

АННОТАЦИЯ

дисциплины «Технологии личностного роста»

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 34 ч. аудиторной нагрузки: лекционных 16 ч., практических 18 ч., 37,8 ч. самостоятельной работы; зачет)

Цель дисциплины. В соответствии с ФГОС ВО 3++ основной целью изучения дисциплины «Технологии личностного роста» является развитие способностей реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Задачи дисциплины:

- сформулировать представления о самосознании и самооценки личности, мотивационно - потребностной и ценностно-смысловой сферы личности как регулятора жизнедеятельности человека и его личностного роста
- уметь диагностировать, прогнозировать и определять приоритеты собственной деятельности
- уметь владеть способами совершенствования самооценки: рефлексия, самоанализ, самоподдержка, саморегуляция, ценностное самоопределение

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Технологии личностного роста» является курсом, включенным в базовую часть профессионального цикла ООП. Дисциплина предназначена для студентов и магистрантов очной и заочной форм обучения.

Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Технологии личностного роста» направлено на формирование компетенций УК-6.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	УК-6.	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	цели, задачи, принципы тренинга личностного роста; содержание понятий личностный рост, личностное развитие, личностный потенциал; базовые психические процессы и механизмы, обеспечивающие личностный рост; методики и технологии, направленные на личностный рост в различных сферах жизнедеятельности.	применять на практике знания, приемы и техники, направленные на личностный рост, самосовершенствование в различных сферах жизнедеятельности; анализировать эффективность психологического воздействия в процессе психологического тренинга личностного роста.	приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения, навыками анализа эффективности психологического воздействия тренинговой работы через наблюдение за собственными реакциями, поведением ведущего и членов группы.

Основные разделы дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СРС
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Структура и содержание понятия личностного роста в психологии	20	6	4		10
	1.1 Самосознание и самооценка личности		2	-		2
	1.2 Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловой сферы личности.		2	2		4
	1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.		2	2		4
	2 Приоритеты личности в профессиональной деятельности	18	4	6		8
	2.1 Виды деятельности человека		2	2		4
	2.2 Профессиональная деятельность		2	2		2
	2.3 Этапы профессионального становления.		-	2		2
	3 Личность в системе профессиональной деятельности	18	4	4		10
	3.1. Профессиональное самоопределения личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.		2	-		2
	3.2 Персональные цели и средства личностного развития		-	2		4
	3.3 Барьеры личностного роста в профессиональном становлении.		2	2		4
	4 Саморегуляция и самоменеджмент	16	2	4		8
	4.1 Саморегуляция эмоционального состояния.		1	2		4
	4.2 Стресс-менеджмент. Самомотивация личности		1	2		4
Итого		72	16	18		37,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет

Основная литература

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 4-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Российский государственный гуманитарный университет (г.Москва). Год: 2017 2018г.
<https://biblio-online.ru/viewer/99026BA7-87C1-44C5-8A32-40ECF13F8092#page/1>

Маралов В.Г., Низовских Н.А., Щукина М.А. Психология саморазвития. 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы (г. Санкт-Петербург). Череповецкий государственный университет (г. Череповец). Год: 2017 2018г / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797#page/1>

Автор РПД: профессор кафедры психологии личности и общей психологии, доктор психол.наук, профессор Ожигова Л.Н.