

## АННОТАЦИЯ

дисциплины «Технологии личностного роста»

**Объем трудоемкости:** 2 зачетные единицы (72 часа, из них – 32 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</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>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., 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: доцент кафедры психологии личности и общей психологии, кандидат психол. наук, Богомолова Е.И.