

## 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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------------|-----------|----|----------------------|
|                                                                                                      |   |           | Л                 | ПЗ        | ЛР | СРС                  |
| 1                                                                                                    | 2 | 3         | 4                 | 5         | 6  | 7                    |
| <b>1 Структура и содержание понятия личностного роста в психологии</b>                               |   | <b>20</b> | <b>6</b>          | <b>4</b>  |    | <b>10</b>            |
| 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                    |
| <b>2 Приоритеты личности в профессиональной деятельности</b>                                         |   | <b>18</b> | <b>4</b>          | <b>6</b>  |    | <b>8</b>             |
| 2.1 Виды деятельности человека                                                                       |   |           | 2                 | 2         |    | 4                    |
| 2.2 Профессиональная деятельность                                                                    |   |           | 2                 | 2         |    | 2                    |
| 2.3 Этапы профессионального становления.                                                             |   |           | -                 | 2         |    | 2                    |
| <b>3 Личность в системе профессиональной деятельности</b>                                            |   | <b>18</b> | <b>4</b>          | <b>4</b>  |    | <b>10</b>            |
| 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                    |
| <b>4 Саморегуляция и самоменеджмент</b>                                                              |   | <b>16</b> | <b>2</b>          | <b>4</b>  |    | <b>8</b>             |
| 4.1 Саморегуляция эмоционального состояния.                                                          |   |           | 1                 | 2         |    | 4                    |
| 4.2 Стресс-менеджмент. Самомотивация личности                                                        |   |           | 1                 | 2         |    | 4                    |
| Итого                                                                                                |   | <b>72</b> | <b>16</b>         | <b>18</b> |    | <b>37,8</b>          |

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., Шукина 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.