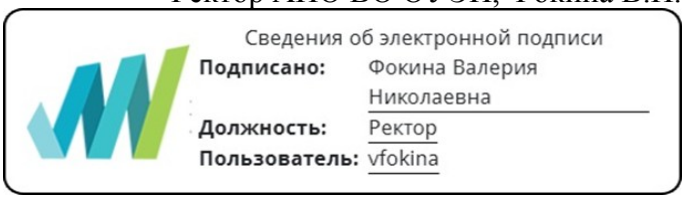
Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



«24» апреля 2026 г.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Тренинг личностного роста»
Образовательная программа направления подготовки 37.04.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Общая психология и психология личности»

Квалификация - магистр

Москва 2026

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - усвоение студентами основных положений теории и практики проведения социально-психологических тренингов и тренингов личностного роста, освоение принципов подготовки, проведения и оценки эффективности проведения тренингов

Задачи дисциплины:

- Диагностика группы в целом и каждого участника в отдельности;
- Привлечение внимания участников группы к идеям, повышающим вероятность создания персональных смыслов для участия в работе; акцентирование профессиональной значимости поставленных перед тренингом целей, их сочетание с личными, групповыми целями и целями организации;
- Создание реалистичных представлений о целях, содержании работы и коррекции ожиданий по отношению к результатам:
- Создание благоприятной возможности для симметричной активности всех участников группы, что связано с универсальной потребностью позитивно эмоционально контакте;
- Проведении первых конструктивных совместных действий, как начала создания истории группы.
-

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

профессиональную компетенцию

ПК-2. Способен осуществлять психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и организацией педагогического взаимодействия

обобщенную трудовую функцию (ОТФ):

- организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп

трудовые действия:

- разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	**Индикаторы достижения компетенции**	**Показатели (планируемые) результаты обучения**
ПК-2. Способен осуществлять психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и организацией педагогического взаимодействия	ПК-2.1. Выявляет основные психологические проблемы процессов, связанных с образованием и организацией педагогического взаимодействия ПК-2.2. Разрабатывает психологические программы сопровождения процессов, связанных с образованием и	**Знать:** методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики профессионального выгорания; снижения рисков нарушения безопасности в образовательной среде.

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
	организацией педагогического взаимодействия	теоретические основы социально-психологического тренинга; теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста; методические основы организации и осуществления социально-психологического тренинга личностного роста; принципы построения тренинговых программ на базе изучаемых методов психологического воздействия; методы и технологии проведения тренинга личностного роста
		Уметь: применять на практике методы обучения взрослых, коучинга, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики профессионального выгорания и т.д.; развивать и поддерживать мероприятия по снижению угроз нарушения безопасности в образовательных организациях разного вида и типа; использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов разрабатывать мероприятия по изменению личности и поведения человека с использованием социально-психологических методов; применять конкретные техники группового воздействия на личность и поведение; разрабатывать программы тренинга личностного роста; расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал, осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития; эффективно взаимодействовать в группе при решении различных задач совместной деятельности,

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		вырабатывать доверительные отношения на основе взаимопонимания и сотрудничества
		Владеть: основами обеспечения взаимодействия со всеми участниками социальной (в том числе и образовательной) среды по вопросам обеспечения психологической безопасности; методами индивидуальных и групповых консультаций участников образовательных отношений, методами командообразования; технологиями обеспечения безопасности и психологической защищённости субъектов образовательной среды методиками познания себя и своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста; способностью осознанию себя (своей личности) и обдумыванию возможных изменений, актуализации позитивного отношения к себе и более глубокому пониманию других людей; различными методами и технологиями психологического воздействия с целью изменений психологических характеристик людей, групп, общения и отношений, совместной деятельности; навыками и приемами общения, навыками взаимодействия в различных социальных ситуациях

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Тренинг личностного роста», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
ПК-2 Способен осуществлять психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и организацией педагогического взаимодействия	Учебная практика: педагогическая практика	Теория психического как процесса	Когнитивная психология
	Психология профессионального образования	Зарубежные теории интеллекта	Психология принятия решений
	Электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Психология субъекта познания и деятельности	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
		Диагностика профессиональных и учебных способностей	
		Диагностика творческих способностей	
		Тренинг личностного роста	
		Тренинг коммуникативной компетентности	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очная		Очно-заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
1	**Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)**			**22,2**	
	В том числе в форме практической подготовки				***2***
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			8	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			12	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				0 12
	в форме практической подготовки				*2*
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение				

	курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2	
1.3.1	консультации групповые				2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	**Самостоятельная работа (всего)**			**49,8**	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)			49,8	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации				
3	**Общая трудоемкость** часы			**72**	
	дисциплины зачетные единицы			**2**	
	форма промежуточной аттестации	зачет			

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Содержание разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Теоретические основы тренинга личностного роста	**Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии** Проблемы личности, ее развития и управления формированием. Теоретическое и экспериментальное исследования механизмов и условий развития личности. Проблема исследования личности и закономерностей ее развития. **Понятие «личностный рост». Критерии личностного роста** «Самореализация личности». «Самоактуализация». «Личностный рост». Критерии личностного роста. Интерперсональные критерии. Интраперсональные критерии.
2	Организация и проведение тренинга личностного роста	**Понятие «тренинг». Типологии и классификации тренинга** Тренинг. Виды тренингов. Классификация тренингов. Субъекты и объекты тренинга. Группы, организации. Формы тренингов. Формы групповой работы в тренингах. **Специфические черты и принципы тренинга личностного роста** Преимущества групповой формы работы. Требования к ведущему. Качества тренера. Основные роли и стили руководства. Черты и принципы тренинга личностного роста.

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производится с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателям. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и\или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство,допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащего коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренинговые задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия" с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной

деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

7. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания *(шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая)*
1	*Тест-тренинг*	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	*Зачет*	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации,	Практико-ориентированные задания	*Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:* - соответствие содержания ответа заданию, полнота

		проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)		раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. *Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета* Оценка «*зачтено*» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Оценка «*не зачтено*»: - если содержание ответа не соответствует поставленному заданию;

				обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета
		2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизирован-ных заданий (тестов)	*Описание шкалы электронного тестирования:* - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

1. Иванова, Л. Н. Технологии самоорганизации, самообразования и саморазвития : учебное пособие и практикум / Л. Н. Иванова, О. В. Парилов. — Москва : Российский государственный университет правосудия, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-00209-114-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/152120/details

2. Молоткова, Н. В. Методология профессионального саморазвития : учебное пособие / Н. В. Молоткова, А. И. Попов. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2025. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2971-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/160484/details

3. Валеева, Н. Ш. Основы психологии управления : учебное пособие / Н. Ш. Валеева. — 2-е изд. — Казань : Издательство КНИТУ, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-3354-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/147894.html

4. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций / Н. Н. Зюзина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ,

2022. — 66 c. — ISBN 978-5-00175-138-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126368.html

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. https://ro-edu.ru/ - Медиапортал «Российское образование»
2. http://www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRSmart (ЭБС IPRSmart) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
3. https://www.elibrary.ru/ - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
4. https://cyberleninka.ru/ - научная электронная библиотека КиберЛенинка
5. https://gufo.me/ - справочная база энциклопедий и словарей
6. https://universarium.org/ - российская межвузовская платформа от ведущих университетов и компаний
7. https://www.lektorium.tv/ - российская образовательная платформа, которая предлагает массовые открытые онлайн-курсы (МООК) и лекции от ведущих вузов, научных институтов и компаний
8. https://rusneb.ru/ - федеральная государственная информационная система и единое электронное пространство знаний, объединяющее оцифрованные фонды российских библиотек, музеев и архивов
9. http://www.consultant.ru/ - справочная правовая система КонсультантПлюс
10. https://www.garant.ru/ - справочная правовая система Гарант

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 7 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы магистратуры направления подготовки 37.04.01 «Психология».

9.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программное обеспечение Университета, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства)

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот Аттестация асессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение

Мой Офис Веб-редакторы https://edit.myoffice.ru (отечественное ПО);
ПО OpenOffice.Org Calc - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
ПО OpenOffice.Org.Base - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html;
ПО OpenOffice.org.Impress -http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО OpenOffice.Org Writer - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО Open Office.org Draw - http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html
ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами