

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

Должность: РЕКТОР

2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)

Дата подписания: 09.02.2022 12:48:23

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного

на них количества академических часов и видов учебных занятий

Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bd616

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 10

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине (модулю) 11

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 15

7. Перечень образовательных технологий 16

8. Описание материально-технической базы 17

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является факультативной.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 час.

1.3 Изучение дисциплины «Тренинг личностного роста» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Теоретические основы педагогического проектирования», «Проектирование образовательных программ (управленческая)».

1.4 Дисциплина «Тренинг личностного роста» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Этнопедагогика и межкультурная коммуникация», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Раскрыть сущность тренинговой работы в контексте тренинга личностного роста в процессе профессиональной деятельности психолога.

Развивать профессиональные компетенции ведущего тренинга.

Раскрывать личностный потенциал психолога-профессионала.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Рассмотреть понятие тренинговой деятельности в работе практического психолога.
- 2) Определить принципы в выборе методов для организации и проведения тренинга личностного роста.
- 3) Рассмотреть примеры психотехник и работе психолога в процессе тренинговой работы.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС	
	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-3 способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Знает теоретические основы эффективной командной работы УК-3.2 Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, соблюдая нормативно-правовые и этические нормы взаимодействия; планировать работу команды УК-3.3 Владеет приемами организации и руководства командой при реализации совместно выработанной командной стратегии достижения поставленной цели

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине	
		ПК	УК
1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования		У.1 ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки		В.1 ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
1	УК-3.1 Знает теоретические основы эффективной командной работы		3.2 УК-3.1 Знает теоретические основы эффективной командной работы

	2 УК-3.2 Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, соблюдая нормативно-правовые и этические нормы взаимодействия; планировать работу команды	У.2 УК-3.2 Умеет эффективно взаимодействовать с членами команды, соблюдая нормативно-правовые и этические нормы взаимодействия; планировать работу команды
3	УК-3.3 Владеет приемами организации и руководства командой при реализации совместно выработанной командной стратегии достижения поставленной цели	B.2 УК-3.3 Владеет приемами организации и руководства командой при реализации совместно выработанной командной стратегии достижения поставленной цели

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	CPC	
Итого по дисциплине	4	8	20	32
Первый период контроля				
<i>Тренинговая деятельность психолога</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>20</i>	<i>32</i>
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ	2	4	4	10
МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ	2	4	16	22
Итого по видам учебной работы	4	8	20	32
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет по факультативу				4
Итого за Первый период контроля				36

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Тренинговая деятельность психолога Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК-2.2), 3.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3) УК-3: 3.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)	4
1.1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ Цель: 1. Определить понятие «тренинг личностного роста». 2. Рассмотреть понятие тренинговой деятельности в работе практического психолога. План лекции: 1. Понятие тренинг и его функции. 2. Организация тренинга. Основные этапы тренинговых систем. 3. Анализ потребностей в тренинге. Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
1.2. МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ Цель: 1. Определить принципы в выборе методов для организации и проведения тренинга личностного роста. 2. Рассмотреть примеры психотехник и в работе психолога в процессе тренинговой работы. 3. Определить способы оценки эффективности результата тренингов. План лекции: 1. Выбор тренинговых методов и техник. 2. Информационная и симуляционная техники. 3. Упражнения по практическому выполнению работы и групподинамические упражнения. 4. Оценка эффективности тренинга. Учебно-методическая литература: 1	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Тренинговая деятельность психолога Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК-2.2), 3.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3) УК-3: 3.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)	8
1.1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ Цель: 1. Апробировать тренинговые технологии «тренинг личностного роста». 2. Рассмотреть основные компетенции тренера. План занятия: 1. Демонстрация практик в процессе тренинговых этапов. 2. Дневник ведущего тренингов. 3. Анализ эффективности деятельности психолога в тренинге. Учебно-методическая литература: 2	4

<p>1.2. МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ</p> <p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотреть примеры психотехник в работе психолога в процессе тренинговой работы. 3. Определить систему подбора тренировочных упражнений. <p>План занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медитативные техники. 2. Техники направленной визуализации. 3. Телесно-ориентированные практики. 4. Дыхательные психотехники. <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p>	4
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Тренинговая деятельность психолога	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
ПК-2: У.1 (ПК-2.2), З.1 (ПК-2.1), В.1 (ПК-2.3) УК-3: З.2 (УК-3.1), У.2 (УК-3.2), В.2 (УК-3.3)	

Задание 1.

Апробируйте не менее 10 из предложенных психотехник [10] и приготовьтесь представить результаты апробации на практических занятиях.

ПРИМЕР с сайта

ПСИХОТЕХНИКА «СИЛА РОДА»

СветЛана ЛИТКЕ

Цель: гармонизация внутреннего «Я» и гармонизация женско-мужских отношений. Активизация Силы Духа, жизненной энергии.

ПОДГОТОВКА К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ: Лучше всего практику делать на природе, обратившись лицом на юг (все предки и Боги оказывают поддержку с севера).

Практика выполняется стоя, стопы нужно поставить параллельно друг другу на ширину плеч. Почувствовать устойчивое положение поможет визуализация внешней опоры, которую нужно представить идущей от 7-го шейного позвонка за спиной к земле. Руки вдоль туловища, ладони развернуты вперед. Пальцы расширены, ощущение, что лоно рук – это большой исток, поддерживающий направление энергетического потока, идущего от вас к потомкам (если вы себя в данный момент считаете началом). Глаза удобнее закрыть, но можно выполнять и с открытыми глазами. Сделайте 21 связное мягкое дыхание в область сердечной чакры: если вы пользуетесь 7-ричной чакровой системой, то это анахата (визуализация зеленого цвета; если вы используете 9-ричную систему, то это чакры Лада и Леля).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ВНИМАНИЕ! Работаем только с кровными родственниками, даже, если вы их никогда в жизни не видели! Приемные родители и прародители – это ваше социальная поддержка. Энергия Рода передается по крови.

РАБОТА С ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ: Ощутите слева за своей спиной энергию своей мамы, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу левую лопатку. Затем почувствуйте как ваша мама получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашей маме, переходит к вам. За родителями мамы - ваш дедушка и ваша бабушка по материнской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

- Дедушка (ФИО) и бабушка (ФИО) благодарю вас, что вы дали Жизнь своей дочери (ФИО), моей маме – единственной маме, которая мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моей маме, а от нее ко мне, а от меня – к моим детям, вашим правнукам и внукам, вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам».

Почувствуйте за вашим дедом его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моему деду (ФИО), нашему сыну. Благодаря вам и нашему сыну наш Род живет.

Почувствуйте за вашей бабушкой его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моей бабушке (ФИО), вашей дочери. Благодаря вам и вашей дочери наш Род живет.

Далее почувствуйте Энергию Вселенной, которая по вашему материнскому Роду проходит через вас к вашим потомкам. Постепенно вы ощущаете приятный мягкий прохладный, чаще всего зелено-синих, черных цветовых оттенков поток энергии Рода вашей мамы. Обратитесь к Вселенной:

- Я с благодарностью принимаю все, что ты передаешь мне. Я осознаю, что это самое благоприятное, что ты для меня делаешь.

Через левое плечо повернитесь к Роду по материнской линии и поклонитесь настолько, насколько вам подскажет ваше тело. Если есть желание, сделайте поклон ниц. Дайте полную волю чувствам, эмоциям.

РАБОТА МУЖСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ: Ощутите справа за своей спиной энергию своего отца, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу правую лопатку. Затем почувствуйте, как ваш отец получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашем отце, переходит к вам. За родителями отца - ваш дедушка и ваша бабушка по отцовской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

- Дедушка (ФИО) и бабушка (ФИО) благодарю вас, что вы дали Жизнь своему сыну (ФИО), моему папе – единственному папе, который мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моему папе, а от нее ко мне, а от меня – к моим детям, вашим правнукам и внукам, вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам».

Почувствуйте за вашим дедом его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

1.2. МЕТОДЫ И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ
ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

16

Задание для самостоятельного выполнения студентом:

Задание 2.

Апробируйте предложенные психотехники из тренинговых занятий «Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности» приготовьтесь представить результаты аprobации на практических занятиях.

Задание 3.

Представьте самоотчет о проведённых тренингах в дневнике достижений тренера личностного роста (Приложение 1).

Учебно-методическая литература: 2, 5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов [Текст]. - М.: Издательство института психотерапии, 2007. – 528 с.	https://www.elibrary.ru/query_results.asp?query=https://ru.b-ok.cc/book/3256173/5fb3c2
2	Литке, С. Г. Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 2010. – 96 с.	http://elecat.cspu.ru/
Дополнительная литература		
3	Литке, С.Г. Настольная психологическая игра «СтратегияVIP: Vita Image Pario – Преобразование Жизни». – Челябинск, 2016.	http://elecat.cspu.ru/
4	Литке, С.Г. Настольная психологическая игра «Образ времени: я выбираю счастье – Челябинск, 2018.	http://elib.cspu.ru/xmlui/discover?rpp=10&etal=0&query=Litke+c.%26amp;%26amp;scope=%26amp;group_by=none&page=1
5	Персональный сайт Литке С.Г.	http://litke.ru/

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Megabook – Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия	http://megabook.ru
2	База профессиональных данных «Мир психологии»	http://psychology.net.ru/
3	Megabook – Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия	http://megabook.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Мультимедийная презентация	Проект	Ситуационные задачи	
ПК-2				
3.1 (ПК-2.1)	+			+
У.1 (ПК-2.2)		+		+
В.1 (ПК-2.3)		+		+
УК-3				
3.2 (УК-3.1)	+			+
У.2 (УК-3.2)		+	+	+
В.2 (УК-3.3)			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Тренинговая деятельность психолога":

1. Мультимедийная презентация

составьте мультимедийную презентацию по материалам лекций 1, 2
ЛЕКЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Лекция 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ

Цель:

1. Определить понятие «тренинг личностного роста».
2. Рассмотреть понятие тренинговой деятельности в работе практического психолога.

План лекции:

1. Понятие тренинг и его функции.
2. Организация тренинга. Основные этапы тренинговых систем.
3. Анализ потребностей в тренинге.

Понятие тренинг и его функции. В современной психологической практике понятие «личностный рост» связано в первую очередь с тренингами личностного роста и имеет свои особенности. Многие психологи под личностным развитием (ростом) понимают чередование этапов развития человека от его рождения до старости, правильное прохождение этапа детства, отрочества, юности, зрелости и старости. Все эти теории и взгляды имеют полное право на существование, однако, более интересен в прикладном плане взгляд, согласно которому личностный рост — это качественные изменения личностного потенциала, успешно решаяшие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. В Леви, в частности, писал об этом так: «Что такое личностный рост? Если у человека становится больше: — интересов, а с тем и стимулов жить — смыслового наполнения жизни, — возможности анализировать — отличать одно от другого, — возможности синтезировать — видеть связи событий и явлений, — понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать, — внутренней свободы и независимости, — ответственности, взятой на себя добровольно, — любви к миру и людям (к себе в том числе), то это и значит, что человек растет личностно. Синонимы: душевно, духовно».

Понимая основные законы возрастного развития, мы обретаем возможность планировать свое личностное развитие в соответствии с теми потребностями, которые сформированы в нашем личностном конструекте. С чего начать, как самому организовать систему мероприятий по организации личностного роста.

Само понятие «тренинг» (от англ. *traiⁿing* — воспитание, обучение, подго^tовка) вошло в русский язык лишь в последние десятилетия. До этого при^mерно в этом же значении у нас ис^pользовался термин «тренировка». И сегодня между этими двумя тесно взаимосвязанными понятиями не всегда проводят различие, употребляют их как синонимы. Однако в психологии, управлении персоналом и ряде других областей науки и практической деятельности термин «тренинг» приобрел свою специфику и обычно свя^zывается не с любыми упражнениями (тренировкой), а лишь с комплексом упражнений, осуществляемых по специальной методике, разработанной на научной основе. Тренинг (в отличие от обычных упражнений и аутотренинга) осуществляется под руководством ква^lифицированного специалиста. Тренинг представляет собой плано-мерно осуществляемую программу разнообразных упражнений с це^lью формирования и совершенствования умений и навыков, повы^{sh}ения эффективности трудовой (и иной) деятельности. Тренировочные упражнения сопутствуют всей истории управления персоналом и профессионального обучения. Однако, как специализированная форма организационного обучения тренинги получают широкое распространение примерно с 60-х гг. XX в. Се^gодня организация и проведения тренингов — важная функция служб персонала и специализированных центров профессионального обучения. В управлении персоналом тренинги применяются главным образом для профессиональной подготовки, адаптации и развития кадров. В управлении персоналом тренинг отличается от других средств обучения прежде всего:

- ограниченностью целей — используется для достижения строго определенных, сравнительно узких целей;
- поведенческой направленностью — служит не столько расширению знаний, сколько отработке определенных образ^cзов или моделей поведения;
- прикладным характером — больше, чем другие методы обу^{ch}ения, подчинен непосредственному решению практических задач.

По отношению к сотруднику тренинг выполняет в деловой организации функции:

- 1) развития специальных профессиональных знаний и навыков;
- 2) передачи информации, помогающей сотруднику ориентироваться в организации и ее внешней среде;
- 3) изменения установок работников и укрепления трудовой мотивации;
- 4) совершенствования моделей межличностных коммуникаций, взаимодействия.

Тренинги используются на разных этапах подготовки и деловой карьеры сотрудников. Для студентов наиболее перспективны тренинги и аутотренинга волевых и прежде всего лидерских качеств, само мотивации, социальной компетентности: умения слушать, держать себя в коллективе, публично выступать, строить эффективную модель взаимодействия с коллегами и руководством, предотвращать и конструктивно разрешать конфликты, переживать стрессовые ситуации, преодолевать осложняющие общение привычки и манеры поведения и т.д. Кроме того, тренинги весьма полезны для отработки базовых элементов профессионального поведения в зависимости от специализации и предполагаемой работы студентов.

В организациях тренинги широко применяются для:

- ускорения адаптации новых работников, их быстрой «подго^tонки» под требования рабочего места и организации в це^lом;
- устранения пробелов в профессиональной подготовке и преодоления неэффективных форм поведения;
- обучения новым технологиям и методам труда;
- быстрой подготовки для работы в новой, более высокой должности.

При правильной постановке дела тренинговая работа — перманентный для организации процесс, полезный как для всего предприятия, так и для его отдельных работников. Предприятию тренинги помогают достичь более высокой производительности и результатов в целом, отдельным сотрудникам - лучше справляться с

Количество баллов: 40

2. Проект

Задание 2.

Апробируйте предложенные психотехники из тренинговых занятий «Я себя для себя открываю: курс развития психологической компетентности» приготовьтесь представить результаты апробации на практических занятиях.

Задание 3.

Представьте самоотчет о проведённых тренингах в дневнике достижений тренера личностного роста.

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый участник Тренинга!

Поздравляем Тебя с активизацией намерения прожить часть жизни в общем пространстве созидающего процесса Себя. Ты держишь в руках Дневник достижений, которые вне сомнения Ты осознаешь в процессе занятий. Популярная английская аббревиатура «SMART» раскрывает смысл основных процессов управления вообще и самоуправления собственной Жизнью каждого, кто развивает осознанность. Вот Тебе первое испытание, которое Ты прямо сейчас преодолеешь: Придумай исконно-русские синонимы перевodu вышеназванной аббревиатуры.

S (Specific)

M (Measurable)

A (Achievable)

R (Relevant)

T (Time) Конкретно

Измеримо

Достижимо

Согласовано

Время

И, как вариант, напиши название своего дневника достижений:

Прямо сейчас ты проявил ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, начав раскрывать свои творческие потенциалы, ресурсы, возможности, намерения, ощущая чувство РАДОСТИ от этого процесса. Запомни эти ощущения!!! РАДОСТНОЕ СОТВОРЧЕСТВО - это главный индикатор твоей Жизни вообще и процесса обучения. Кстати, это один из основных принципов предстоящих занятий.

Приняв решение развить в себе психологическую компетентность и научиться проводить Тренинг по программе развития психологической компетенции «Я себя для себя открываю», передавая полученный опыт другим людям, ты берёшь на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за ВСЁ, что происходит в Твоей Жизни.

Прежде, чем определить свои задачи, пожалуйста, ответь на вопросы:

- Кто такой ведущий тренинга развития психологической компетенции?

- Что такое «психологическая компетентность»?

- Чего я хочу получить от этих занятий?

Ставя перед собой вопросы и отвечая на них, Ты обретаешь навык осознанного принятия решений и осознанного выбора действий, ЭКОНОМЯ свой ВИТАЛЬНЫЙ (ЖИЗНЕННЫЙ) ресурс.

ПРИНИМАЙ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ, и в ПУТЬ!!!

- Мои задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Количество баллов: 100

3. Ситуационные задачи

Задание 1.

Апробируйте не менее 10 из предложенных психотехник и приготовьтесь представить результаты апробации на практических занятиях.

пример:

ПСИХОТЕХНИКА «СИЛА РОДА»

СветЛана ЛИТКЕ

Цель: гармонизация внутреннего «Я» и гармонизация женско-мужских отношений. Активизация Силы Духа, жизненной энергии.

ПОДГОТОВКА К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ: Лучше всего практику делать на природе, обратившись лицом на юг (все предки и Боги оказывают поддержку с севера). Практика выполняется стоя, стопы нужно поставить параллельно друг другу на ширину плеч. Почувствовать устойчивое положение поможет визуализация внешней опоры, которую нужно представить идущей от 7-го шейного позвонка за спиной к земле. Руки вдоль туловища, ладони развернуты вперед. Пальцы расширены, ощущение, что лоно рук – это большой исток, поддерживающий направление энергетического потока, идущего от вас к потомкам (если вы себя в данный момент считаете началом). Глаза удобнее закрыть, но можно выполнять и с открытыми глазами. Сделайте 21 связное мягкое дыхание в область сердечной чакры: если вы пользуетесь 7-ричной чакровой системой, то это анахата (визуализация зеленого цвета; если вы используете 9-ричную систему, то это чакры Лада и Леля).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ВНИМАНИЕ! Работаем только с кровными родственниками, даже, если вы их никогда в жизни не видели!

Приемные родители и прапородители – это ваше социальная поддержка. Энергия Рода передается по крови.

РАБОТА С ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ: Ощутите слева за своей спиной энергию своей мамы, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу левую лопатку. Затем почувствуйте как ваша мама получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашей маме, переходит к вам. За родителями мамы - ваш дедушка и ваша бабушка по материнской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

- Дедушка (ФИО) и бабушка (ФИО) благодарю вас, что вы дали Жизнь своей дочери (ФИО), моей маме – единственной маме, которая мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моей маме, а от нее ко мне, а от меня – к моим детям, вашим правнукам и внукам, вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам». Почекните за вашим дедом его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моему деду (ФИО), нашему сыну. Благодаря вам и нашему сыну наш Род живет.

Почекните за вашей бабушкой его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моей бабушке (ФИО), вашей дочери. Благодаря вам и вашей дочери наш Род живет.

Далее почувствуйте Энергию Вселенной, которая по нашему материнскому Роду проходит через вас к вашим потомкам. Постепенно вы ощущаете приятный мягкий прохладный, чаще всего зелено-синих, черных цветовых оттенков поток энергии Рода вашей мамы. Обратитесь к Вселенной:

- Я с благодарностью принимаю все, что ты передаешь мне. Я осознаю, что это самое благоприятное, что ты для меня делаешь.

Через левое плечо повернитесь к Роду по материнской линии и поклонитесь настолько, насколько вам подскажет ваше тело. Если есть желание, сделайте поклон ниц. Дайте полную волю чувствам, эмоциям.

РАБОТА МУЖСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ: Ощутите справа за своей спиной энергию своего отца, почувствуйте ее как поток, проникающий через вашу правую лопатку. Затем почувствуйте, как ваш отец получает энергию от своих родителей и энергия, интегрируясь в вашем отце, переходит к вам. За родителями отца - ваш дедушка и ваша бабушка по отцовской линии. Обратитесь к ним со словами благодарности (по возможности обращаясь к ним по именам и отчествам):

- Дедушка (ФИО) и бабушка (ФИО) благодарю вас, что вы дали Жизнь своему сыну (ФИО), моему папе – единственному папе, который мне подходит. Благодарю вас, что нескончаемый поток энергии Вселенной через вас продолжает идти к моему папе, а от нее ко мне, а от меня – к моим детям, вашим правнукам и внукам, вашим пра-правнукам (если есть), если еще пока у вас нет детей, внуков, то говорите «к вашим потомкам». Почекните за вашим дедом его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моему деду (ФИО), нашему сыну. Благодаря вам и нашему сыну наш Род живет.

Почекните за вашей бабушкой его родителей – ваших прадедушку и прабабушку. Обратитесь к ним:

- Прадедушка (ФИО, если знаете) и прабабушка (ФИО, если знаете) благодарю, что вы дали Жизнь моей бабушке (ФИО), вашей дочери. Благодаря вам и вашей дочери наш Род живет.

Далее почувствуйте Энергию Создателя, которая по нашему отцовскому Роду проходит через вас к вашим потомкам. Постепенно вы ощущаете приятный теплый, чаще всего желто-красных, белых цветовых оттенков поток энергии Рода вашего отца. Обратитесь к Создателю:

- Я с благодарностью принимаю все, что ты передаешь мне. Я осознаю, что это самое благоприятное, что ты для меня делаешь.

Через правое плечо повернитесь к Роду по отцовской линии и поклонитесь настолько, насколько вам подскажет ваше тело. Если есть желание, сделайте поклон ниц. Дайте полную волю чувствам, эмоциям.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Встаньте в исходное положение, руки сложите в форме большой чаши (но не смыкайте руки между собой) и почувствуйте соединение двух потоков энергий – Женской и Мужской. Через оставшийся между ладоней выход направьте энергию вашим детям.

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет по факультативу

Вопросы к зачету:

1. Дайте определение понятию «тренинг».
2. Дайте определение понятию «личностный рост».
3. Тренинг как планомерно осуществляемая программа разнообразных упражнений с целью личностного роста.
4. Тренинг как планомерно осуществляемая программа разнообразных упражнений с целью формирования и совершенствования умений и навыков, повышения эффективности трудовой (и иной) деятельности.
5. Определите функции тренинга в организации профессиональной деятельности психолога при работе с клиентами.
6. В чем особенности организации тренинга.
7. Определите основные этапы тренинговой системы.
8. В чем заключается анализ потребностей в тренинге, выбор тренинговых техник и методов.
9. Раскройте особенности применения информационной и симуляционной техник в работе психолога.
10. Раскройте особенности применения тренинговой техники «упражнения по практическому выполнению работы».
11. Раскройте особенности применения тренинговой техники «групподинамические упражнения».
12. В чем заключается оценка эффективности тренинга.
13. Критерии результативности оценки тренинга.
14. Процессе оценки эффективности тренинга.
15. Профилактика посттренингового синдрома.
16. Особенности составления тренинговых программ.
17. Тренинг развития лидерского потенциала.
18. Тренинг развития коммуникативных компетенций.
19. Тренинг профилактики зависимостей.
20. Трансперсональные психотехнологии в тренинге.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">-дается комплексная оценка предложенной ситуации-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять-последовательное, правильное выполнение всех заданий-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none">-дается комплексная оценка предложенной ситуации-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять-последовательное, правильное выполнение всех заданий-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none">- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя- выполнение заданий при подсказке преподавателя- затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none">- неправильная оценка предложенной ситуации- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет по факультативу

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по факультативу и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по факультативу, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

5. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

6. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проектные технологии
2. Тренинги

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
 - Издательская система Scribus
 - Видео редактор Virtual Dub