Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Факультет коррекционной педагогики и психологии
Кафедра психологии развития и педагогической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. декана факультета
истории и права
_____ Н.Ф. Чипинова
«14» 04 _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.17 ПРАКТИКУМ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

для направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

(профиль «Правоведение и правоохранительная деятельность»)

уровень высшего образования – бакалавриат (программа подготовки - академический бакалавриат)

квалификация – бакалавр

Составитель: к.пс.н., доцент Волгуснова Е.А.

Принята на заседании
кафедры психологии развития и педагогической психологии
протокол № 8 от 29 апреля 2016 г.

Зав. кафедрой Едиханова Ю.М.

Шадринск, 2016

1. ОБЛАСТЬ, ОБЪЕКТЫ, ВИД (ВИДЫ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Область профессиональной деятельности - подготовка обучающихся по профессиям и специальностям в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы профессионального, среднего профессионального и дополнительного профессионального образования, учебно-курсовой сети предприятий и организаций, в центрах по подготовке, переподготовке и повышению квалификации рабочих, служащих и специалистов среднего звена, а также в службе занятости населения.

Объекты профессиональной деятельности - участники и средства реализации целостного образовательного процесса в образовательных организациях среднего профессионального и дополнительного профессионального образования, включающие учебно-курсовую сеть предприятий и организаций по подготовке, переподготовке и повышению квалификации рабочих, служащих и специалистов среднего звена, а также службу занятости населения.

Виды профессиональной деятельности - учебно-профессиональная.

Перечень профессиональных задач, решение которых предусматривается в процессе преподавания дисциплины:

- воспитание будущих рабочих, служащих и специалистов среднего звена на основе индивидуального подхода, формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений.

2. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – развитие личности студента, ознакомление студентов с системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, группы и психологических ситуаций.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практикум личностного роста» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) (Б1.Б.17).

Содержание дисциплины «Практикум личностного роста» опирается на содержание дисциплины «Философия» (Б1.Б.2).

Содержание дисциплины «Практикум личностного роста» выступает опорой для освоения содержания дисциплины «Психология профессионального образования» (Б1.Б.14).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты освоения образовательной программы			
Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Структурные элементы компетенции**	**Результаты обучения по дисциплине**
ОК-5	способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	**З2(ОК-5):** проявления разных типов поведения; основные техники слушания партнера	*знать:* - значения уверенного, ассертивного, пассивного, агрессивного типов поведения; - основные техники активного слушания;
		У3(ОК-5): уважать себя и других, формировать адекватную самооценку	*уметь:* - уважать себя и других; - ставить цели, осуществлять поиск путей преодоления препятствий;
		В1(ОК-5): коммуникативными навыками; приемами ассертивного поведения; разрешения конфликтных ситуаций; техниками активного слушания	*владеть:* - навыками слушания и распознавания невербальных сигналов собеседника; - навыками ассертивного поведения в проблемных ситуациях; - навыками разрешения коммуникативных конфликтов; - навыками активного слушания собеседника;
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	**З2(ОК-6):** сильные и слабые стороны своей личности; правила постановки жизненных целей	*знать:* - свою личность, ее особенности; - правила постановки достижимой цели, составления списка собственных целей;
		У3(ОК-6): ставить цели и осуществлять поиск путей преодоления препятствий; генерировать необычные идеи	*уметь:* - переформулировать проблему в цель; - решать проблемы с опорой на креативность, гибкость в восприятии жизненных ситуаций;
		В2(ОК-6): гибкостью восприятия личности других, навыками формирования представления о себе у окружающих, выражать себя; саморегуляцией эмоционального состояния	*владеть:* - навыками гибкого восприятия личности окружающих; - навыками формулирования перспектив собственного развития, личностного роста. выражения сущности своей личности; - навыками саморегуляции эмоционального состояния.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

	Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр
			1
	Общая трудоемкость	72/2	72/2
	Контактная работа	36	36
	Лекции	-	-
	Семинары	36	36
	Практические занятия	-	-
	Руководство практикой	-	-
	Промежуточная аттестация, в том числе		
	курсовая работа (курсовой проект)	-	-
	контрольная работа	-	-
	зачет		зачет
	зачет с оценкой	-	-
	экзамен	-	-
	Самостоятельная работа	36	36

заочная форма обучения

	Виды учебной деятельности	Всего часов/з.е.	Семестр
			1
	Общая трудоемкость	72/2	72/2
	Контактная работа	8	8
	Лекции	-	-
	Семинары	8	8
	Практические занятия	-	-
	Руководство практикой	-	-
	Промежуточная аттестация, в том числе	4	4
	курсовая работа (курсовой проект)	-	-
	контрольная работа	-	-
	зачет		зачет
	зачет с оценкой	-	-
	экзамен	-	-
	Самостоятельная работа	60	60

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п/п	Содержание разделов	Контактная работа			Сам. работа
		Лекции	Семинары	Практ. занятия	
1 семестр					
Раздел 1. Мотивационно-смысловой блок					
1	Вводное занятие. Тренинг знакомства		2	-	2
2	Мотивационный тренинг		4	-	2
3	Тренинг преодоления барьеров личностного развития		2	-	4
Раздел 2. Процессуально-содержательный блок					
4	Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности		4	-	4
5	Формирование и развитие Я-образа		4	-	4
Раздел 3. Рефлексивно-оценочный блок					
6	Тренинг самопрезентации		4	-	4
7	Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий		4	-	4
Раздел 4. Деятельностно-регулятивный блок					
8	Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация		4	-	4
9	Ассертивное поведение		4	-	4
Раздел 5. Коммуникативно-экспрессивный блок					
10	Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов	-	4	-	4
		-	**36**	**-**	**36**

заочная форма обучения

№ п/п	Содержание разделов	Контактная работа			Сам. работа
		Лекции	Семинары	Практ. занятия	
1 семестр					
Раздел 1. Мотивационно-смысловой блок					
1	Вводное занятие. Тренинг знакомства	-	1	-	6
2	Мотивационный тренинг	-	1	-	6
3	Тренинг преодоления барьеров личностного развития	-	1	-	6
Раздел 2. Процессуально-содержательный блок					
4	Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности	-	-	-	6
5	Формирование и развитие Я-образа	-	1	-	6
Раздел 3. Рефлексивно-оценочный блок					
6	Тренинг самопрезентации	-	1	-	6

7	Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий	-	1	-	6
Раздел 4. Деятельностно-регулятивный блок					
8	Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация	-	1	-	6
9	Ассертивное поведение	-	-	-	6
Раздел 5. Коммуникативно-экспрессивный блок					
10	Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов	-	1	-	6
		-	**8**	**-**	**60**

6.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Мотивационно-смысловой блок.

Тема 1. Вводное занятие. Тренинг знакомства.

Организация нестандартной ситуации знакомства участников тренинга. Упражнения на знакомство в круге в разных вариациях. Способствование знакомству и раскрепощению участников тренинга (знакомство в парах), создание в группе активной игровой атмосферы (игра в ассоциации «Кого напоминает мне этот человек?», «Слепой и поводырь», «Поиск общего», «Нарисуй свое имя»). Введение принципов и правил работы в группе. Ознакомление с целью и задачами тренинга.

Тема 2. Мотивационный тренинг.

Практическое осмысление своей деятельности с точки зрения постановки целей и их реализации наиболее экономичными средствами. Рекомендации по постановке достижимой цели, составление списка собственных целей. Упражнение «Цель-мечта». Упражнение «Образ моей жизни». Упражнение. «Формулируем долгосрочные и краткосрочные цели». Упражнение «Составление стратегического плана». Упражнение «Интервью об обычном рабочем (учебном) дне», «Интервью об идеальном рабочем (учебном) дне» и «Интервью о самой страшной ситуации на работе или учебе». Разбор модели иерархии метапотребностей. Упражнение «Шесть ценностей». Упражнение «Мандола».

Тема 3. Тренинг преодоления барьеров личностного развития.

Упражнения нацеленные на развитие умения решать проблемы с опорой на креативность. Обучение переформулированию проблем в цели, переходу от размышлений о том, что вызывает затруднения, создает препятствия, к постановке целей и поиску путей преодоления препятствий («Карта препятствий», «Пространство проблем»). Создание представления о своих проблемах, классификация их по степени актуальности. Поиск оптимального решения проблемы с опорой на объективный анализ. Упражнение «Голос – А – О – И- У – Ы - Э». Упражнение «Верхний – Средний – Нижний этаж голоса». Упражнение «Голосовой резонанс». Упражнение «Моя личная граница». Арттерапевтическая методика «Человек. Человек под дождем. Человек в сказочной стране».

Раздел 2. Процессуально-содержательный блок.

Тема 4. Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности.

Формирование представления о личностных свойствах, присущих саморазвивиающейся творческой личности, предпосылках расширения творческого потенциала человека. Упражнения на тренировку беглости мышления («Мячик»), умения генерировать необычные идеи, стимулирование выдвижения необычных ассоциаций («Промежуточное звено», «Закончи рисунок»). Развитие гибкости

в восприятии жизненных ситуаций («Противоположности», «Причины и следствия», «Ассоциации», «Логотип», «Необычные действия»). Упражнение на осознание своих способностей «Моя обучаемость», «Хочу – могу-надо» и коллаж «Моя мечта».

Тема 5. Формирование и развитие Я-образа.

Упражнения на осознания Я-образа, осознание своего восприятия других людей, осознание того, как человек воспринимается окружающими, осознание собственных чувств по поводу мнения других о себе («Как мне это здорово удается», «Игрушка», «Сценарии и роли»). Упражнения на активизацию самоанализа и получения обратной связи («Автопортрет», «Перевоплощение»). Выработка чувства уважения к себе и другим, формирование адекватной самооценки («Ты и я», «Взаимные презентации», «Я-реальный», «Я-идеальный», «Я в будущем»).

Раздел 3. Рефлексивно-оценочный блок.

Тема 6. Тренинг самопрезентации.

Упражнения на выражение сущности своей личности, выражение своего внутреннего Я, формирование представления о себе у окружающих, выражение себя, сопоставление представления о себе с мнениями других людей («Я сам», «Шведский стол», «Личный герб и девиз»). Тренировка умения генерировать идеи о том, как может восприниматься человеческая личность и как могут быть представлены в творческой форме соответствующие качества(«Я»).

Тема 7. Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий.

Упражнения, направленные на поиск и разрешение внутриличностных конфликтов «Многоголосие», «Самомучитель». Упражнения на приобретение ресурсов «Клуб самоубийств», «Акушерская опора», «Материнская опора», «Отцовская опора», «Мозаика опор», «Структурная опора». Упражнение на отпускание ситуаций, чувств, людей «Расставание». Упражнения на принятие себя «Маска стыда» и «Три обезьянки (сенсорная депривация)». Упражнение на разрешение внутриличностных противоречий в психоаналитической технике «Судьба» и «Волшебная лавка».

Раздел 4. Деятельностно-регулятивный блок.

Тема 8. Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация.

Аутогенная тренировка или комплексная методика саморегуляции психофизиологического состояния. Упражнения на заземление в стрессовых состояниях («Поза мусульманина или зернышко», «Заземление - Арка наоборот», «Плита», «Бабочка», «Дыхание»). Упражнения на активизацию эмоциональных состояний «Арка Лоуэна», «Второе рождение или родовой туннель», «Стоматический блок», «Горловой блок», «Щекотка». Упражнение на регуляцию агрессии «Телесный хлыст», «Ты и я - борьба», «Слезь с меня». Упражнение на релаксацию «Вытяжение», «Театр прикосновений», «Ладонь родителя», «Осцилляция (колебания головы)».

Тема 9. Ассертивное поведение.

Осознание значения и применения терминов «уверенный», «ассертивный», «пассивный», «агрессивный», «манипулятивный». Упражнения на отработку навыков асертивного поведения, демонстрацию разных типов поедения в проблемных ситуациях и их последствий («Холодный суп», «Что если…?», «Как сказать «нет»», «Без маски», ролевая игра «Колобок»). Упражнения на осознание своих потребностей, переживаний и чувств в ситуации общения «Взгляд со стороны». Упражнения на определение собственных негативных самоубеждений, переформулирование негативных мыслей в рациональные суждения («Самоубеждение»). Упражнение на командообразование «Кораблекрушение» или «Катастрофа в пустыне».

Раздел 5. Коммуникативно-экспрессивный блок.

Тема 10. Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов.

Упражнения на отработку коммуникативных навыков, умения слушать и распознавать невербальные сигналы собеседника («Испорченный телефон»). Формирование представления о закономерностях восприятия, обработки и передачи информации. Знакомство с техниками слушания, отработка техник активного слушания («Переводчик»). Выработка навыков разрешения коммуникативных конфликтов, осознание способов поведения в конфликте («Конспект», «Журнал», «Статья»). Упражнение как посвящение «Инициация».

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

семестр	Тема занятия	Образовательные технологии, методы и формы обучения
1 семестр	Тема 1. Вводное занятие. Тренинг знакомства.	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии.
	Тема 2. Мотивационный тренинг	**Семинары:** тренинговые технологии, рефлексивные технологии.
	Тема 3. Тренинг преодоления барьеров личностного развития	**Семинары:** тренинговые технологии, Рефлексивные технологии.
	Тема 4. Тренинг самораскрытия потенциальных возможностей и креативности.	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии.
	Тема 5. Формирование и развитие Я-образа	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии.
	Тема 6. Тренинг самопрезентации	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии.
	Тема 7. Тренинг разрешения внутриличностных конфликтов и противоречий.	**Семинары:** тренинговые технологии.
	Тема 8. Саморегуляция эмоционального состояния. Релаксация.	**Семинары:** тренинговые технологии.
	Тема 9. Ассертивное поведение	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии.
	Тема 10. Развитие навыков общения, понимания вербальных и невербальных сигналов.	**Семинары:** игровые технологии, тренинговые технологии, кейс-технологии.

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

очная форма обучения

Виды самостоятельной работы	Тема	Объем самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы
Аудиторная	1-10		– выполнение заданий на самоанализ, – выполнение ситуаций из предложенного кейса, – выполнение письменных заданий (представлены в УМКД)
Внеаудиторная	1-10	36	– выполнение заданий, предусмотренных практикумом, – выполнение психологических тестов

заочная форма обучения

Виды самостоятельной работы	Тема	Объем самостоятельной работы	Формы самостоятельной работы
Аудиторная	1-10		– выполнение заданий на самоанализ, – выполнение ситуаций из предложенного кейса
Внеаудиторная	1-10	60	– выполнение заданий, предусмотренных практикумом, – подготовка к зачету

Примерный перечень письменных заданий

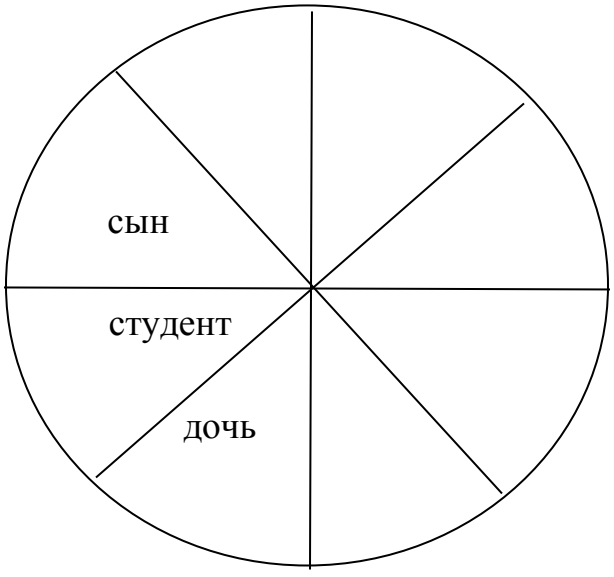
1. Начни с того, что определи, какой ты. Раздели лист на две части и запиши в левой и правой стороне качества своего характера. Пусть в левой стороне будут качества, которые ты считаешь условно отрицательными, а в правой - условно положительными.

Мои качества

Отрицательные	Положительные

2. Когда ты узнал какой ты, ты, возможно, захочешь узнать кто ты. Для этого начерти круг, раздели его на сектора, и заполни их в соответствии с тем, кем ты себя осознаешь. В этих секторах ты можешь записать, что ты – сын (дочь), внук (внучка), будущий муж (жена), будущий специалист и т.д. Все социальные роли, в соответствии с которыми ты функционируешь в обществе, отрази в этом круге.

Внимательно посмотри, все ли ты записал? Возможно, через время ты вспомнил еще что-то? Допиши. Работая каждый день, ты можешь изменять записи в круге, если в этом есть необходимость. Но что-то все равно останется неизменным. Это и будет твой стержень, твоя основа. Обрати внимание на это. Относись ко всему гибко. Если понимаешь, что в основе лежит нечто чуждое, противоестественное для тебя, то просто выброси это, а свободное место заполни необходимым. «Свято место пусто не бывает», так что обязательно заполни свободное место, иначе оно заполнится само, без твоего ведома.



3. Теперь ты знаешь кто ты и какой ты. Чего ты хочешь для себя в жизни? Для этого выполни задания третьего пункта дневника. Напиши о своих самых сокровенных мечтах. Записывай с чувством, что если бы на свете были чудеса, то, о чем ты мечтаешь, исполнилось бы. Пиши смело обо всех своих сокровенных желаниях. Их может быть 100, 200. Внимательно изучи свои желания, ежедневно просматривая их. Возможно, некоторые уже не актуальны, от них можно отказаться. Откажись от ненужных, чтобы зря не расходовать психическую энергию. Итак, следующее задание.

Я хочу для себя в жизни _____

_____

_____

_____

_____

4. Упражнение по теме «бытийная любовь»

По Маслоу, бытийная любовь самоотверженна, она ничего не просит взамен. Наградой в такой любви является признание самой сути и красоты предмета любви. В нашей повседневной жизни бытийная и дефицитарная любовь не существуют одна без другой. Мы обычно надеемся получить и получаем что-то в ответ на нашу любовь.

Это упражнение взято из старой христианской практики, где оно использовалось для развития чувства чистой любви. Сядьте в темной комнате перед горящей свечой. Расслабьтесь и постепенно постарайтесь почувствовать контакт со своим телом и окружающей обстановкой. Пусть ваш разум и ваше тело замедлят свою работу, станут тихими и спокойными.

Пристально наблюдайте за пламенем свечи. Направляйте вашу любовь на пламя. Ваше чувство любви к пламени не связано ни с одной мыслью о ценности пламени как такового. Это любовь ради любви. (На первый взгляд, может показаться странным любить неодушевленный предмет, просто пламя, но смысл в этом — испытать чувство любви в условиях, когда помимо самого чувства любви ничего не получаешь в ответ, никакой награды.) Направьте ваше чувство любви на комнату и на все, что в ней находится.

Каковы эти чувства по сравнению с другими, которые вам пришлось испытать, — любовь к семье, к друзьям, к любимым?

5. Трансперсональный опыт

Вспомните моменты, когда у вас возникало ощущение, что существует нечто, что больше вас и вашей идентичности. Возможно, это были какие-то активные вершинные переживания, созерцание чего-то необыкновенно прекрасного или же духовные озарения. Как подействовали на вас эти переживания? Оказали ли они длительное влияние на вашу жизнь? Чему они вас научили?

6. Телесное самосознание

Это упражнение призвано развить в нас умение сознавать собственное тело. Попробуйте проделать его.

Лягте на пол и расслабьтесь. Вы можете ощущать и сознавать, как пол давит на некоторые части вашего тела; вы можете также чувствовать, что отдельные части вашего тела напряжены, а другие свободны от напряжений. Некоторые люди могут чувствовать себя легко, другие — ощущать некоторую тяжесть. Одни могут чувствовать себя так, будто они хорошо отдохнули, другие — наоборот, будто они устали. Любую информацию, идущую к вам изнутри или снаружи вашего существа, постарайтесь принять, не давая ей никаких оценок, не вешая на нее никаких ярлыков. Не пытайтесь торопить приход вашего осознания: оно придет в нужное время. Чувствовать себя напряженно не значит чувствовать себя неправильно, чувствовать себя свободно не значит чувствовать

себя правильно. Эти категории здесь не подходят, поскольку упражнение направлено на *приобретение опыта*.

Как только ваше стремление *ускорить события* начнет убывать, ощущения будут становиться все более богатыми и полными. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения, происходящие сами по себе. Напряжение может смениться расслаблением, и лежать на полу вам станет намного удобней. Вы можете почувствовать и осознать некоторые изменения и в вашем дыхании.

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результат обучения по дисциплине	Вид контроля и аттестации	Наименование оценочного средства
знать: - значения уверенного, ассертивного, пассивного, агрессивного типов поведения; - основные техники активного слушания; - свою личность, ее особенности; - правила постановки достижимой цели, составления списка собственных целей;	**Текущий контроль**	- выполнение тренинговых упражнений; - прохождение психологических тестов
	Промежуточная аттестация	- выполнение письменных заданий
уметь: - уважать себя и других; - ставить цели, осуществлять поиск путей преодоления препятствий; - переформулировать проблему в цель; - решать проблемы с опорой на креативность, гибкость в восприятии жизненных ситуаций;	**Текущий контроль**	- выполнение тренинговых упражнений; - выполнение кейс-заданий (представлены в УМКД)
	Промежуточная аттестация	- выполнение письменных заданий
владеть: - навыками слушания и распознавания невербальных сигналов собеседника; - навыками ассертивного поведения в проблемных ситуациях; - навыками разрешения коммуникативных конфликтов; - навыками активного слушания собеседника; - навыками гибкого восприятия личности окружающих; - навыками формулирования перспектив собственного развития, личностного роста. выражения сущности своей личности; - навыками саморегуляции эмоционального состояния.	**Текущий контроль**	- выполнение тренинговых упражнений; - выполнение кейс-заданий (представлены в УМКД)
	Промежуточная аттестация	- выполнение письменных заданий

10. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

10.1. Основная учебная литература

1. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум [Текст]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :Юрайт, 2016. — 303 с. Режим доступа: URL: https://www.biblio-online.ru/book/1930F638-7530-42BC-865A-19A5FAC19D20
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :Юрайт, 2016. — 179 с.Режим доступа: URL:http://www.biblio-online.ru/viewer/8D21BE5F-713C-4C17-9F2E-DC55DB1E2AC8
3. Атватер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи ; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - М. :Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил. - ISBN 5-238-00549-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550
4. Горбатов, Д. С.Общепсихологическийпрактикум [Текст] : учеб.пособие для бакалавров : рек. УМО в качестве учеб.пособия для студентов вузов / Д. С. Горбатов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2013
5. Горбатов, Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Горбатов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 307 с. Режим доступа: URL: https://www.biblio-online.ru/book/F1C06AE0-E404-49F5-8DCA-C6D986AFFC33
6. Носс, И. Н. Психодиагностика [Текст] : учеб. для бакалавров : допущено М-вом образования и науки Рос. Федерации в качестве учеб.для вузов / И. Н. Носс. - Москва :Юрайт, 2013
7. Носс, И. Н. Психодиагностика [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. Н. Носс. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2016. — 500 с. Режим доступа: URL:http://www.biblio-online.ru/viewer/BA111119-965D-49C3-A3B8-ECD2DA9EA54D

10.2. Дополнительная учебная литература

1. Бекоева, Д. Д. Практическая психология [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / Д. Д. Бекоева. - Москва : Академия, 2009
2. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общ.ред. Г. В. Бороздиной. — М. :Юрайт, 2016. — 463 с. Режим доступа: URL:http://www.biblio-online.ru/viewer/46235BA1-5CBF-4511-BDEA-5B7204B0BB22
3. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / И. В. Вачков. - Москва :Эксмо, 2008
4. Вачков, И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения [Текст] : учеб.пособие для вузов / И. В. Вачков. - 2-е изд., перераб. - Москва :Эксмо, 2010.
5. Вербицкий, А. А. Психология мотивации студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. А. Вербицкий, Н. А. Бакшаева. — 2-е изд., стер. — М. :Юрайт, 2016. — 178 с. Режим доступа: URL:http://www.biblio-online.ru/viewer/C6DE3631-3D1B-43F5-B97B-BFE8F204D7F2
6. Волкова, А. А. Психология и педагогикадлястудентов вузов [Текст] / А. А. Волкова, Л. В. Дмитрова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004
7. Гин, А. А. Тренинг творческих способностей: элективный курс [Текст] / А. А. Гин // Народное образование. - 2013. - № 9. - С. 191-199.
8. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга [Текст] : учеб.пособие / Е. А. Горбатова. - Санкт-Петербург : Речь, 2008
9. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения [Текст] / О. П. Горбушина. - Санкт-Петербург : Питер, 2008

10. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга [Текст] / Т. В. Зайцева. - Санкт-Петербург : Речь, 2002
11. Кибальченко, И. А. Психодиагностика [Текст] : учеб.пособие на модул. основе с диагностико-квалиметр. обеспечением / И. А. Кибальченко, Е. В. Голубева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009
12. Носс, И. Н. Психодиагностика [Текст] : учеб.для бакалавров : допущено М-вом образования и науки РФ в качестве учеб. для студентов вузов / И. Н. Носс. - Москва :Юрайт, 2011
13. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / Р. В. Овчарова. - Москва : Творческий центр, 2001
14. Панфилова, А. П. Тренинг педагогического общения [Текст] : рек. УМО в качестве учеб.пособия для студентов вузов / А. П. Панфилова. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2008
15. Родионов, В. А. Тренинговые занятия для старшеклассников по формированию коммуникативной культуры [Текст] / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2016. - N 2.
16. Рогов, Е. И. Настольнаякнигапрактическогопсихолога [Текст] : в 2 ч. : практ. пособие / Е. И. Рогов. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2012
17. Романова, Е. С. Психодиагностика [Текст] : допущено УМО в качестве учеб.пособия для студентов вузов / Е. С. Романова. - 2-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2008
18. Рамендик, Д. М. Практикум по психодиагностике [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. :Юрайт, 2016. — 165 с. Режим доступа: URL:http://www.biblio-online.ru/viewer/C268E68B-5DA9-45BD-8B61-17577926ECE8
19. Тренинг разрешения конфликтов [Текст] / авт.-сост.: Е. А. Осипова, Е. В. Чуменко. - Минск :Красико-Принт, 2012.
20. Шевцова, И. В. Тренингличностногороста [Текст] / И. В. Шевцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2003

11. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

11.1. Ресурсы информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Вопросы психологии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: www.voppsy.ru
2. Каталог психологических тестов [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://psytests.org
3. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: www.nns.ru
4. Образование: исследование в мире [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: www.oim.ru
5. Психологическая наука и образование [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: www.psyedy.ru
6. Психологический словарь [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: www.psi.webzom.ru

11.2. Профессиональные базы данных

1. Аналитическая реферативная база данных журнальных статей - БД МАРС.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru – полнотекстовая, реферативная база данных.
3. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ) – полнотекстовая база диссертаций.
4. Polpred.com Обзор СМИ http://www.polpred.com – Полнотекстовая, многоотраслевая база данных (БД)

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания к освоению диагностической части практикума

В рамках дисциплины «Практикум личностного роста» предусмотрена практико-ориентированная часть в виде диагностического практикума, включающий перечень диагностических методов, заданий и процедур. Его целью является освоение методов диагностики в будущей профессиональной деятельности, а также выработки практических навыков, необходимых для решения широкого круга задач в личных сферах, а также использование результатов, полученных в процессе диагностики для развития профессиональных компетенций.

Методы и задания, выявляющие личностный потенциал для самостоятельного обследования с последующим составлением индивидуальной программы развития личностных и профессиональных компетенций:

- диагностика самооценки,
- мониторинг иррациональных суждений (А. Эллис),
- диагностика уровня ассертивности,
- диагностика стиля мышления, общения и деятельности,
- исследование собственной ролевой структуры,
- исследование уровня «субъективного контроля» (Дж. Роттер),
- диагностика эмоционального интеллекта (Н. Холл),
- диагностика стрессоустойчивости,
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Эллерс),
- методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Т. Эллерс),
- экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации.

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Информационные технологии	Программное обеспечение	Информационные справочные системы
Технологии визуализации Мультимедиа-технологии	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional программа для создания слайд-шоу Microsoft Power Point	
Технологии сбора, хранения, систематизации информации	программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional архиватор WinRAR	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. http://www.consultant.ru/ Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) http://uisrussia.msu.ru/ – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информио” для высших учебных заведений http://www.informio.ru/ универсальный справочник-энциклопедия sci.aha.ru онлайн-энциклопедия encyclopedia.ru универсальный словарь (по отраслям) slovar.plib.ru БСЭ bse.sci-lib.com информационно-правовая система Гарант http://ivo.garant.ru/#/startpage:0
Технологии поиска информации	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	Информационные Банки Системы КонсультантПлюс – справочно-правовая система. http://www.consultant.ru/ Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) http://uisrussia.msu.ru/ – тематическая электронная библиотека и база данных для исследований и учебных курсов в области гуманитарных наук. Электронный справочник “Информио” для высших учебных заведений http://www.informio.ru/ универсальный справочник-энциклопедия

		sci.aha.ru онлайн-энциклопедия encyclopedia.ru универсальный словарь (по отраслям) slovar.plib.ru БСЭ bse.sci-lib.com информационно-правовая система Гарант http://ivo.garant.ru/#/startpage:0
Технологии обработки информации различных видов	MS Office 2007 программа для работы с pdf файлами Adobe Acrobat Professional программа для создания слайд-шоу Microsoft Power Point	
Коммуникационные технологии	браузер MozillaFirefox браузер Chrome	

14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины оборудованы

- учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная посадочными местами по числу студентов (48), рабочим местом преподавателя, в наличии аудиторная доска, проектор NEC NP 115 (1), проекционный экран, компьютер (характеристики компьютера: AMD athlon 64 * 2 Dual Core processos 4400+, 2,31 Ггц, 512 мб. ОЗУ), выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду, web-камера.