

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 23.09.2024 14:29:39
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

«_____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Тренинг личностного роста

направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): 43.03.03 Индустрия гостеприимства и туризма

форма обучения: заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 23.04.2024 г. и требованиями ОПОП 43.03.03 Гостиничное дело Индустрия гостеприимства и туризма к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Маркетинга и муниципального управления
протокол №

Зав. кафедрой _____ Белоножко Марина Львовна

Рабочую программу разработал:

доцент , к.и.н. _____ Калинина Анна Викторовна

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование целостного представления у обучающихся о комплексе психологических свойств, дающих человеку возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывая и оценивая ситуацию, исходя из своих внутренних представлений и критериев, способствующих личному росту.

Основными задачами изучения курса являются:

- 1) сформировать представление о наиболее актуальных задачах, вопросах и проблемах, возникающих в процессе тренинга личностного роста;
- 2) показать разнообразие, возможности и специфику подходов к вопросам личностного развития, в том числе в профессиональной деятельности;
- 3) сформировать у обучающихся понятийный аппарат, необходимый для изучения дисциплины;
- 4) научить навыкам квалифицированного использования тренингового инструментария для решения задач личностного развития;
- 5) сформировать навыки проявления эмпатии, принятия и конгруэнтности в контакте с собой и другим,
- 6) показать возможности использования приемов самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения;
- 7) научить применять на практике знания, приемы и техники в отношении развития самосознания, проявления особенностей характера, темперамента, личностных черт.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам части учебного плана формируемого участниками образовательных отношений образовательной программы.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знание:

- структуры личности;
- факторы внешней и внутренней среды личности, оказывающие влияние на личностный рост;
- особенности различных способов использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач;

Умения:

- самостоятельно и творчески использовать теоретические знания в личностного роста
- обосновывать выбор приоритетов в планировании и постановки перспективных целей деятельности личности
- разрабатывать и реализовывать планирование деятельности с учетом ресурсов личности.

Владение:

- инструментами оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач;
- метаами анализа возможностей для приобретения новых знаний и навыков;
- навыками выявления потребностей личности в изменениях деятельности.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин:

Жизненные стратегии и психология влияния

Философия

и служит основой для освоения дисциплин:

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Код и наименование результата обучения по дисциплине |
|--|---|--|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем | Знать: З1 процесс организации своего времени |
| | | Уметь: У1 критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач |
| | УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации | Знать: З2 свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования |
| | | Уметь: У2 планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности |
| | УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков | Знать: З3 содержание и принципы самоорганизации саморазвития |
| | | Уметь: У3 планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз |

4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 акад. часов.

Таблица 4.1

| Курс | Аудиторные занятия/контактная работа, час. | | | Самостоятельная работа, час. | Контроль, час. | Форма промежуточной аттестации |
|------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|----------------|--------------------------------|
| | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | | | |
| 4 | 4 | 4 | | 24 | 4 | Зачёт |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины/модуля.

| Структура дисциплины/модуля | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|---|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--|------------------------------------|
| | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | | | | | | | |
| 1.1 Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | 1 | 1 | | 8 | 10 | УК-6.1-31, УК-6.1-У1, УК-6.2-32, УК-6.2-У2, УК-6.3-33, УК-6.3-У4 | Устный опрос |
| Итого по разделу | 1 | 1 | | 8 | 10 | | |
| 2. Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | | | | | | | |
| 2.1 Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | 2 | 1 | | 8 | 11 | УК-6.1-31, УК-6.1-У1, УК-6.2-32, УК-6.2-У2, УК-6.3-33, УК-6.3-У4 | Устный опрос, эссе |
| Итого по разделу | 2 | 1 | | 8 | 11 | | |
| 3. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | | | | | | | |
| 3.1 Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | 1 | 2 | | 8 | 11 | УК-6.1-31, УК-6.1-У1, УК-6.2-32, УК-6.2-У2, УК-6.3-33, УК-6.3-У4 | Устный опрос, практические задания |
| Итого по разделу | 1 | 2 | | 8 | 11 | | |
| Зачет | | | | 4 | 4 | | Вопросы к зачёту |
| Итого по дисциплине | 4 | 4 | | 28 | 36 | | |

5.2. Содержание дисциплины.

1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы

1.1 Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы

Понятие психологического тренинга. «Субъект»- «субъектный» характер тренинга. Процессуальные и продуктивные характеристики тренинга. Т-группы в мастерской К.Левина. Национальная лаборатория тренинга в США. Группы сензитивности. Движение тренинга социальных и жизненных умений. Психологическое воздействие. 3 основных подхода к участникам тренинга. Психодрама. Особенности тренингов личностного роста. Принципы работы тренинговой группы: активности, исследовательской (творческой позиции), объективации (осознания) поведения, принцип партнерского (субъект-субъектного общения) и др. Организация тренинга. Особенности работа тренера в психологическом тренинге. Социально-психологическая этика в процессе тренинга.

2. Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста

2.1 Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста

Понятие личностного роста; цели, задачи, принципы тренинга личностного роста; содержание понятий «образ-Я», эмпатия, принятие, конгруэнтность, основные методики и технологии, направленные на личностный рост.

Общение, как условие личностного роста. Этапы и модели личностного роста. Типы и виды общения. Роли и функции тренера. Основные действия, задачи и основные технические приемы на каждом этапе тренинга. Формирование и развитие «я -образа», «я-концепции».

3. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге

3.1 Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге

Условия эффективности тренинга личностного роста. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастические упражнения. Выбор упражнений. Целеполагание, учет психологического состояния участников, содержание работы в тренинге личностного роста. Инструкции. Создание работоспособности. Психогимнастические упражнения, нацеленные на активизацию памяти и мышления, эмпатическое слушание, создание общего эмоционально-положительного настроя, саморегуляцию и т.д. Остановка и обсуждение. Рефлексия участников тренинга.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

| Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема лекционного занятия |
|--|-------------|---|
| 1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | 1 | Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы |
| 2. Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | 2 | Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста |
| 3. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | 1 | Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге |
| Итого | 4 | |

Практические занятия

| Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|--|-------------|---|
| 1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | 1 | Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы |
| 2. Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | 1 | Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста |

| | | |
|---|---|--|
| 3. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | 2 | Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге |
| Итого | 4 | |

Самостоятельная работа студента

| Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема | Вид СРС |
|--|-------------|---|---|
| 1. Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | 8 | Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы | Подготовка к устному опросу |
| 2. Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | 8 | Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста | Подготовка к устному опросу, написание эссе |
| 3. Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | 8 | Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге | Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе |
| Итого | 24 | | |

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные занятия);
- работа в малых группах (практические занятия);
- разбор практических ситуаций (практические занятия).

6. Тематика курсовых работ

не предусмотрено

7. Контрольные работы

не предусмотрено

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся представлена ниже.

Номер курса 4

Таблица 8.1

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Устный опрос по теме «Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы. Принципы и этика проведения тренингов» | 20 |
| 2 | Эссе по теме «Организация тренинга. Принципы и этика проведения тренингов» | 10 |
| 3 | Устный опрос по теме «Структура и компоненты процесса личностного роста» | 20 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 4 | Устный опрос по теме «Этапы и процедуры тренинга личностного роста» | 15 |
| 5 | Устный опрос по теме «Процедуры тренинга личностного роста» | 15 |
| 6 | Практические задания по теме «Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге» | 20 |
| Итого: | | 100 |
| ВСЕГО: | | 100 |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART —

<https://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

www.studentlibrary.ru

- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>

- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru

- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ).

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства

Microsoft Office Professional Plus

Microsoft Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы | Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий |
|-------|--|--|
| 1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., акустическая система (колонки) - 2 шт., интерактивная доска - 1 шт. 625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 70 |
| 2 | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., акустическая система (колонки) - 2 шт., интерактивная доска - 1 шт. 625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 70 |

11. Методические указания по организации СРС

Изложены в МР

Самостоятельная работа: методические рекомендации по организации самостоятельной работы для обучающихся всех направлений подготовки (уровень бакалавриата) и форм обучения / сост. С.С. Ситёва, отв. редактор М.Л. Белоножко; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2020. – 16 с.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина Тренинг личностного роста

Код, направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) Индустрия гостеприимства и туризма

| Код компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине | Критерии оценивания результатов обучения | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | 1-2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-6 | Знать: УК-6.1-31 процесс организации своего времени | Не знает основы процесса организации своего времени | Демонстрирует достаточные знания о процессе организации своего времени | Демонстрирует отдельные знания основных понятий и принципов процесса организации своего времени | Не знает основы процесса организации своего времени |
| УК-6 | Уметь: УК-6.1-У1 критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач | Не умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач | Демонстрирует отдельные умения критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач | Хорошо умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач | В совершенстве умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач |
| УК-6 | Знать: УК-6.2-32 свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования | В совершенстве знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования | Хорошо знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования, допуская несущественные ошибки | Частично знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования | Не знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования |

| | | | | | |
|------|---|--|--|--|--|
| УК-6 | Уметь: УК-6.2-У2 планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности | Не умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современным и трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности | Частично умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современным и трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности | Хорошо умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современным и трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки | В совершенстве умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современным и трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности |
| УК-6 | Знать: УК-6.3-33 содержание и принципы самоорганизации саморазвития | Не знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития | Фрагментарно знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская грубые ошибки | Хорошо знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская незначительные ошибки | В совершенстве знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития |
| УК-6 | Уметь: УК-6.3-У4 планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз | Не умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз | Частично умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз | На достаточном уровне умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз | В совершенстве умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз |

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической
литературой

Дисциплина Тренинг личностного роста

Код, направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) Индустрия гостеприимства и туризма

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания | Количество экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|-------|--|------------------------------|---|---|---|
| 1 | Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512478 | ЭР* | 30 | 100 | + |
| 2 | Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09647-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541633 | ЭР*+1 | 30 | 100 | + |
| 3 | Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 288 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02811-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513452 | ЭР* | 30 | 100 | + |

ЭР* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Лист согласования 00ДО-0000727100

Внутренний документ "Тренинг личностного роста_2024_43.03.03_ИГТб"

Документ подготовил: Бибик Лариса Николаевна

Документ подписал: Белоножко Марина Львовна

| Серийный номер ЭП | Должность | ФИО | ИО | Результат |
|-------------------|--|-----------------------------|--------------------------|-------------|
| | Заведующий кафедрой, имеющий ученую степень доктора наук | Белоножко Марина Львовна | | Согласовано |
| | Директор | Каюкова Дарья Хрисановна | | Согласовано |
| | Специалист 1 категории | | Радичко Диана Викторовна | Согласовано |