

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе

ФИО: Ключевский Сергей Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2026 16:12:10

Уникальный программный ключ:

3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Тренинг личностного роста

направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): Международный гостиничный бизнес

форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа рассмотрена
На заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Протокол №9 от 24.03.2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: является 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.

Задачи дисциплины:

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 «Тренинг личностного роста» относится к дисциплинам факультативной части учебного плана.

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 процессе 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;
- метами анализа возможностей для приобретения новых знаний и навыков;
- навыками выявления потребностей личности в изменениях деятельности.

Содержание дисциплины «Тренинг личностного роста» является логическим продолжением курса «Жизненные стратегии и психология влияния» и служит основой для написания ВКР и успешной адаптации в профессиональной деятельности.

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	Результат обучения по дисциплине
1	2	3
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: УК-6.1 -31 Знает процесс организации своего времени
		Уметь: УК-6.1-У1 Умеет критически оценить эффективность использования временных и других ресурсов при решении профессиональных задач
		Владеть: УК-6.1-В1 Владеет методами и инструментами тайм-менеджмента; навыками приоритизации задач и распределения времени для достижения личных и профессиональных целей
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: УК-6.2 -31 Знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования
		Уметь: УК-6.2 - У1 Умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности
		Владеть: УК-6.2 - В1 Владеет технологиями составления индивидуального профессионального плана (ИПР) и карьерного трекинга; навыками самоанализа и рефлексии для оценки личностных ресурсов и выявления зон развития; методами постановки стратегических и тактических целей саморазвития.
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: УК-6.3-31 Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития
		Уметь: УК-6.3 - У1 Умеет планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз
		Владеть: УК-6.3 - В1 Владеет навыками поиска, отбора и систематизации образовательных ресурсов для непрерывного профессионального развития; технологиями самоорганизации и саморегуляции в процессе обучения.

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
Очная	4/8	10	10	-	16	-	зачет
заочная	4/8	4	4	-	24	4	зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины.

Очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы	3	3		6	12	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3.	Вопросы для устного опроса №1
2	2	Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста	4	3		5	12	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Письменная практическая работа № 1 Вопросы для устного опроса № 2
3	3	Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге.	3	4		5	12	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Вопросы для устного опроса № 3 Практическое задание № 1
4	1-3	Зачет	-	-	-	-	-	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Перечень вопросов к зачету
Итого:			10	10	-	16	36		

заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СР С, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы	1	1		8	10	УК-6.1 УК-6.2 УК -6.3	Вопросы для устного опроса №1
2	2	Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста	2	1		8	11	УК-6.1 УК-6.2 УК -6.3	Письменная практическая работа № 1 Вопросы для устного опроса № 2
3	3	Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге.	1	2		8	11	УК-6.1 УК-6.2 УК -6.3	Вопросы для устного опроса № 3 Практическое задание № 1
4		Зачет				4	4	УК-6.1 УК-6.2 УК -6.3	Перечень вопросов к зачету
Итого:			4	4	-	28	36		

Очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Раздел 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.

Раздел 2. 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».

Раздел 3. 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 настроения, саморегуляцию и т.д. Остановка и обсуждение. Рефлексия участников тренинга.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	1	1	-	Понятие психологического тренинга. История, типология тренингов.
2	1	2	-	-	Организация тренинга Принципы и этика проведения тренингов.
3	2	2	1	-	Личность и личностный рост в психологических концепциях.
4	2	2	1	-	Структурные компоненты личностного роста
5	3	2	1	-	Этапы и процедуры тренинга личностного роста
6	3	1	-		Психогимнастика в тренинге личностного роста
Итого:		10	4	X	

Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	1	1		Понятие психологического тренинга. История, типология тренингов.
2	2	2	-		Организация тренинга Принципы и этика проведения тренингов.
3	3	2	1		Личность и личностный рост в психологических концепциях.
4	4	1	-		Структурные компоненты личностного роста
5	5	2	1		Этапы и процедуры тренинга личностного роста
6	6	2	1		Психогимнастика в тренинге личностного роста
Итого:		10	4	X	X

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	6	8	-	Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы	Подготовка к устному опросу
2	2	5	8	-	Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста	Подготовка к устному опросу, Написание эссе
3	3	5	8	-	Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге.	Подготовка к устному опросу, Подготовка к практическим заданиям
Зачет			4			Подготовка к зачету
Итого:		16	28	X	X	X

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Устный опрос по разделу «Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы»	15
2	Письменная практическая работа по разделу «Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста»	20
3	Устный опрос по разделу «Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста»	15

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	50
2 текущая аттестация		
1	Устный опрос по разделу «Процедуры тренинга личностного роста»	20
2	Практическое задание по разделу «Процедуры тренинга личностного роста»	30
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	50
	Всего	100

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
8 семестр		
1	Устный опрос по разделу «Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы»	15
2	Письменная практическая работа по разделу «Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста»	20
3	Устный опрос по разделу «Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста»	15
4	Устный опрос по разделу «Процедуры тренинга личностного роста»	20
5	Практическое задание по разделу «Процедуры тренинга личностного роста»	30
ВСЕГО		100

9. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

9.2. Современные профессиональные базы данных информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPRSMART — <https://www.iprbookshop.ru>
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Национальная электронная библиотека (НЭБ).

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

1. Microsoft Office Professional.
2. 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

	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Лекционные занятия Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации, Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран	625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70
	Практические занятия Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран.	625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим, лабораторным занятиям.

На практических занятиях обучающиеся знакомятся с содержанием задания, изучают методику и выполняют письменную работу в формате практического задания. Для эффективной работы, обучающиеся должны иметь соответствующие канцелярские принадлежности, конспект лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя.

Задания для выполнения на практических занятиях, раздаточный и справочный материал обучающиеся получают индивидуально от преподавателя.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Выполнение самостоятельной работы обучающимися направлений подготовки бакалавриата кафедры МиМУ. Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся всех форм обучения / сост. С.С. Ситёва; отв. редактор М.Л. Белоножко; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2025. – 16 с.

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Тренинг личностного роста**

Код, направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль): Международный гостиничный бизнес

№ 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	2	3	4	5	6
1	<i>Кларин, М. В.</i> Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебник для вузов / М. В. Кларин. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 288 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02811-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584788	ЭР*	25	100	+
2	<i>Моргунов, Е. Б.</i> Управление персоналом: исследование, оценка, обучение : учебник для вузов / Е. Б. Моргунов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-6202-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582704	ЭР*	25	100	+
3	<i>Рамендик, Д. М.</i> Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584167	ЭР*	25	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>