

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 09.04.2024 15:44:14
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой МиМУ
_____ М.Л. Белоножко
« _____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Тренинг личностного роста

направление подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): Индустрия гостеприимства и туризма

форма обучения: очная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры маркетинга и муниципального управления

Протокол № 10а от 5 мая 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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.

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;
3. научить навыкам квалифицированного использования тренингового инструментария для решения задач личностного развития;
4. сформировать навыки проявления эмпатии, принятия и конгруэнтности в контакте с собой и другим;
5. показать возможности использования приемов самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения;
6. 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» ФТД.01 относится к дисциплинам факультативной части Учебного плана.

Для полного усвоения данной дисциплины, обучающиеся должны знать следующие дисциплины: «Философия», «Жизненные стратегии и психология влияния».

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;
- 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	Код и наименование результата 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 3.1 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 3.2 свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования
		Умеет 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 3-3. Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития
		Умеет У3 планировать цели и направления своей социальной и профессиональной деятельности с учетом личностных характеристик, внешних и внутренних факторов и угроз

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 час.

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

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.	Устный опрос (Приложение 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	Устный опрос (Приложение 3), эссе (Приложение 2)
3	3	Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге.	3	4	-	5	12	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Устный опрос (приложение 4,5) практические задания (Приложение 6)
4	1-3	Зачет	-	-	--	-	-	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Вопросы к зачету (Приложение 7)
Итого:			10	10	-	16	36		

заочная форма обучения (ЗФО)

не реализуется

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 тд. 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	-	-	Понятие психологического тренинга. История, типология тренингов.
2	1	2	-	-	Организация тренинга Принципы и этика проведения тренингов.
3	2	2	-	-	Личность и личностный рост в психологических концепциях.
4	2	2	-	-	Структурные компоненты личностного роста
5	3	2	-	-	Этапы и процедуры тренинга личностного роста
6	3	1	-	-	Психогимнастика в тренинге личностного роста
Итого:		10	-	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	2	3	4	5	6

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5	6
1	1	1	-	-	Понятие психологического тренинга. История, типология тренингов.
2	2	2	-	-	Организация тренинга Принципы и этика проведения тренингов.
3	3	2	-	-	Личность и личностный рост в психологических концепциях.
4	4	1	-	-	Структурные компоненты личностного роста
5	5	2	-	-	Этапы и процедуры тренинга личностного роста
6	6	2	-	-	Психогимнастика в тренинге личностного роста
Итого:		10	-	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	-	-	Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы	Подготовка к устному опросу
2	2	5	-	-	Теоретические аспекты тренинга личностного роста. Структура и компоненты процесса личностного роста	Подготовка к устному опросу, Написание эссе
3	3	5	-	-	Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге.	Подготовка к устному опросу, Подготовка к практическим заданиям
4	1-3		-			Подготовка к зачету, Написание контрольной работы(для ЗФО)
Итого:		16	-	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. 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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	2	3
1 текущая аттестация		
1.1	Устный опрос по теме «Психологический тренинг: понятие, история, задачи и принципы. Принципы и этика проведения тренингов»,	20
1.2	Эссе по теме «Организация тренинга. Принципы и этика проведения тренингов»»	20
1.3.	Устный опрос по теме «Структура и компоненты процесса личностного роста»	10
ИТОГО за первую текущую аттестацию		50
2 текущая аттестация		
2.1	Устный опрос по теме «Этапы и процедуры тренинга личностного роста»	15
2.2	Устный опрос по теме «Процедуры тренинга личностного роста»,	15
2.3.	Практические задания по теме «Процедуры тренинга личностного роста. Психогимнастика в тренинге»,	20
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		50
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)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
- ЭКБСОН - информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Microsoft Windows

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	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 и используемого программного обеспечения	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	2	3	4
1	Тренинг личностного роста	<p>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</p> <p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические, лабораторные занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья, доска</p>	<p>625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70</p> <p>625039, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.70</p>

		аудиторная. Компьютер в комплекте, проектор, проекционный экран.	
--	--	--	--

11. Методические указания по организации СРС

11.1. 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, индивидуальный план магистранта, 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.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации, необходимые для освоения материала. В ходе самостоятельной работы обучающиеся должны изучить теоретический материал по темам дисциплины, подготовиться к практическому занятию, собеседованию, выполнить практическое задание (презентацию) и подготовить его к демонстрации. Обучающиеся должны понимать содержание выполненной работы (знать определения понятий, уметь разъяснить значение и смысл любого термина, используемого в работе и т.п.).

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 индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
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	Знает З-1. Знает процесс организации своего времени	Не знает основы процесса организации своего времени	Демонстрирует отдельные знания основных понятий и принципов процесса организации своего времени	Демонстрирует достаточные знания о процессе организации своего времени	Демонстрирует исчерпывающие знания о процессе организации своего времени
		Умеет У-1. 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

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	Знает 3-2 свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования	Не знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования	Частично знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования	Хорошо знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования, допуская несущественные ошибки	В совершенстве знает свои личностные особенности и возможности в контексте самообразования
		У-2. Умеет 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 современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Частично умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности	Хорошо умеет планировать траекторию своего профессионального развития в соответствии с современными 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 современными трендами рынка труда, а также основами карьерного роста в своей профессиональной деятельности

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знает 3-3. Знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Не знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития	Фрагментарно знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допускает грубые ошибки	Хорошо знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития, допуская незначительные ошибки	В совершенстве знает содержание и принципы самоорганизации саморазвития
		Умеет У-3. 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	2	3	4	5	6
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	25	100	+
2	Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 239 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09647-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517228	ЭР	25	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/491391	ЭР	25	100	+

Лист согласования

Внутренний документ "Тренинг личностного роста_2023_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
	Специалист 1 категории		Радичко Диана Викторовна	Согласовано
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано