

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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

 Т.А. Хагуров

подпись
«29» мая 2026 г.



Б1.О.06 ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Направление подготовки	<i>42.04.02 Журналистика 42.04.03 Издательское дело 42.04.05 Медиакоммуникации</i>
Направленность (профиль)	<i>Международная проблематика Теория и методика журналистского творчества Работа ведущего теле- и радиопередач Арт-медиа Реакционно издательская деятельность Электронные СМИ и новые медиа</i>
Форма обучения	<i>очная, заочная</i>
Квалификация (степень) выпускника	<i>магистр</i>

Рабочая программа дисциплины «Технологии личностного роста» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) №513 от 8.06.2017 по направлениям подготовки 42.04.02 Журналистика, 42.04.03 Издательское дело, 42.04.05 Медиакоммуникации

Программу составили:

Е.В. Слепцова, кандидат экономических наук, доцент



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедр:

Экономики предприятия, регионального и кадрового менеджмента Протокол №8 «04» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой, доктор экономических наук,
Профессор Вукович Г.Г.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии
экономического факультета протокол № 6
«05» мая 2026 г. Председатель УМК экономического
факультета Дробышевская Л.Н.



Рецензенты:

А.А. Кизим, докт. экон. наук, профессор кафедры МЭиМ



Курман К.С. Директор ООО «ТК «Радикс – Юг»



1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- сформировать осознанное понимание собственных жизненных планов, их реалистичность и возможность реализации в современных условиях;
- показать возможности как личностного, так и профессионального роста;
- акцентировать внимание на роли самообразования при реализации собственных жизненных планов.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать систему знаний об индивидуальных и общественных ценностях, условиях их формирования, влиянии индивидуальных ценностей на личностный рост;
- подвести к осознанию мотивации собственной жизненной активности и самообразования как высшего уровня личной ответственности за эффективную реализацию жизненной стратегии;
- научить системному анализу личностных ценностей, определению собственной мотивации и потребностей;
- стимулировать изучение магистрантами технологий личностного роста, навыкам построения эффективных коммуникаций;
- формировать у магистрантов знания о способах самопознания и саморазвития.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии личностного роста» относится к *обязательной части* Блока 1 индекс Б1.О.06. Курс предназначен для студентов первого года обучения, читается в 1 семестре 1 курса.

Для изучения используется материал дисциплины: «Методология и методика научного познания». Материал дисциплины «Технологии личностного роста» может использоваться в следующих дисциплинах: «Психология профессиональной деятельности», «Управление проектами (по отраслям)».

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих 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	основные категории и понятия Личностного роста	применять систему знаний о технологиях личностного роста, повышения личной эффективности	Понятийно категориальным аппаратом, технологиями личностного роста, самооценки и эффективному использованию человеческого потенциала,

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования:

Знать:

- стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему категорий и методов, необходимых для личностного роста;
- традиционные методы и технологии оказания помощи людям с низкой самооценкой: знание ключевых понятий формирования самооценки, методы по поддержанию самооценки;
- технологии личностного роста, ориентированные на саморазвитие и само актуализацию

Уметь:

- применять программы и методы, направленные на гармонизацию внутреннего состояния человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии;
- разрабатывать программу личностного роста;
- ориентироваться в интервенциях личности влияющих на снижение самооценки;
- уметь применять полученные знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы коучинг-консультирования.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		1
Контактная работа, в том числе:	24,2	24,2
Аудиторные занятия (всего)	24	24
Занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	20	20
Иная контактная работа:	0,2	0,2
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
Самостоятельная работа в том числе:	47,8	47,8
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	20	20
Выполнение индивидуальных заданий	25	25
Реферат	-	-

Подготовка к текущему контролю		2,8	2,8
Контроль:		-	-
Подготовка к зачету		-	-
Общая трудоемкость	72	72	72

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
		1
Контактная работа, в том числе:	8,2	8,2
Аудиторные занятия (всего)	8	8
Занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	4	4
Иная контактная работа:	0,2	0,2
Контроль самостоятельной работы (КСР)		
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2
Самостоятельная работа в том числе:	60	60
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	30	30
Выполнение индивидуальных заданий	25	25
Итоговое письменное задание	3	3
Подготовка к текущему контролю	2	2
Контроль:	3,8	3,8
Подготовка к зачету	-	-
Общая трудоемкость	72	72
	8,2	28,2
	2	2

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1.	Понятие личностного роста. Взаимосвязь личностного роста с этапами формирования личности	12	1	2		6
2.	Типы и виды деловой карьеры. Типы карьерного процесса. Подходы к построению карьеры. Условия формирования карьеры. Взаимосвязь этапов карьеры с возрастом и мотивацией	12	1	4		10
3.	Мотивы личностного роста: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия (независимость), стабильность (места жительства и работы), служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательская креативность.	12	1	4		10
4.	Особенности карьерной самореализации	12		4		10
5.	Формирование имиджа личности как инструмент саморазвития	10	1	4		9,8
6.	Построение плана личностного роста	10		2		6
<i>Итого по дисциплине:</i>		72	4	20		47,8

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

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (заочная форма)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1.	Понятие личностного роста. Взаимосвязь личностного роста с этапами формирования личности	12	2	1		10

2.	Типы и виды деловой карьеры. Типы карьерного процесса. Подходы к построению карьеры. Условия формирования карьеры. Взаимосвязь этапов карьеры с возрастом и мотивацией	12		1		10
3.	Мотивы личностного роста: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия (независимость), стабильность (места жительства и работы), служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательская креативность.	12	2	1		10
4.	Особенности карьерной самореализации	12		1		10
5.	Формирование имиджа личности как инструмент саморазвития	10				10
6.	Построение плана личностного роста	10				10
<i>Итого по дисциплине:</i>		72	4	4		60

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Понятие личностного роста. Взаимосвязь личностного роста с этапами формирования личности	Понятие личностного роста, подходы к его содержанию. Виды личностного роста: внутриорганизационный, межорганизационный, специализированный, неспециализированный, вертикальный, горизонтальный, ступенчатый.	<i>обсуждение</i>
2	Типы и виды деловой карьеры.	Типы и виды деловой карьеры. Типы карьерного процесса. Подходы к построению карьеры. Условия формирования карьеры. Взаимосвязь этапов карьеры с возрастом и мотивацией	<i>обсуждение</i>
3	Мотивы личностного роста.	Определение мотивов личностного роста: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия (независимость), стабильность (места жительства и работы), служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательская креативность.	<i>обсуждение</i>

4	Особенности карьерной самореализации	Понятие карьерного самоменеджмента. Инструменты управления карьерным продвижением человеком. Портфолио карьерного продвижения – эффективная технология планирования карьеры. Электронное портфолио карьерного продвижения: содержание, требование к оформлению, применение.	<i>К</i>
5	Формирование имиджа личности как инструмент саморазвития	Понятие имиджа. Цель формирования имиджа. Факторы формирования имиджа. Виды имиджа. Самоимидж. Имиджевые характеристики. Самопрезентация.	<i>Индивидуальное задание</i>
6	Построение плана личностного роста	Постановка цели личностного роста. Определение миссии. Применение SWOT -анализа в планировании личностного роста. Анализ ресурсов (объективные, социальные, личностные, энергетические). Технологии реализации плана.	<i>Индивидуальное задание</i>

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Понятие личностного роста. Взаимосвязь личностного роста с этапами формирования личности	Понятие личностного роста, подходы к его содержанию. Виды личностного роста: внутриорганизационный, межорганизационный, специализированный, неспециализированный, вертикальный, горизонтальный, ступенчатый.	<i>обсуждение</i>
2.	Типы и виды деловой карьеры.	Типы и виды деловой карьеры. Типы карьерного процесса. Подходы к построению карьеры. Условия формирования карьеры. Взаимосвязь этапов карьеры с возрастом и мотивацией	<i>обсуждение</i>
3.	Мотивы личностного роста.	Определение мотивов личностного роста: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия (независимость), стабильность (места жительства и работы), служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательская креативность.	<i>обсуждение</i>
4.	Особенности карьерной самореализации	Понятие карьерного самоменеджмента. Инструменты управления карьерным продвижением человеком. Портфолио карьерного продвижения – эффективная технология планирования карьеры. Электронное портфолио карьерного продвижения: содержание, требование к оформлению, применение.	<i>обсуждение</i>
5.	Формирование имиджа личности как инструмент саморазвития	Понятие имиджа. Цель формирования имиджа. Факторы формирования имиджа. Виды имиджа. Самоимидж. Имиджевые характеристики. Самопрезентация.	<i>Индивидуальное задание</i>

6.	Построение плана личного роста	Постановка цели личного роста. Определение миссии. Применение SWOT - анализа в планировании личного роста. Анализ ресурсов (объективные, социальные, личные, энергетические). Технологии реализации плана.	<i>Индивидуальное задание</i>
----	--------------------------------	--	-------------------------------

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

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,

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.

3. Образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины лекции, практические занятия, консультации являются ведущими формами обучения в рамках лекционно-семинарской образовательной технологии.

Лекции излагаются в виде презентации с использованием мультимедийной аппаратуры. Данные материалы в электронной форме передаются студентам.

Основной целью практических занятий является разбор практических ситуаций. Дополнительной целью практических занятий является контроль усвоения пройденного материала. На практических занятиях также осуществляется проверка выполнения заданий. При проведении практических занятий участники готовят и представляют небольшие сообщения по наиболее важным теоретическим аспектам текущей темы, отвечают на вопросы преподавателя и других слушателей. В число видов работы, выполняемой слушателями самостоятельно, входят: 1) поиск и изучение литературы по рассматриваемой теме; 2) поиск и анализ научных статей, монографий по рассматриваемой теме; 3) подготовка презентации.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: при реализации различных видов учебной работы (лекций и практических занятий) используются следующие образовательные технологии: дискуссии, презентации, конференции. В сочетании с внеаудиторной работой они создают дополнительные условия формирования и развития требуемых компетенций обучающихся, поскольку позволяют обеспечить активное взаимодействие всех участников. Эти методы способствуют личностно-ориентированному подходу.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения (ролевая игра), технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Вышеозначенные образовательные технологии дают наиболее эффективные результаты освоения дисциплины с позиций актуализации содержания темы занятия, выработки продуктивного мышления, терминологической грамотности и компетентности обучаемого в аспекте

социально направленной позиции будущего специалиста, и мотивации к инициативному и творческому освоению учебного материала.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

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.

УК -6 Тема 1. Понятие личностного роста. Взаимосвязь личностного роста с этапами формирования личности.

1. Понятие личностного роста, подходы к его содержанию.
2. Внутриорганизационный,
3. Межорганизационный
4. Специализированный
5. Неспециализированный
6. Вертикальный
7. Горизонтальный
8. Ступенчатый

Тема 6. Кризисы личностного роста и технологии их преодоления

1. Кризисы профессионального становления на этапе профессиональной подготовки и особенности их прохождения.

2. Причины возникновения кризисов профессионального становления: неудовлетворенность своим положением (статусом).
3. Неудовлетворенность социально-экономическими условиями жизнедеятельности организации (сокращение рабочих мест, ликвидация, переезд).
4. Психофизиологические и возрастные изменения (ухудшение здоровья, снижение трудоспособности, синдром «эмоционального выгорания»)
5. Чрезмерная поглощенность профессиональной деятельностью
6. Трудоголизм; изменение жизненной ситуации (переезд, перерыв в работе, служебный роман).

Занятие 2 «Технологии личностного роста»

1. Определите, какие социальные роли Вы играете. Дайте определение этим ролям.
2. Для каждой роли напишите не менее 5 необходимых качеств.
3. Проанализируйте, какие из этих качеств есть у Вас, оцените степень их выраженности по 10-балльной шкале.

Недостаток Как мешает Как может стать сильной стороной

4. Чем Вы можете быть полезны людям в каждой социальной роли?
5. Оцените, какие из этих качеств необходимы для достижения мечты.
6. Какие качества требуется развивать/формировать?

7. Представьте, что Ваша мечта осуществилась, сложилось все так, как Вы хотели. Опишите свою жизнь «как-то моя жизнь сложилась наилучшим образом»

Сформулируйте свою мечту так, чтобы она предстала в виде яркого, вдохновляющего образа

Если желанная формулировка не приходит сразу, можно составить список из тех вещей в жизни, которые вас радуют, обобщить их, написать первую формулировку своей мечты и оставить до завтра, а завтра уточнить формулировку своей мечты.

Коллаж мечты

Не всегда просто выразить словами то, что чувствуешь. Тогда на помощь приходят техники работы с образами, например, коллаж. Правила составления коллажа мечты:

- составляйте коллаж только в хорошем настроении;
- слушайте только себя;
- подбирайте картинки на протяжении какого-то времени и только после того, как у вас появится большая их часть, приступайте к компоновке;
- используйте свои фотографии, которые вам нравятся (у вас должно быть место для себя в своей мечте);
- не используйте фото других конкретных людей (у них должен быть выбор, хотят ли они разделить с вами эти мечты);
- размер картинки должен быть пропорционален силе желания;
- заполняйте пространство плотно (если вы не заполните свою жизнь тем, что важно для вас, за вас это сделают другие).

И еще один секрет коллажа. Подбирать картинки лучше в одиночестве, а клеить в группе, так получается эффективнее.

От меня хотели, чтобы я...

Возьмите чистый лист бумаги и запишите имена всех близких вам и значимых людей. Под каждым именем запишите, какой жизни этот человек хотел для вас.

• Ответьте на вопрос, чего от вас хотят или хотели эти люди? Не надо долго думать. Фиксируйте первое, что придет в голову. Пусть вы не вполне уверены, что точно знаете их мнение, – важно то, что вы считаете их мнением.

• Проанализируйте ответы. Скорее всего, вы увидите, как эти ожидания принимают замысловатый поворот: их много, и некоторые могут оказаться полностью противоположными. Возможно, все члены семьи хотели от вас разного. И не исключено, что кто-то хотел настолько несовместимого, что вы никогда не могли понять, как этого добиться на деле.

Эти ожидания ставят нас в заведомо невозможную ситуацию, связывая по рукам и ногам. Неудивительно, что нам сложно понять, чего мы хотим от жизни. А во-вторых, представьте, что вы вычленили именно свой голос среди множества голосов сделайте следующее задание.

Как-то моя жизнь сложилась наилучшим образом

Представьте, что голос что-то сказал вам. Вы поверили, пошли к своей мечте, и у вас как-то получилось. Как-то – ключевое слово. Не думайте, как вы это сделаете, представьте, что это как-то произошло. Какой жизнью вы тогда живете. Опишите ее. Разрешение себе описывать свой идеальный образ будущего без выстраивания конкретных путей снимает страх и излишнюю осторожность.

Методики самонаблюдения КТО Я?

Упражнение основывается на предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество уровней, слоев, являющихся различными сторонами нашей индивидуальности и отношения к миру.

1 Возьмите лист бумаги и напишите вопрос для самоисследования: «Кто я?» и записывайте все ответы в течение 10–15-ти минут.

2 Закончив писать, сосредоточьтесь на мысленном образе «Я». Каков этот образ? Какие чувства у вас в связи с ним возникли, и какое он имеет для вас значение?

Обзор субличностей

Субличности – это многочисленные образы нашей личности (например, искренний, душевный, зануда, поэт, любитель приключений, активный, поверхностный, добрый, одинокий и т.п.).

Выделите наиболее важные или наиболее активные на данном этапе жизни субличности и сосредоточьтесь на ответах на следующие вопросы:

1 Какие субличности доминируют? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызвали их появление или исчезновение? Есть ли конфликты между отдельными субличностями (например, порядочность конфликтует с неисполнительностью или заинтересованностью в успехе и т.п., у каждого может быть только свой вариант осознания конфликтующих сторон собственного Я)?

2 Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих субличностей? В чем они мне помогают и в чем мешают?

3 Что хочет каждая из них? Если бы какая-то из них полностью во мне доминировала, какой была бы моя жизнь?

4 Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими?

Психологическая автобиография

Цель – осознать, каким образом ваше прошлое определило ваше настоящее и продолжает влиять на него. Благодаря осознанию у вас появится возможность освободиться от тех форм обусловленного поведения, которые вас больше не устраивают.

Под автобиографией в данном случае подразумевается описание переживаний, мыслей, действий, а не просто фиксация внешних событий.

Стиль записей может быть разным: хронологический подход предполагает следовать в соответствии с годами жизни; описание событий как запись «потока сознания» с последующим выделением главных тем и сюжетных линий; возможен их синтез.

Если автобиография покажется вам растянутой и бессвязной, можно дополнить ее более сжатым и упорядоченным вариантом, который позволил бы вам яснее увидеть «узор» своей жизни.

Для размышлений предлагается подумать над следующими событиями:

1 *Ваше общее развитие.*

Каким вы были на разных этапах своей жизни? Как вы изменились? Видели ли вас окружающие таким, каким вы видели себя сами? Как вы изменяли себе, чтобы добиться признания окружающих или чтобы защититься от них?

Что вам нравится и что не нравится в вашем поле? Что бы вам нравилось или не нравилось, если бы вы были другого пола?

Выделите собственные кризисы роста или поворотные пункты жизни, после прохождения которых ваше отношение к ней изменилось. Не обнаружили ли вы в своей жизни каких-то повторяющихся комбинаций событий? Случалось ли вам вступать в схожие конфликты в несходных ситуациях? Извлекли ли вы какие-то уроки из своего жизненного пути? Какие именно?

2 *Специальные вопросы.*

Какое ваше самое раннее воспоминание? Не имеет значения, воображаемое оно или действительное. Выделите события, которые оставили в вас болезненный след (например, болезнь, катастрофа, смерть, развод родителей, насилие и т.п.). Как они повлияли на вас?

3 *Путь и смысл жизни.*

Описывая свою жизнь, определите, какой она выражает архетип жизненного пути. Придумайте миф, метафору или сказку о своей жизни.

Запишите и проиллюстрируйте ее, изобразив основных персонажей в форме архетипов. Как бы вы их назвали (названий может быть несколько)?

Принимаете ли вы свой жизненный опыт? В чем вы усматриваете цель и смысл своей жизни?

Мои жизненные сферы. Приоритеты

1) Составьте список того, что вас больше всего радует. В списке должно быть от 15 до 20 событий.

2) Сгруппируйте события в списке по общим сферам. Например: карьера, семья, здоровье, финансы, друзья и др. сферы.

3) Проранжируйте по важности сферы жизнедеятельности. Руководствуйтесь своими жизненными ценностями, личными приоритетами.

4) Посчитайте в п.2 количество событий по каждой сфере жизнедеятельности. Расположите сферы в порядке убывания количества событий. Предположительно, вы получите ранжирование сфер жизнедеятельности по объему внимания, которое вы уделяете определенной жизненной сфере.

5) Сравните результаты, полученные в п.3 и п.4. Сделайте выводы.

Сформулируйте свои жизненные цели

Учитывая свои желания, устремления, сформулируйте:

1. Долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные цели

- Долгосрочные – это цели, которые вы планируете реализовать в течение, например, 5 лет.

- Среднесрочные – это цели, которые вы ожидаете достичь в течение одного года

- Краткосрочные – те цели, которые вы хотите реализовать в течение, например, ближайших 2 месяцев

2. Цели «Почему, Что, Как»

Еще раз прочитайте формулировки целей (см. п.1) и соотнесите их с целями «Почему, Что и Как». При необходимости отредактируйте и/или дополните список целей.

Определив и проанализировав наиболее существенные достижения и ошибки в вашей жизни, заполните таблицу.

Мои крупнейшие успехи, достижения	Как я этого добился (способности, которые были для этого необходимы)	Мои значительные неудачи, поражения	Способности, которых мне не доставало	Как я преодолел неудачи

Сильные и слабые стороны

Следующий шаг – группирование выявленных вами достоинств и недостатков в блоки качеств и определение в каждом блоке двух-трех наиболее важных сильных и слабых сторон. Полученный таким образом «срез» способностей является предпосылкой для планирования дальнейших шагов по достижению целей профессионального продвижения и роста.

«Срез» способностей	Сильные стороны	Слабые стороны
Профессиональные знания и опыт Способности руководителя Коммуникативные способности Личные способности Интеллектуальные способности, рабочие приемы Прочее		

Анализ ресурсов

Задание: осуществите «управленческий баланс» ресурсов применительно к вашей мечте и жизненно важным целям. Заполните таблицу.

Этапы выполнения задания:

1) На отдельном листе составьте список №1 - ресурсы, которыми вы обладаете, используя классификацию. Не забывайте рассмотреть материальные и нематериальные ресурсы, а также не только внутренние, но и внешние

2) На отдельном листе составьте список №2 – необходимые ресурсы. Это ресурсы, которые необходимы для достижения вашей мечты и жизненно-важных целей. Будьте предельно конкретными. Например, финансовые ресурсы – X руб. за программу обучения в автошколе, временные ресурсы – Y месяцев.

3) Заполните таблицу.

Группа	Необходимые ресурсы для достижения целей	Наличие (+/-)	Имеющиеся ресурсы	Возможные действия для достижения баланса
Объективные				
Социальные				
Личностные				
Энергетические				

4) Сделайте выводы о ваших сильных и слабых сторонах. Если вы располагаете необходимыми ресурсами в достаточном объеме, то ставим «+». Это ваша сильная сторона.

Если не располагаете ресурсами или их объем недостаточен, то «-». Это ваша слабая сторона. Если вы имеете ресурсы, которые считаете своей сильной стороной, но они не задействованы для достижения целей – то это информация к размышлению:

– Можно ли задействовать ваш ресурс для повышения эффективности достижения цели и как это сделать?

– В какой ситуации (где и когда) этот ресурс может быть задействован?

5) По результатам анализа ваших ресурсов сделайте выводы: какие действия необходимо предпринять для достижения «управленческого баланса». Используйте глаголы: сконцентрироваться на..., накопить ..., развить..., инвестировать..., сохранить....

В итоге должен получиться план личностного роста (в профессиональной сфере), который включает следующие элементы

Составление плана личностного роста

1. Определение направления движения
 - a) Как бы я хотел жить
 - b) Тем ли делом занимаюсь
 - c) Рассмотреть свои сильные и слабые стороны
 - d) Скорректировать свои цели и проранжировать их
2. Определение миссии
 - a) Что вам больше всего нравится делать и приносит удовольствие вам
 - b) В чем вы полезны людям, ради чего вы появились на свет
3. Анализ факторов, которые мешают жить счастливо, получать удовольствие.
4. Постановка цели и определение задач по ее достижению
5. Определение ресурсов для достижения цели:
 - a) какие ресурсы имеются в наличии
 - b) каких ресурсов не хватает
 - c) где взять недостающие ресурсы или какие меры предпринять, чтобы они появились
6. Составление поэтапного плана для достижения цели

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Вопросы для зачета по дисциплине (УК-6)

1. Понятие личности.
2. Понятие личностного роста, подходы к его содержанию.
3. Виды личностного роста: внутриорганизационный, межорганизационный, специализированный, неспециализированный, вертикальный, горизонтальный, ступенчатый.
4. Классификация типов личностного роста.
5. Определение мотивов личностного роста.
6. Профессиональная компетентность, менеджмент, автономия (независимость).
7. Мотивы личностного роста: стабильность (места жительства и работы), служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательская креативность.
8. Понятие карьерного самоменеджмента.
9. Инструменты управления карьерным продвижением человеком.
10. Портфолио карьерного продвижения – эффективная технология планирования карьеры.
11. Электронное портфолио карьерного продвижения: содержание, требование к оформлению, применение.
12. Понятие профессионального становления, профессионального развития, профессионального самоопределения.
13. Классификация этапов профессионального развития и профессионального становления (Э.Ф. Зеер).
14. Кризисы профессионального становления на этапе профессиональной подготовки и особенности их прохождения.
15. Причины возникновения кризисов профессионального становления.
16. Неудовлетворенность своим положением (статусом).
17. Неудовлетворенность социально-экономическими условиями жизнедеятельности организации (сокращение рабочих мест, ликвидация, переезд)
18. Психологические и возрастные изменения (ухудшение здоровья, снижение трудоспособности, синдром «эмоционального выгорания»).
19. Чрезмерная поглощенность профессиональной деятельностью, трудоголизм.
20. Типологии личности.
21. Способности личности.
22. Мотивационная сфера личности.
23. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции.
24. Эмоционально-волевая сфера личности. Чувства.
25. Эмоционально-волевая сфера личности. Воля. Развитие воли у человека.
26. Темперамент. Типы темперамента.
27. Понятие характера. Типологии характера.
28. Общение. Его функции и виды.

29. Коммуникативная сторона общения.
30. Общение как социальная перцепция.
31. Общение как взаимодействие.
32. Деловое общение и взаимодействие.
33. Психология малых групп. Групповые процессы.
34. Развитие психики в онтогенезе. Концепции Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона.
35. Образование как общественное явление и педагогический процесс.
36. Структура и функции процесса обучения.
37. Цели, содержание и структура непрерывного образования.
38. Методы и формы организации учебной деятельности.
39. Сущность воспитания, его место в целостной структуре развития личности.
40. Средства и методы воспитания личности.
41. Коллектив как объект и субъект процесса воспитания и развития личности

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература:

1. Юркова, Ирина Геннадьевна (КубГУ). Социально-психологические технологии личностного роста : учебник / И. Г. Юркова, Л. С. Скрипниченко ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет, Факультет управления и психологии. - Краснодар : Кубанский государственный университет, 2024. - 193 с. : ил. - Библиогр.: с. 174-178. - ISBN 978-5-8209-2540-5 : 43 р. 62 к. - Текст : непосредственный.
2. Шапиро, С. А. Управление трудовой карьерой работников организации : учебное пособие / С. А. Шапиро, П. И. Ананченкова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 301 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469693> (дата обращения: 20.04.2022). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-4475-9323-0. - Текст : электронный.
3. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 234 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/541417> (дата обращения: 19.07.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-14387-4. - Текст : электронный.

5.2 Дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 299 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/562958> (дата обращения: 25.04.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07711-7. - Текст : электронный.
2. Психология управления персоналом : учебник для вузов / под общ. ред. Е. И. Рогова. - Москва : Юрайт, 2022. - 350 с.
3. Харламова, Т.М. Психология влияния : учебное пособие / Т.М. Харламова. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 111 с.

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
4. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
5. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
6. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

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. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
8. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
9. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
10. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
11. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
12. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru/>;
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>
2. Библиотека Мошкова – <http://lib.ru/PSHO>
3. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие»

<http://psylib.kiev.ua>

4. «Флогистон: Психология из первых рук» - <http://flogiston/library>
5. Библиотека психологического форума MyWord.ru - <http://psylib.myword.ru>
6. Педагогическая библиотека - <http://www.pedlib.ru/>
7. Библиотека электронных учебников - <http://www.book-ua.org/>

1. <http://psylib.org.ua/books/>
2. <http://psychology-online.net/articles/>
3. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/
4. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/
5. <http://psychlib.ru/index.php>
6. <http://window.edu.ru/catalog/>
7. <http://ibook-edu.ru/>
8. Общая психология. Словарь// <http://www.encyclopedia.ru/cat/online/detail>
9. Психологическая энциклопедия // <http://www.sexualdysfunction.ru/>
10. Психологический словарь // <http://psi.webzone.ru/>
11. Психология развития // <http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex3/>
12. Социальная психология. Словарь // <http://slovari.yandex.ru/dict/psychlex4/>
13. Журнал Просто коучинг: <http://web.prosto-coach.ru/magazine>

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

Формы организации самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

– изучение и систематизацию официальных государственных документов – законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет";

– изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

– участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Основными видами самостоятельной работы без участия преподавателя являются:

– формирование и усвоение содержания разделов изучаемой дисциплины на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

– подготовка к практическим занятиям, их оформление;

– выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплины и т.д.

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.

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО) Power Point 408
2.	Семинарские занятия	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО) Power Point , Excel, Microsoft Office. 408
3.	Промежуточная аттестация	Аудитория (кабинет). 406
4.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационнообразовательную среду университета. Номер аудитории 406