

## АННОТАЦИЯ

дисциплины Б1.О.06. «Технологии личностного роста»  
Направление подготовки «54.04.01 Дизайн (уровень магистр)».

Форма обучения - очная

**Общая трудоемкость дисциплины «Технологии личностного роста»** составляет 3 зачетные единицы или 108 часа, из них: аудиторная работа: лабораторные-44ч., СР-63,8ч., ИКР- 0,2ч, зачет – 4ч.)

**Цель освоения дисциплины «Технологии личностного роста»** - формирование у магистрантов изучение методологических основ психологии личностного роста; знакомство с психологическими явлениями, обеспечивающими личностный рост (потребности, мотивация, самооценка, самосознание, общение, развитие, выбор и т.п.); ознакомление с технологиями диагностики и реализации потенциала личности в различных сферах жизнедеятельности; выработка навыков самоанализа актуального и потенциального развития; выбора оптимального направления личностного развития; раскрытия личностного потенциала.

Для достижения цели необходимо осуществление следующих учебно-воспитательных задач, соотносимых с формирующимися компетенциями УК-6.1; УК-6.2:

- УК-6.1 Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста.

- УК-6.2 Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки.

Курс разработан с учетом междисциплинарных связей, ориентирован на активную познавательную деятельность слушателей, а последовательность изучения тем отражает логику восприятия нового круга проблем.

### Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Технологии личностного роста» является дисциплиной по выбору общенаучного цикла по направлению подготовки 54.04.01 – Дизайн. Магистерские программы: «Графический и коммуникативный дизайн». Дисциплина предназначена для студентов в семестре «3» магистратуры ОФО.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения учебной дисциплины «Технологии личностного роста» формируются в процессе изучения учебных дисциплин «Педагогика и психология», «Философские проблемы науки и техники», «Современные проблемы дизайна», «Современные проблемы дизайна», «Управление проектами», «Методы развития креативности».

### Требования к уровню освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных/профессиональных компетенций УК-6.1; УК-6.2.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	УК-6.1	Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста.	Структуру мотивации личности и стимулы профессиональной мотивации профессиональной деятельности и целей	Диагностировать мотивацию личности и профессиональную мотивацию для определения целей карьерного	Психологически методами стимуляции профессиональной мотивации профессиональной деятельности и методами постановки

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
			карьерного роста.	роста	целей карьерного роста
	УК-6.2	Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Основы психологической саморегуляции и коррекции стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Реализовать коррекцию стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Методами саморегуляции и коррекции стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки с учетом технологий управления конфликтом, тайм-менеджмента и стресс-менеджмента

**Разделы дисциплины, изучаемые в семестре «3» магистратуры ОФО.**

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Основы теории личностного роста</b>						
	1.1 Личностный рост, личностное развитие, личностный потенциал.	9			4	5
	1.2 Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.	9			4	5
	1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.	9			4	5
<b>2 Личность в системе межличностных отношений</b>						
	2.1 Индивидуально-типологические проявления коммуникативных способностей.	9			4	5
	2.2 Психотехнология общения. Психология коррекции стиля общения.	9			4	5
	2.3 Техники общения в конфликтной ситуации. Средства и барьеры эффективного общения.	9			4	5
<b>3 Личность в системе профессиональных отношений</b>						
	3.1 Социально-психологический тренинг как средство профессионально-личностного роста.	10			4	6
	3.2 Персональные цели личностного развития.	10			4	6

3.3 Барьеры профессионального развития личности.	10			4	6
<b>4 Психологические основы самоменеджмента</b>					
4.1 Управление временем: тайм-менеджмент.	10			4	6
4.2 Управление состоянием: стресс-менеджмент.	10,8			4	9,8
ИКР	0,2				
<i>Итого</i>	<i>108</i>			<i>44</i>	<i>63,8</i>

#### **Основная литература**

1. 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: 2018 <https://biblio-online.ru/viewer/99026BA7-87C1-44C5-8A32-40ECF13F8092#page/1>
2. Марютина Т.М. Дифференциальная психология в 2 Ч. Часть 1. Учебник для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Российский государственный гуманитарный университет (г.Москва). Год: 2018 / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/293B3992-57D4-4F7F-AF97-CFA396D9C18D#page/1>
3. 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: 2018г / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797#page/1>
4. Петрушин В.И. Развитие творческих способностей. Учебное пособие. Научная школа: Московский педагогический государственный университет (г. Москва). Год: 2018г. <https://biblio-online.ru/viewer/razvitiie-tvorcheskih-sposobnostey-415975#page/1>
5. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 136 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434158> .

#### **Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет**

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