

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Родин Олег Федорович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 2025-01-30 10:00:00  
Уникальный программный ключ:  
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра социальной работы, управления и права

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1. В.01.ДВ.04.01 «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профили подготовки	Организационно-управленческая деятельность в социальных практиках
Автор(ы)	И. Ж. Калашников, к. психол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры социальной работы, управления и права. Протокол от 30 января 2025 г. № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией социально-гуманитарного факультета.

Нижегородский  
2025

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель:* формировании готовности использовать современные психологические знания в области профессиональной практики и активизации личностного роста.

*Задачи:*

1. Подготовка студентов к организации и осуществлению процесса профессионально личностного роста обучающихся.
2. Развитие представлений студентов о возможностях личностного и профессионального роста посредством психологического тренинга.
3. Показать основные методики тренинговой деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Тренинг личностного роста» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, по профилю подготовки «Организационно-управленческая деятельность в социальных практиках» заочной формы обучения. Дисциплина реализуется кафедрой социальной работы, управления и права. Дисциплина является дисциплиной по выбору включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений и включена в «Социально-технологический модуль».

Курс строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения следующих дисциплин:

1. Организация как системообразующий элемент социального взаимодействия
2. Управление персоналом в социальных организациях

Курс тесно связан с другими дисциплинами, для которых его освоение необходимо как предшествующее:

1. Технологии социального управления и принятия решений

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	ИУК 5.1. Знает национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения; основные принципы межкультурного взаимодействия	<b>Знает</b> национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности и народные традиции населения
		<b>Умеет</b> применять основные принципы межкультурного взаимодействия
		<b>Владеет</b> приемами и типологией технологии социального аудита и консалтинга с учетом принципов межкультурного взаимодействия
	ИУК 5.2. Умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их национальных, этнокультурных,	<b>Знает</b> этические нормы и права человека
	<b>Умеет</b> толерантно и конструктивно	

	<p>конфессиональных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач; соблюдать этические нормы и права человека; создавать благоприятную среду для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач</p>	<p>взаимодействовать с людьми с учетом их национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач</p> <p><b>Владеет</b> приемами создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач</p>
	<p>ИУК 5.3. Находит и использует необходимые для взаимодействия навыки создания благоприятной среды для межкультурного взаимодействия при выполнении профессиональных задач</p>	<p><b>Знает</b> требования к благоприятной среде</p> <p><b>Умеет</b> использовать навыки необходимые для создания благоприятной среды</p> <p><b>Владеет</b> приемами необходимыми для взаимодействия с целью создания благоприятной среды</p>
<p>ПК-4. Готов к осуществлению управления профессиональной деятельностью в условиях цифровой трансформации образования ИПК</p>	<p>ПК-3.1 Определяет плановые цели и задачи развития организации, осуществляющей деятельность в социальной сфере, и ее персонала</p>	<p><b>Знает</b> основы планирования, механизмы построения целей более высокого порядка</p> <p><b>Умеет</b> определять стратегические цели, последовательность задач для достижения цели, принимать управленческие решения</p> <p><b>Владеет</b> способностью ставить цели более высокого порядка в организации, формулировать задачи и принимать обоснованные решения</p>
	<p>ПК-3.2 Принимает управленческие решения по реализации деятельности организации социальной сферы и повышения эффективности деятельности ее сотрудников</p>	<p><b>Знает</b> механизмы принятия решений, методы и приемы повышения эффективности деятельности ее сотрудников</p> <p><b>Умеет</b> принимать ответственные решения с учетом ситуации, задач и целей более высокого порядка</p> <p><b>Владеет</b> методами и средствами принятия управленческих решений</p>
	<p>ПК-3.3 Контролирует результаты деятельности организации социальной сферы и ее сотрудников с целью</p>	<p><b>Знает</b> механизмы контроля и проверки результатов деятельности организаций социальной сферы</p>

	коррекции процесса управления	<b>Умеет</b> осуществлять контролирующие действия, организовывать систематический контроль
		<b>Владеет</b> методами и приемами организации мотивирующих контрольных действий

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. е (216 ч.), семестр изучения – 4,5 семестр, распределение по видам нагрузке представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>216</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>28</b>
Лекции	12
Практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>175</b>
Подготовка к зачету в 4 семестре	
Подготовка к экзамену в 5 семестре	9

##### 4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профилактика эмоционального сгорания тренера	29	2	-	27	Устный и письменный ответ	Итоговый тест Вопросы к зачету, экзамену
Тема 2. Профессиональная этика тренера	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 3. Групповая динамика в тренинговой группе	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 4. Структурные характеристики социально-психологического тренинга	29	2	2	25	Тест-опрос Устный и письменный ответ	
Тема 5.	29	2	2	25	Устный и	

Конструирование и подготовка тренинга					письменный ответ	
Тема 6. Групповые методы и методические средства	29	2	2	25	Устный и письменный ответ	
Тема 7. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста	29	-	6	23	Устный и письменный ответ	
Подготовка и сдача зачета	4			4		
Подготовка и сдача экзамена	9			9		
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>188</b>		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге. Профилактика эмоционального сгорания тренера.**

Специфика тренинговой формы работы. История психологического тренинга. Основные направления развития групповых методов психологической работы. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Факторы личностного развития в тренинге.

#### **Тема 2. Профессиональная этика тренера.**

Этические принципы в тренинге. Этические требования к поведению тренера. Требование конфиденциальности. Запрет на двойные отношения. Понятие контракта. Участники контракта. Требования профессиональной компетентности.

#### **Тема 3. Групповая динамика в тренинговой группе**

Фазы развития тренинговой группы. Групповые роли и феномены. Групповая сплоченность и напряженность. Групповое давление и конформность. Нормы и нормобразование. Принятие групповых решений.

#### **Тема 4. Структурные характеристики социально-психологического тренинга**

Цели и задачи тренинга. Общие принципы тренинга. Роль и функции ведущего тренинга. Работа ведущего в группе. Личностные особенности тренера. Стили ведения группой. Ко-тренерство.

#### **Тема 5. Конструирование и подготовка тренинга**

Этапы построения работы в тренинге: диагностика в тренинге, построение модели тренинга, модификация поведения участников. Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Планирование программы тренинга. Особенности подбора упражнений

Основные принципы и правила разработки социально-психологического тренинга. Индивидуальные задания по разработке программы адаптационного тренинга для разных категорий лиц (аннотация программы, SWOT-анализ, постановка цели, задач, планирование этапов, обоснование выбора психотехник и оценки).

#### **Тема 6. Групповые методы и методические средства**

Диагностические процедуры в тренинге, их цели. Информирование участников. Психогимнастические упражнения, ролевые игры, психодраматические приемы, групповая дискуссия, мозговой штурм, анализ ситуаций, психогимнастика, проективное рисование.

#### **Тема 7. Организация и проведение тренинга. Основные принципы и правила социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста**

Проведение процедуры знакомств. Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе. Инструкции к упражнениям. Завершение процедур. Обсуждение. Организация дискуссии. Работа с принудительно образованными группами. Использование видеосъемки. Технические средства в тренинге.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **Основная литература**

1. Алижанова, Х. А. Тренинг педагогического взаимодействия : учебное пособие / Х. А. Алижанова, Д. А. Салманова. — Махачкала : ДГПУ, 2020. — 110 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/330011> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Перегудина, В. А. Тренинг начинающего психолога-консультанта : учебное пособие / В. А. Перегудина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 170 с. — ISBN 978-5-7679-4976-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226274> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**

1. Гущина, Т. И. Тренинг взаимодействия : учебное пособие / Т. И. Гущина. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2014. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/137577> (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Сетевые ресурсы**

1. <http://www.filologia.ru/angliyskaya-leksikologiya> – образовательный портал.
2. Практическая психология в России. Режим доступа: <http://conflictology.spb.ru>

### **5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»

<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

### 5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntsmpi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 6.2. Оборудование и технические средства обучения

#### 6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

#### 6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### 6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.