникали ли у Вас конфликты с кем-либо из участников тренинга и как они разрешались?
9. Сколько времени по Вашему субъективному ощущению занял тренинг?
10. Продолжите предложение: «Тренинг закончился и я...»

Утверждаю: зав. кафедрой \_\_\_\_\_ должность, ФИО  
(подпись)

(дата)

## 2. Критерии оценки

- Ответ на вопросы для рефлексии считается **неудовлетворительным**, если студент при ответе на вопросы не дает определений основных понятий, не способен показать причинно-следственные связи явлений, ответы на вопросы являются односложными, отсутствует анализ собственного участия в тренинге, оценка составляет *менее 10 баллов*.
- Ответ на вопросы для рефлексии засчитывается на **пороговом** уровне, если студент при ответе на вопросы дает определение основных понятий, может показать отдельные причинно-следственные связи явлений, ответы на вопросы являются относительно развернутыми, присутствует частичный анализ собственного участия в тренинге, оценка составляет *10 баллов*.
- Ответ на вопросы для рефлексии засчитывается на **базовом** уровне, если студент при ответе на вопросы формулирует основные понятия, законы, дает характеристику процессов, явлений, проводит анализ причин, условий, может представить качественные характеристики процессов, ответы на вопросы являются развернутыми, присутствует анализ собственного участия в тренинге, оценка составляет *11-15 баллов*.
- Ответ на вопросы для рефлексии засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент при ответе на вопросы проводит сравнительный анализ подходов, проводит комплексный анализ, выявляет проблемы, предлагает механизмы решения, способен представить количественные характеристики определенных процессов, приводит конкретные примеры из практики, ответы на вопросы являются максимально развернутыми, проведен глубокий анализ собственного участия в тренинге, оценка составляет *16-20 баллов*.

## 3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов за работу на практических занятиях (от 18 до 36 баллов), подготовку к занятиям (от 12 до 24 баллов), выполнение контрольной работы (от 10 до 20 баллов) и написание итогового рефлексивного отчета (от 10 до 20 баллов) составляет не менее 50 баллов (из 100 возможных).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

## Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Тренинг личностного роста», 1 семестр

### 1. Методика оценки

Контрольная работа проводится по темам 2,3, 5-9, выполняется письменно. Материалы для подготовки к контрольной работе представляют собой перечень из 12 вопросов, распределенных по 6 вариантам (по 2 вопроса в каждом). Непосредственно во время проведения контрольной работы студент выбирает 1 из 6 вариантов и отвечает на приведенные в нем 2 вопроса.

### 2. Критерии оценки

Каждое задание контрольной работы оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

Контрольная работа считается **невыполненной**, если магистрант не дал определения основных понятий, текст ответа является неполным, присутствует большое количество фактических ошибок.

Оценка составляет **менее 10** баллов.

Работа выполнена на **пороговом** уровне, если магистрант дал определения основных понятий, но текст ответа является неполным, присутствуют фактические ошибки.

Оценка составляет **10** баллов.

Работа выполнена на **базовом** уровне, если магистрант дал определения основных понятий, текст ответа является достаточно полным, присутствует минимальное количество фактических ошибок.

Оценка составляет **11 - 15** баллов.

Работа считается выполненной **на продвинутом** уровне, если магистрант дал определения основных понятий, текст ответа является полным, отсутствуют фактические ошибки.

Оценка составляет **16 – 20** баллов.

### 3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Если магистрант выполнил контрольную работу не менее чем на 4 балла, а по совокупности остальных заданий по курсу получил не менее 46 баллов (итого 50 баллов), он может претендовать на получение зачета с минимальным количеством баллов.

#### **4. Вопросы для подготовки к контрольной работе**

1. Цели и задачи тренинга личностного роста.
2. Разновидности тренинга личностного роста.
3. Работа психолога с вербальными сообщениями.
4. Структура профессионально-важных качеств психолога-практика.
5. Фактор стресса и его влияние на личность участников группы личностного роста.
6. Управление эмоциональными состояниями в групповой работе.
7. Использование техник гештальт-терапии в тренинге личностного роста.
8. Использование психодраматических техник в тренинге личностного роста.
9. Арт-терапия как метод психологической коррекции в тренинге личностного роста.
10. Психологическая компетентность ведущего психологический тренинг.
11. Эмпатия как профессионально-важное качество психолога.
12. Стили ведения тренинга личностного роста.

#### **5. Пример варианта контрольной работы**

##### **Вариант 1**

Вопрос 1. Структура профессионально-важных качеств психолога-практика.

Вопрос 2. Стили ведения тренинга личностного роста.