МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор
_____ Хагуров Т.А.
«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06 Технологии личностного роста

Направление подготовки/специальность 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) /
специализация Государственная служба и технологии публичного управления

Форма обучения очная

Квалификация магистр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 Технологии личностного роста составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление
код и наименование направления подготовки

Программу составил(и):
К.М. Белокопытова, доцент, к.п.н.
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание — подпись

Рабочая программа дисциплины Технологии личностного роста утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования
протокол № 13 «21» апреля 2025 г.

Заведующий кафедрой Чепелева Л. М.
фамилия, инициалы — подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии
протокол № 10 «22» апреля 2025 г.

Председатель УМК факультета Белокопытова К.М.
фамилия, инициалы — подпись

Рецензенты:
Шлыкова Ю.Б., канд. психол. наук, доцент кафедры психологии личности и общей психологии факультета управления и психологии ФГБОУ ВО «КубГУ»
Старкова Евгения Витальевна к.психолог.н., педагог-психолог высшей категории в ГБПОУ КК «Пашковский сельскохозяйственный колледж», председатель РУМО «Психолого-педагогическая работа»

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины: содействовать созданию у студента целостного отношения к проблеме личностного роста, получение знаний и навыков использования технологий личностного роста; содействие их подготовки к полноценному и эффективному участию в общественной и профессиональной областях жизнедеятельности через развитие способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования.

1.2 Задачи дисциплины:

– актуализировать потребность студентов в личностном и профессиональном росте;

– стимулировать овладение магистром умений определять стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста;

– содействовать овладению магистрами системой теоретических и практических знаний способов и технологий повышения личностного и профессионального развития; готовности к решению личностных и профессиональных задач путем овладения технологиями самоорганизации и саморазвития;

– содействие формированию умений оценивать профессиональные и личностные ресурсы и учитывать их при построении стратегии личностного и профессионального развития.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.О.06 «Технологии личностного роста» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Изучению дисциплины «Технологии личностного роста» предшествовало изучение дисциплины «Психология профессиональной деятельности».

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
ИУК-6.1. Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста	**Знает:** – категории мотивации и карьерного планирования основы психологии мотивации и личностного развития; – категории мотивации и личностного и карьерного планирования – принципы расстановки приоритетов в деятельности; – методы диагностики и определения стимулов и мотивов профессионального развития, диагностики личности.
	Умеет: – анализировать базовые стимулы и ценности – применять методы диагностики личности, в т.ч. самооценки; – расставлять приоритеты в собственной деятельности и формулировать карьерные цели; – осознанно проектировать собственный путь развития
	Владеет: – понятийным аппаратом для самопознания;

Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	– практиками рефлексивного письма, карт самооценки и самонаблюдения; – рефлексивной позицией и готовностью к самоизменению; – навыками расстановки приоритетов в собственной деятельности; навыками построения целей карьерного роста; – коммуникативными техниками и методами укрепления уверенности.
ИУК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки	**Знает:** – психологические категории и теоретические основы личностного роста и личностного развития; – алгоритмы и подходы к стратегии личностного развития; – необходимость самооценки своей деятельности и взаимосвязь самооценки и совершенствования своей деятельности; – технологии построения целей (целеполагания) в профессиональном развитии.
	Умеет: – составлять и корректировать стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки; – применять методы диагностики уровня самооценки.
	Владеет: – инструментами планирования (карта развития, дерево целей, SWOT-анализ себя и др.); – навыками проведения оценки своей деятельности; – навыками построения своей деятельности на основе самооценки.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно-заочная	заочная
		2 семестр (часы)	X семестр (часы)	X семестр (часы)	X курс (часы)
Контактная работа, в том числе:	**16,2**	**16, 2**			
Аудиторные занятия (всего):	**16,0**	**16,0**			
занятия лекционного типа	8,0	8,0			
лабораторные занятия					
практические занятия	8,0	8,0			
семинарские занятия					
Иная контактная работа:	**0,2**	**0,2**			
Контроль самостоятельной работы (КСР)					
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			

Самостоятельная работа, в том числе:		**55, 8**	**55,8**			
Реферат/эссе (подготовка)		8,0	8,0			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий, подготовка к семинарским занятиям, выполнение практических заданий и т.д.)		37,8	37,8			
Подготовка к текущему контролю		10,0	10,0			
Контроль:						
Подготовка к зачету						
Общая трудоемкость	**час.**	**72**				
	в том числе контактная работа	**16,2**				
	зач. ед	**2**				

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые во втором семестре (*очная форма обучения*)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Теоретические основы личностного роста	12	2			10
2.	Самопознание и самооценка как основа стратегии развития	14	2	2		10
3.	Условия формирования навыков личностного роста	16	2	2		12
4.	Развитие личностных компетенций	16	2	2		12
5	Стратегия личностного и профессионального развития	13,8		2		11,8
	ИТОГО по разделам дисциплины	71,8	8	8		55,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				0,2
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

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

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа. Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом ОПОП

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Теоретические основы личностного роста	Введение в курс, цель, задачи, объект, предмет дисциплины. Понятие «личностного развития», «личностного роста», «технология». Концепции непрерывного личностного развития (гуманистическая психология: самоактуализация (А. Маслоу), личностный рост как стремление к реализации (К. Роджерс); теория экзистенциального выбора и ответственности (В. Франкл); теория развития «Я-концепции» (К. Роджерс, Дж. Мид); концепция позитивной психологии (М. Селигман, К. Питерсон). Определение целей и критериев личностного роста. Компоненты личностного роста: когнитивный, коммуникативный, регуляторный, личностный (мотивационно-потребностная сфера, ценностно-смысловая система)	*Конспектирование учебного материала*

		Роль жизненных кризисов, переходных этапов, профессионального выбора. Связь личностного роста с развитием профессиональной идентичности. Личностный рост в контексте деятельности специалиста	
2.	Самопознание и самооценка как основа стратегии развития	Самопознание как психический процесс: определение, уровни, этапы, функции, формы самопознания (интроспекция, самоанализ, рефлексия); влияние самопознания на осознанность, мотивацию, личностный рост Структура и типы самооценки: понятие, структура (когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты); адекватная, завышенная и заниженная самооценка: признаки, последствия; источники самооценки: внутренние (ценности, нормы) и внешние (социальная обратная связь). Факторы и условия формирования самооценки. Диагностика самооценки. Связь самооценки с постановкой целей и планированием развития. Ошибки самооценки и способы их преодоления	*Конспектирование учебного материала*
3	Условия формирования навыков личностного роста	Движущие силы развития личности: сущность, подходы к пониманию и способность их использования. Понятие «личностного потенциала» и «ресурсов личности» как средств ее развития. Эмоционально-волевая сфера личности. Волевой компонент в процессе личностного развития. Мотивация и профессиональное целеполагание: мотивы профессионального выбора. Типология стимулов и приоритетов. SMART-цели, ценностно-смысловое целеполагание Целеполагание в стратегии развития: психология постановки цели: SMART, TREE; цели краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные; личностные и профессиональные цели: как согласовать; ценностно-мотивационный фундамент целеполагания.	*Конспектирование учебного материала*
4	Развитие личностных компетенций	Понятие личностных компетенций. Роль личностных компетенций в профессиональной деятельности. Виды личностных компетенций. Эмоциональный интеллект: составляющие эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, эмпатия, социальные навыки; значение эмоционального интеллекта для профессиональной эффективности; техники развития эмоционального интеллекта (управление эмоциями, активное слушание); управление эмоциями; профилактика эмоционального выгорания. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции; понятие и виды стресса в профессиональной деятельности; методы распознавания и управления стрессом; техники саморегуляции. Коммуникативные компетенции: активное слушание и эмпатическое общение; навыки конструктивного диалога и разрешения конфликтов; особенности коммуникации с уязвимыми группами населения. Креативность и критическое мышление: значение креативности в решении профессиональных задач; техники развития креативного мышления; критическое мышление: анализ информации, принятие решений Самомотивация и целеустремленность: источники и виды мотивации; методы поддержания внутренней мотивации Самоменеджмент и управление временем. Тайм-менеджмент как технология самоменеджмента. Технологии пла-	*Конспектирование учебного материала*

		нирования личного времени (алгоритм жесткого планирования, интеллект – карты, эффективное конспектирование).	

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	Самопознание и самооценка как основа стратегии развития	**Вопросы для обсуждения** 1. Самопознание как психический процесс: определение, уровни, этапы, функции, формы самопознания (интроспекция, самоанализ, рефлексия); влияние самопознания на осознанность, мотивацию, личностный рост 2. Структура и типы самооценки: понятие, структура (когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты); адекватная, завышенная и заниженная самооценка: признаки, последствия; источники самооценки: внутренние (ценности, нормы) и внешние (социальная обратная связь). 3. Факторы и условия формирования самооценки. 4. Диагностика самооценки. 5. Связь самооценки с постановкой целей и планированием развития. 6. Ошибки самооценки и способы их преодоления	*Уо, Р, Э, Пз, К*
2	Условия формирования навыков личностного роста	**Вопросы для обсуждения** 1. Движущие силы развития личности: сущность, подходы к пониманию и способность их использования. 2. Понятие «личностного потенциала» и «ресурсов личности» как средств ее развития. 3. Эмоционально-волевая сфера личности. Волевой компонент в процессе личностного развития. 4. Мотивация и профессиональное целеполагание: мотивы профессионального выбора. 5. Типология стимулов и приоритетов. SMART-цели, ценностно-смысловое целеполагание 6. Целеполагание в стратегии развития: психология постановки цели: SMART, TREE; цели краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные; личностные и профессиональные цели: как согласовать; ценностно-мотивационный фундамент целеполагания.	*Уо, Р, Э, Пз,К*
3	Развитие личностных компетенций	**Вопросы для обсуждения** 1. Понятие личностных компетенций. Роль личностных компетенций в профессиональной деятельности. Виды личностных компетенций. 2. Эмоциональный интеллект: составляющие эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, эмпатия, социальные навыки; значение эмоционального интеллекта для профессиональной эффективности; техники развития эмоционального интеллекта (управление эмоциями, активное слушание); управление эмоциями; профилактика эмоционального выгорания. 3. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции; понятие и виды стресса в профессиональной деятельности; методы распознавания и управления стрессом; техники саморегуляции. 4. Коммуникативные компетенции: активное слушание и эмпатическое общение; навыки конструктивного диалога и разрешения конфликтов; особенности коммуникации с уязвимыми группами населения. 5. Креативность и критическое мышление: значение креативности в решении профессиональных задач; техники	*Уо, Р, Э, Пз,К*

		развития креативного мышления; критическое мышление: анализ информации, принятие решений 6. Самомотивация и целеустремленность: источники и виды мотивации; методы поддержания внутренней мотивации 7. Самоменеджмент и управление временем. Тайм-менеджмент как технология самоменеджмента. Технологии планирования личного времени (алгоритм жесткого планирования, интеллект – карты, эффективное конспектирование).	
4	Стратегия личностного и профессионального развития	**Вопросы для обсуждения** 1. Понятие стратегии личностного и профессионального развития. Влияние личностных ценностей и жизненных установок на выбор стратегии 2. Разработка индивидуального плана развития. Составляющие плана: цели, задачи, сроки, ресурсы, критерии оценки 3. Методы планирования (SWOT-анализ, «колесо жизни», дорожная карта). 4. Планирование профессионального роста с учетом карьерных перспектив 5. Реализация стратегии развития Использование ресурсов окружения и профессиональной среды. 6. Самомониторинг и корректировка стратегии	*Уо, Р, Э, Пз,К*

Написание реферата (Р), эссе (Э), тестирование (Т), практические задания (Пз), Круглый стол (Кс), тезаурус (Тз), кейсовые задания (К)

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов). Не предусмотрены учебным планом ОПОП.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Составление и ведение словаря понятий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 11 от 11 марта 2025 г
2	Подготовка реферата	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 11 от 11 марта 2025 г
3	Подготовка презентации по теме семинара	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 11 от 11 марта 2025 г
4	Подготовка эссе	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 11 от 11 марта 2025 г
5	Выполнение заданий	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, протокол № 11 от 11 марта 2025 г

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла,

– в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: мультимедийные лекции с элементами дискуссии, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов, применение информационно-коммуникативных технологий

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Технологии личностного роста».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	**ИУК-6.1.** Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста	**Знает:** – категории мотивации и карьерного планирования основы психологии мотивации и личностного развития; – категории мотивации и личностного и карьерного планирования – принципы расстановки приоритетов в деятельности; методы диагностики и определения стимулов и	Опрос Реферат Практические задания Эссе	Вопрос на зачете 1-35/ тестирование

		мотивов профессионального развития, диагностики личности**.**		
		Умеет: – анализировать базовые стимулы и ценности – применять методы диагностики личности, в т.ч. самооценки; – расставлять приоритеты в собственной деятельности и формулировать карьерные цели; осознанно проектировать собственный путь развития	Практические задания	
		Владеет: – понятийным аппаратом для самопознания; – практиками рефлексивного письма, карт самооценки и самонаблюдения; – рефлексивной позицией и готовностью к самоизменению; – навыками расстановки приоритетов в собственной деятельности; навыками построения целей карьерного роста; коммуникативными техниками и методами укрепления уверенности**..**	Практические задания	
2	**ИУК-6.2.** Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки	**Знает:** – психологические категории и теоретические основы личностного роста и личностного развития; – алгоритмы и подходы к стратегии личностного развития; – необходимость самооценки своей деятельности и взаимосвязь самооценки и совершенствования своей деятельности; технологии построения целей (целеполагания) в профессиональном развитии..	Опрос Реферат Практические задания Эссе Тестирование	Вопрос на зачете 1-35/ тестирование
		Умеет: – составлять и корректировать стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки;	Практические задания	

		применять методы диагностики уровня самооценки		
		Владеет: – инструментами планирования (карта развития, дерево целей, SWOT-анализ себя и др.); – навыками проведения оценки своей деятельности; навыками построения своей деятельности на основе самооценки.	Практические задания	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примеры практических заданий

Раздел 1. Теоретические основы личностного роста

Задание.

Проведите мини-исследование: выберите известного человека, который демонстрирует примеры личностного роста, и подготовьте краткий аналитический отчёт (1-2 страницы) о ключевых этапах его развития и факторах успеха.

Какие теоретические концепции личностного роста можно применить к этому примеру

Задание «Личностный рост и профессия»

Задание 1. Представь, что ты руководитель небольшой команды. В твоём подчинении 3 человека, они очень разные. В последнее время ты чувствуешь, что твои ребята немного подуныли, и ты решаешь их замотивировать. Действовать собираешься исключительно нематериальными способами.

В твоём распоряжении есть следующие мотиваторы:

Работа из дома

Сделать наставником новичка

Пригласить экспертом в новый проект

Проводить с сотрудником регулярные индивидуальные встречи

Свободный график

Отправить на обучение

Сделать докладчиком на конференции

Публичная благодарность в корпоративной социальной сети

Сделать ответственным за корпоратив

Узнай получше характер и интересы своих сотрудников, а после этого подбери для каждого по три подходящих мотиватора.

Сотрудники:

Мария. Опытный сотрудник. Живет далеко от офиса и вынуждена тратить много времени на дорогу, что ее очень расстраивает. Ценит свою экспертность, любит выступать на публике, не хочет развиваться вертикально и нести ответственность за кого-то еще, ей интереснее прокачивать свой профессионализм, решать новые задачи и доказывать свою экспертность другим.

Екатерина. Работает не так давно, но вполне успешно зарекомендовала себя в команде. Пока не чувствует себя сильным экспертом. Любит организовывать разные мероприятия, и это у нее хорошо получается. Очень любознательна и тяготеет к новым знаниям.

Нуждается в индивидуальном внимании, регулярной обратной связи по своей работе. Обожает работать в офисе, потому что нравится атмосфера.

Николай. Работает давно, хотел бы развиваться вертикально, так как есть управленческие амбиции. Не ненавидит выступать на публике и организовывать мероприятия. Любит работать в офисе, однако тяжело даются ранние подъемы, а продуктивность нарастает ближе к вечеру. Ценит индивидуальный подход и признательность его работы.

Важно: Каждый мотиватор имеет определённый вес для конкретного сотрудника. Если ты правильно подберешь все три мотиватора, то повысишь мотивацию подчиненного на 100%. Если ты выберешь неподходящий мотиватор, то он может иметь обратный эффект — расстроить и демотивировать сотрудника, будь внимателен.

Задание.

Для закрепления навыков об архетипическом маркетинге, распределите девизы архетипов по четырем полюсам, используя материалы данных методических указаний и рекомендованную литературу.

Материал, необходимый для выполнения практического задания.

Полюса архетипов по цветам и базовым потребностям	Зеленый Безопасность. Стабильность и контроль.	Красный Воздействие на мир. Риск и мастерство	Желтый Независимость, самореализация и самоактуализация	Синий Принадлежность и удовольствие

Задание 1. Распределите девизы архетипов по 4 полюсам.

Задание*: Назовите каждый архетип, соответствующий девизу.

Полюса архетипов по цветам и базовым потребностям				
Девизы Функции в жизни людей	Заботиться о других Создавать нечто новое Осуществлять контроль	Действовать смело Нарушать правила Осуществлять превращения	Сохранять и обновлять веру Отстаивать независимость Понимать этот мир	Приятно проводить время Быть в порядке, как и они Искать и дарить любовь

Кейсовые ситуации

Ситуация:

Студент-начинающий социальный работник сталкивается с сомнениями в своих профессиональных возможностях и испытывает внутренний конфликт между желанием расти и страхом изменений. Как он может использовать теоретические модели личностного роста для преодоления этого состояния?

Раздел 2. Самопознание и самооценка как основа стратегии развития

Задание.

Пройдите несколько диагностических тестов (например, тест на тип личности, мотивационные опросники). Проанализируйте результаты и напишите рефлексивный отчёт (1-2 страницы) о своих сильных и слабых сторонах.

Проведите упражнение «Колесо жизни»: оцените различные сферы своей жизни по шкале от 1 до 10, отметьте приоритетные направления для развития.

Задание «Формирование адекватной самооценки»

Перед Вами набор условий формирования самооценки в детстве и во взрослом возрасте. Соотнесите условия формирования с видом самооценки. Вам необходимо перенести условия в соответствующие колонки.

Вид самооценки	***Условия формирования в детстве***	***Условия формирования во взрослом возрасте***
Завышенная самооценка		
Заниженная самооценка		
Адекватная самооценка		

Условия формирования самооценки

А) Есть сильная поддержка от друзей, коллег. Единомышленники в трудной ситуации всегда рядом, они обсуждают и принимают решения вместе

Б) Родители предъявляют излишние требования к ребенку. Если детское мнение не совпадает с мнением взрослых, то ребенка подавляют и учат подстраиваться под мнение большинства.

В) Окружающие поддерживают чрезмерный эгоизм человека, предпочитают ставить его интересы и увлечения на первое место. С ним не спорят, всегда соглашаются с его позицией

Г) Родители воспринимают детей такими, какие они есть. Относятся как к взрослым, обсуждают с ними вместе итоги дня, успехи и наудачи, проявляют терпимость и формируют навык учиться на ошибках

Д) Один из родителей выбирает авторитарный стиль взаимодействия. Родители формируют у ребенка ощущение собственной уверенности, уникальности и значимости.

Е) Происходит давление со стороны окружающих; нехватка поддержки, частое неодобрение его мнения обществом, оно подавляется или отрицается; невозможность выйти победителем в конфликтных ситуациях.

Кейсовая ситуация.

Социальный работник получил отрицательную обратную связь от коллег о своих коммуникативных навыках, но сам считает, что работает эффективно. Как можно объективно оценить свои сильные и слабые стороны и скорректировать стратегию развития?

Раздел 3. Условия формирования навыков личностного роста

Задание.

Составьте личную карту ценностей и мотивов: используйте метод «ценностного листа» или «дерева мотивации». Опишите, как они влияют на ваши профессиональные цели.

Проведите упражнение по постановке целей в формате SMART на ближайший месяц и опишите план действий для их достижения

Задание.

Разработайте индивидуальный план развития (ИПР) с учётом своих целей, ресурсов и возможных препятствий. Используйте методы SWOT-анализа.

В группе обсудите и проведите взаимный анализ планов, дайте конструктивную обратную связь.

Составьте расписание на неделю с учётом приоритетов и планируемых действий

Кейс «Целеполагание»

Сергею 31 год, проживает в Москве. Сергей имеет два высших образования – юридическое и в сфере маркетинга. Сейчас Сергей занимает пост начальника отдела маркетинга крупной международной компании вот уже 2 года и планирует и дальше развиваться в карьере в этой компании. У Сергея есть девушка, Алёна, они вместе около трех лет. Сергей

понимает, что Алёна именно та девушка, с которой он хотел бы построить семью, поэтому готовиться сделать ей предложение. Мечта Сергея – дом на берегу озера, любимая жена, дети, собака породы Лабрадор. У Сергея три лучших друга, и они очень любят вместе собираться на выходные, так что дом был бы очень кстати. Однако пока на дом и семью не хватает средств, но Сергей рассчитывает к 36 годам обзавестись и семьей, и домом.

Работа Сергея предполагает карьерный рост и, как следствие, достойную зарплату для реализации мечты. Но для очередного повышения ему необходимо окончить обучение «MBA» в одном из университетов США. У Сергея высокий уровень владения иностранным языком (C1), он обладает хорошими знаниями для поступления и уверен, что к 34 он уже получит диплом об окончании и степень MBA. В этом случае можно обсудить вопрос о повышении с генеральным директором.

А еще Сергей любит путешествовать. Вместе с Алёной они уже бывали в Греции, Таиланде и на Кипре, но все это был пляжный отпуск. И сейчас они хотят попробовать путешествовать на автомобиле, взяв с собой палатки и спальники. Они очень вдохновлялись видео таких самостоятельных путешествий на YouTube и уже начали планировать поездку по маршруту Польша-Венгрия-Сербия.

Ниже предложены 5 формулировок целей, которые ставит перед собой Сергей. Опираясь на описание жизни Сергея, проанализируйте каждую цель с точки зрения наличия в ней критериев SMART и заполните таблицу: поставьте «+», если критерий присутствует.

Цель 1. Создать семью с Алёной, которая родит ему детей.

Цель 2. К 36 годам построить дом на берегу озера.

Цель 3. К 34 годам вырасти по карьерной лестнице, получив диплом и степень MBA.

Цель 4. Получить диплом и степень MBA, окончив обучение в одном из университетов США, к 34 годам.

Цель 5. Путешествовать по маршруту Польша-Венгрия-Сербия на автомобиле.

Ситуация:

Профессионал почувствовал снижение мотивации из-за несоответствия личных ценностей с задачами организации. Как найти баланс между личными убеждениями и профессиональными обязанностями?

Раздел 4. Развитие личностных компетенций

Задание

Ведение дневника эмоционального состояния в течение недели: фиксируйте ситуации, вызвавшие сильные эмоции, и способы их управления. Сделайте выводы.

Ролевая игра: отработайте навыки активного слушания и эмпатического общения в парах.

Выполните упражнение на стрессоустойчивость (дыхательные техники, короткая медитация) и опишите свои ощущения и эффективность метода.

Задания «Коммуникация»

Задание 1. Вы решили, что наконец наступил тот самый ответственный момент, когда пора познакомиться с родителями своего партнера. Вам необходимо будет использовать коммуникативные навыки (от эмоционального интеллекта до командообразования).

Знакомство с семьей может оказаться большим стрессом для обоих партнеров. Поддерживать друг друга в такой ситуации очень важно. Непростые ситуации позволяют нам узнать себя и других чуть больше.

Выберите персонаж

Вы, Коля, у вас есть девушка Маша. Вы идете знакомиться с ее семьей

Вы заходите домой. Маша с порога: «Коля, блин, я ж просила тебя помыть машину. Смотрю в окно, а машина грязная». Ваша реакция.

А) Маша, я не успел. Тебе так хочется, чтобы мы выглядели идеально в глазах твоих родителей? Это уже насилие какое-то над моей психикой

Б) Маша, я не успел. Ничего страшного. Помою завтра

В) Маша, я не успел. Мне кажется, твои родители не так суровы и не будут оценивать нас по чистоте машины. И, кстати, сегодня обещали дождь.

Вы, Маша, у вас есть парень Коля. Вы идете знакомиться с его семьей

Вы потратили несколько часов на создание прически и заходите в комнату, чтобы показать Коле: «Дорогой, посмотри, какие у меня получились кудри! Красиво?» Коля смотрит куда-то мимо кудрей говорит «ДА». Ваша реакция.

А) Милый, мои кудри здесь, на голове. Ты совсем не внимателен со мной сегодня. Женщине нужны комплименты, а ты..

Б) Коля, ты сейчас здесь? Куда улетел?

В) Милый, мне кажется, тебе сейчас не до кудрей. Тебя что-то расстроило?

Задание 2. Подготовьте выступление на любую интересующую Вас тему. При подготовке подготовьте план выступления. Выступление должно отвечать требованиям к самопрезентации.

Задание 3. Ознакомьтесь с типологией, определите свой тип, прочитайте убеждающие слова, идентифицируйте тексты согласно типологии, понаблюдайте за своим окружением, послушайте используемые ими слова, начните сами использовать соответствующие слова, отметьте изменения.

Задание.

Определите вид слушания

Определите вид слушания. О которых говорится в отрывках (Сосновская А.М. Деловая коммуникация и переговоры. СПб.. 2011. С.78-79)

Вдумчивое, оценивающее слушание. Специалисты рекомендуют следующие практики для того, чтобы развить этот тип слушания, полезный в ситуации дискуссий: связывайте то, что говорит выступающий, со своим собственным опытом; резюмируйте и систематизируйте то, что услышали; опережайте оратора и старайтесь предугадать, как он будет развивать главную тему; слушайте разборчиво. Во-первых, анализируйте идеи говорящего, постоянно возвращаясь к их отправной точке, подтексту и доказательствам. Затем взвешивайте утверждения оратора, чтобы проверить адекватность доказательств, весомость объяснений и определить истинную цель оратора.

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Обратная связь с говорящим с целью контроля точности восприятия услышанного (используются уточнение, перефразирование, резюмирование)

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Понимание отношения человека к тому, что он говорит, его чувств и эмоций. Это также терапевтическое слушание, которое популяризировал американский психотерапевт К. Роджерс, который был уверен, что, слушая, можно помочь индивиду понять его собственную ситуацию и проблемы. Как определенная процедура, оно предполагает понимание чувств, переживаемых другим человеком, и ответное выражение своего понимания этих чувств. По Ж.-М. Робину, терапевтическое слушание требует иногда так называемого самораскрытия, то есть выражения своих чувств по поводу услышанного

A. Рефлексивное
B. Эмпатичное
C. Критическое

Задание. Составьте кроссворд по теме «Эмоциональный интеллект»

Ситуация: во время кризисной ситуации социальный работник испытывает сильный стресс и не может эффективно коммуницировать с клиентом. Какие личностные компетенции необходимо развивать, чтобы справляться с подобными ситуациями?

Раздел 5. Стратегия личностного и профессионального развития

Задание.
Разработайте и оформите индивидуальный проект по личностному и профессиональному росту: цели, стратегия, этапы, методы реализации и критерии оценки. Подготовьте презентацию проекта и проведите её защиту перед группой.
После презентации составьте рефлексивный отчёт о процессе работы над проектом, трудностях и личных открытиях.

Ситуация.
Социальный работник разработал план развития, но в ходе работы появились новые обстоятельства: изменение требований руководства и семейные проблемы. Как адаптировать стратегию развития в условиях изменчивости?

Ситуация.
Студент начал реализацию индивидуального проекта личностного роста, но столкнулся с нехваткой времени и мотивации. Какие методы и приемы можно использовать для рефлексии и коррекции проекта

Реферат

Тематика рефератов

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
6. Адаптационная модель саморазвития.
7. Причины профессиональной деформации.
8. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
9. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
10. Понятие самоактуализации в теории А. Маслоу.
11. Тенденция к самореализации в концепции К.Роджерса.
12. Психологические причины конфликтов в общении.
13. Роль Тайм-менеджмент в профессиональном развитии специалиста

Темы эссе

1. Личностный рост в моей жизненной истории.
2. Феноменология личностного роста в произведениях мирового искусства (архитектура, литература, живопись, кинематограф и т.д.).
3. «Влияние теорий личностного роста на профессиональное развитие социального работника»
4. «Мой взгляд на процессы личностного изменения и саморазвития»
5. «Почему понимание психологических основ важно для эффективного личностного роста»
6. «Роль самооценки в формировании стратегии личностного роста»
7. «Как самопознание помогает мне в профессиональном становлении»

8. «Преимущества и риски переоценки себя: мой опыт и размышления
9. «Влияние личных ценностей на выбор профессионального пути»
10. «Мотивация как двигатель карьерного и личностного роста»
11. «Как сохранить мотивацию в условиях профессиональных трудностей»
12. «Построение эффективной стратегии личностного роста: ключевые шаги»
13. «Гибкость и адаптация в стратегии развития: почему это важно»
14. «Мой план личностного и профессионального развития: цели и методы»
15. «Значение эмоционального интеллекта в социальной работе»
16. «Как я развиваю коммуникативные навыки и почему это важно»
17. «Преодоление стресса как ключевой элемент личностного роста
18. «Мой проект личностного и профессионального развития: цели, этапы и результаты»
19. «Рефлексия как инструмент улучшения личностного роста»
20. «Опыт и вызовы реализации индивидуального проекта развития»

Темы выступлений к круглому стол

1. Феноменология личностного роста в произведениях мирового искусства (архитектура, литература, живопись, кинематограф и т.д.).
2. Эффективные люди. Кто они?
3. Карьера в моей жизни.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету

1. Введение в курс, цель, задачи, объект, предмет дисциплины.
2. Понятие «личностного развития», «личностного роста», «технология».
3. Концепции непрерывного личностного развития
4. Определение целей и критериев личностного роста.
5. Компоненты личностного роста: когнитивный, коммуникативный, регуляторный, личностный
6. Факторы и условия личностного развития
7. Роль жизненных кризисов, переходных этапов, профессионального выбора.
8. Связь личностного роста с развитием профессиональной идентичности.
9. Личностный рост в контексте деятельности специалиста по социальной работе
10. Самопознание как психический процесс: определение, уровни, этапы, функции, формы самопознания
11. Структура и типы самооценки: понятие, структура (когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты); адекватная, завышенная и заниженная самооценка: признаки, последствия; источники самооценки: внутренние (ценности, нормы) и внешние (социальная обратная связь).
12. Факторы и условия формирования самооценки.
13. Рефлексия как инструмент развития личности
14. Диагностика самооценки.
15. Связь самооценки с постановкой целей и планированием развития.
16. Ошибки самооценки и способы их преодоления
17. Движущие силы развития личности: сущность, подходы к пониманию и способность их использования.
18. Понятие «личностного потенциала» и «ресурсов личности» как средств ее развития.
19. Эмоционально-волевая сфера личности. Волевой компонент в процессе личностного развития.

20. Мотивация и профессиональное целеполагание: мотивы профессионального выбора.
21. Типология стимулов и приоритетов. SMART-цели, ценностно-смысловое целеполагание
22. Целеполагание в стратегии развития: психология постановки цели: SMART, TREE; цели краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные; личностные и профессиональные цели: как согласовать; ценностно-мотивационный фундамент целеполагания.
23. Понятие личностных компетенций. Роль личностных компетенций в профессиональной деятельности. Виды личностных компетенций.
24. Эмоциональный интеллект
25. Навыки стрессоустойчивости и саморегуляции
26. Коммуникативные компетенции
27. Креативность и критическое мышление
28. Самомотивация и целеустремленность
29. Самоменеджмент и управление временем. Тайм-менеджмент как технология самоменеджмента. Технологии планирования личного времени
30. Понятие стратегии личностного и профессионального развития. Влияние личностных ценностей и жизненных установок на выбор стратегии
31. Разработка индивидуального плана развития.
32. Методы планирования (SWOT-анализ, «колесо жизни», дорожная карта).
33. Планирование профессионального роста с учетом карьерных перспектив
34. Реализация стратегии развития Использование ресурсов окружения и профессиональной среды.
35. Самомониторинг и корректировка стратегии

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по дисциплине, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять теоретический материал, иллюстрируя его примерами из практической деятельности.

При выполнении теста, зачтено ставится при правильном ответе на 60% вопросов.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по вопросам из практической деятельности, довольно ограниченный объем знаний программного, учебного материала.

При выполнении теста не зачтено ставится при ответе менее чем на 59% ответов.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 392 с. —ISBN 978-5-534-16726-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/559643

2. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 154 с.— ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт . — URL: https://urait.ru/bcode/563534.

3. Диянова, З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум: учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11876-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/563535

4. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебник для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/563737

5. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности: учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/562721

6. Зобков, В. А. Методология личностного развития : учебник для вузов / В. А. Зобков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 172 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13731-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/567620

7. Кашапов, М. М. Акмеология : учебник для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07821-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557747

8. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учебник для вузов / Л. В. Кавун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 109 с.— ISBN 978-5-534-07439-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт . — URL: https://urait.ru/bcode/562799

9. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 493 с.— ISBN 978-5-534-17870-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/560452

10. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 320 с.— ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/562670

11. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/561475

Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 169 с.— ISBN 978-5-534-06390-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/561866

5.2. Периодическая литература

1. «Вестник МГУ.Серия: Психология», «Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы», «Социальная защита», «Социальная работа», «Социальное обеспечение».

1. Базы данных компании «ИВИС» https://eivis.ru/
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU https://grebennikon.ru/

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
2. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com
3. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «ZNANIUM» https://znanium.ru/
5. ЭБС «BOOK.ru» https://www.book.ru
6. ЭБ ОИЦ «Академия» https://academia-moscow.ru/elibrary/

Профессиональные базы данных:

российские

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) https://ldiss.rsl.ru/
2. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/
3. Базы данных компании «ИВИС» https://eivis.ru/
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) http://www.elibrary.ru/
5. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов http://www.mathnet.ru
6. Журнал Квантовая электроника https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/
7. Журнал Успехи физических наук https://ufn.ru/
8. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) https://journals.rcsi.science/
9. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина https://www.prlib.ru/
10. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» https://sochum.ru/

Профессиональные базы данных зарубежные

1. Журналы издательства Wiley https://onlinelibrary.wiley.com/
2. Полнотекстовая коллекция книг eBook Collections издательства SAGE Publications

https://sk.sagepub.com/books/discipline

3. Полнотекстовая коллекция книг EBSCO eBook https://books.kubsu.ru/

4. Ресурсы Springer Nature https://link.springer.com/, https://www.nature.com/

5. Chemical Abstracts Service (CAS) SciFinder Discovery Platform https://scifinder-n.cas.org

6. Questel. База данных Orbit Premium edition https://www.orbit.com

7. Полнотекстовые коллекции книг издательства American Institute of Physics Publishing (AIPP Ebook) https://pubs.aip.org/books

8. Полнотекстовая архивная коллекция журналов издательства American Institute of Physics Publishing (AIPP Digital

Archive) https://pubs.aip.org/

9. China National Knowledge Infrastructure. БД CNKI Academic Reference (AR) https://ar.oversea.cnki.net/

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. КиберЛенинка http://cyberleninka.ru/;

2. Американская патентная база данных https://www.uspto.gov/patents/search/patent-public-search

3. Лекториум ТВ - видеолекции ведущих лекторов России http://www.lektorium.tv/

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ https://openedu.kubsu.ru/

2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций http://infoneeds.kubsu.ru/

3. Электронный архив документов КубГУ http://docspace.kubsu.ru

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Предназначение лекций по курсу «Технологии личностного роста» заключается в следующем:

- Изложение важнейшей информации по заданной теме.
- Помощь в освоении фундаментальных проблем курса.
- Популяризация новейших достижений современной научной мысли.

Лекции по данному курсу предоставляют базовую основу для использования других форм учебных занятий, таких как семинарское занятие, экзамен.

Практические занятия (семинары) предназначены для углубленного изучения предмета, овладение процессов познания, применительно к особенностям социального страхования. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные на лекциях или из учебников, в процессе их пересказа или обсуждения. Подготовка к занятиям по первоисточникам – материалам СМИ (а не только учебникам), выступление с сообщениями расширяют знания студентов по курсу.

Дидактические цели семинара:

- Углубление, систематизация и закрепление знаний, превращение их в убеждения;- проверка знаний;
- Привитие умений и навыков самостоятельной работы с учебником, статьей и пр.;
- Развитие культуры речи, формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечая на вопросы других студентов и преподавателя;
- Умение слушать других, задавать вопросы.

В зависимости от степени активизации мнемической или мыслительной деятельности студентов формы организации семинарских занятий можно разделить на два типа: 1) репродуктивный и 2) продуктивный.

Репродуктивный тип организации занятия предполагает, прежде всего, активизацию мнемических способностей студентов. Они должны запомнить и пересказать определенный учебный материал на основе материала лекций или учебников или первоисточников. Продуктивный тип организации занятия предполагает активизацию мыслительных способностей студентов. Они должны сравнить, проанализировать, обобщить, критически оценить, сделать умозаключение на основе услышанного или прочитанного материала. Такой характер занятию придает постановка вопросов следующего типа: Чем отличается...; Что общего между...; Какие механизмы...; Выделите достоинства и недостатки... (предполагается, что ответы на эти вопросы в явном виде в учебнике или лекции не даны). Вид (форма) семинара определяется содержанием темы, уровнем подготовки студентов данной группы, направлением и профилем их подготовки, необходимостью увязать преподавание учебной дисциплины с другими дисциплинами, изучаемыми студентами. Вид семинара призван способствовать наиболее полному раскрытию содержания и структуры обсуждаемой на нем темы, обеспечить наибольшую активность студентов, решение познавательных и воспитательных задач.

В рамках курса предполагается несколько видов семинарских занятий, а именно: вопросно-ответный вид семинара, семинар-дискуссия, обсуждение письменных работ студентов (аналитических справок, эссе). Гибкость видов семинарских занятий, широкие возможности постоянного их совершенствования позволяют наиболее полно осуществлять обратную связь с обучаемыми, выясняя для себя ряд вопросов, имеющих важное значение для постановки всего учебного процесса.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа. Самостоятельная работа студентов по курсу «Технологии личностного роста» понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность студентов, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время.

Методологическую основу самостоятельной работы студентов составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, где студентам надо проявить знание данной учебной дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических, исследовательских и технологических навыков по проблематике курса.

В качестве индивидуальной самостоятельной работы студентам предлагаются следующие задания:

1. Изготовление иллюстративного материала по выбранной теме (подготовка презентаций).

2. Написание аналитических справок, эссе по предложенной проблеме.

3. Работа с научными понятиями – составление тезауруса.

4. Опыт самостоятельного рассуждения, т.е. рефлексии по поводу проблемного вопроса, поставленного преподавателем с логически обоснованными выводами.

Сроки выполнения самостоятельной работы определяются в соответствии с тематикой семинара, где должны быть представлены соответствующие работы. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Составление тезауруса (глоссария). Составление тезауруса – вид самостоятельной работы студента, выражающейся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Развивает у студентов способность выделить главные понятия темы и формулировать их. Оформляется письменно, включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.

Рекомендации по составлению глоссария.

Составление глоссария – вид самостоятельной работы студента, выражающейся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Развивает у студентов способность выделять главные понятия темы и формулировать их. Оформляется письменно, включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.

Примерный алгоритм действий студента по составлению глоссария:

– прочитать материал источника, выбрать главные термины, неизвестные слова;

– подобрать к терминам и записать основные определения или расшифровку понятий;

– критически осмыслить подобранные определения и попытаться их модифицировать (упростить в плане устранения избыточности и повторений);

– оформить работу и представить в установленный срок.

Рекомендуемые критерии оценки:

– соответствие терминов теме;

– многоаспектность интерпретации терминов и конкретизация их трактовки в соответствии со спецификой изучаемой дисциплины;

– соответствие оформления требованиям;

– предоставление работы в указанный срок.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент в рамках составления глоссария отразил ключевые термины по разделу, группе разделов или дисциплине в целом, конкретизировал их трактовку в соответствии со спецификой изучаемой дисциплины, оформил работу в полном соответствии с установленными требованиями, продемонстрировал аккуратность, исполнительность при составлении глоссария, предоставил выполненную работу в рекомендованный срок.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент в рамках составления глоссария отразил большинство ключевых терминов по разделу, группе разделов или дисциплине в целом, в целом конкретизировал их трактовку в соответствии со спецификой изучаемой дисциплины, оформил работу в целом в соответствии с установленными требованиями, предоставил выполненную работу в рекомендованный срок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в рамках составления глоссария отразил некоторые термины по разделу, группе разделов или дисциплине в целом, не конкретизировал их трактовку в соответствии со спецификой изучаемой дисциплины, продемонстрировал определенную несамостоятельность при выполнении задания, оформил работу с нарушениями установленных требований, предоставил выполненную работу с нарушением рекомендованных сроков.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент в рамках составления глоссария отразил термины не соответствующие заданию, оформил работу с нарушениями установленных требований, предоставил выполненную работу с нарушением рекомендованных сроков.

Эссе, реферат, мини-сочинение предлагаются преподавателем в качестве письменного домашнего задания для демонстрации навыков успешного освоения какой-либо раздела (темы) дисциплины.. Цель — показать определенный уровень освоения материала и умение применить теоретические знания к исследованию реальной ситуации.

Процедура оценивания письменных работ (эссе, мини-сочинений, реферат):

Оценка «отлично» – выполнены все требования к написанию и защите реферата

(эссе): обозначена проблема и обоснована еѐ актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату (эссе) и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к письменной работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата (эссе) или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата (эссе) не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

Подготовка информационного сообщения, опроса. Это вид самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Возможно письменное оформление задания, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Процедуры оценивания:

Оценка «отлично» / «зачтено». Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Допускаются нарушения в последовательности изложения. Неполно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи

Тестирование

Тестирование является формой текущего контроля, проводится после изучения разделов дисциплины.

Процедуры оценивания тестов:

«отлично» - 90-100% правильных ответов;

«хорошо» - 75-89% правильных ответов;

«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;

«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.

При проведении тестирования, студенту запрещается пользоваться дополнительной литературой. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта

между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 2016 Microsoft Windows 8.1

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Windows 8, 10, Microsoft Office Professional Plus
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 401Н, 402Н, 403Н	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Операционная система Microsoft Windows Офисный пакет приложений MicrosoftOffice