

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области  
дополнительного профессионального образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»)**

УТВЕРЖДЕНА  
решением Ученого совета  
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»  
от 28.02.2024 г.  
протокол № 1

**Рабочая программа по дисциплине**

**«Тренинг личностного роста»**

**(48 час.)**

Автор:  
Рябкова И.В.,  
старший преподаватель  
кафедры педагогики, воспитания  
и инклюзивного образования  
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»

## **Пояснительная записка.**

Дисциплина «Тренинг личностного роста» входит в состав дисциплин по подготовке специалистов в области психологии. Данный курс представляет собой важнейшую учебную дисциплину в системе подготовки психологов-практиков. Профессиональная деятельность предполагает необходимость наблюдения, восприятия, анализа разнообразных психологических проявлений человека, осознанности собственных эмоциональных откликов на происходящее. Личностные особенности специалиста, неудовлетворенные или неосознаваемые потребности, собственные проблемы могут существенно искажать восприятие и понимание психологических особенностей и проявлений клиента, его трудностей. Именно поэтому включение в подготовку программ, направленных на личностное развитие является чрезвычайно важным.

### **1. Цель и задачи дисциплины.**

**Целью** дисциплины «Тренинг личностного роста» является развитие и совершенствование способности человека воспринимать и принимать себя и других людей в контексте группового взаимодействия, повышение чувствительности к групповым процессам, собственной личности и другим людям; формирование профессионального мышления в подходе к анализу межгруппового и межличностного взаимодействия.

**Задачи** дисциплины:

- расширение сферы самосознания, усиление чувства самоидентичности, совершенствование навыков саморегуляции;
- развитие и совершенствование способности наблюдать, воспринимать и понимать психологические проявления и своеобразие других людей;
- приобретение новых знаний в области психологии личности и группы;
- знакомство с методическими приемами и техниками психокоррекционной работы в группе.

2. **Требования к квалификации слушателей.** Слушатели курса должны иметь высшее профессиональное образование не ниже уровня «бакалавр».

### **3. Описание перечня профессиональных компетенций**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- восприятие личности другого, эмпатии, установление доверительного контакта и диалога, убеждение и поддержка людей (ОК - 7);
- осуществление стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК - 4);
- выявление специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК - 5);

- применение знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики (ПК - 9).

#### **4. Планируемые результаты обучения:**

В процессе изучения дисциплины слушатели должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками и уметь использовать их на практике:

##### **знать:**

- об обусловленности основных направлений психокоррекционной, консультативной и психотерапевтической практики соответствующими подходами к пониманию личности и личностных нарушений.

##### **уметь:**

- различать методические приемы психокоррекционной работы в группе;
- применять психокоррекционные техники в групповой работе.

##### **владеть:**

- этическими нормами психологической практики;
- навыками использования групповой динамики в психокоррекционных целях.

#### **5. Структура образовательной программы:**

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий и индивидуальных консультаций. Широко используются активные методы обучения: ролевые и деловые игры, кейс-технологии. Практические занятия способствуют более глубокому, осознанному овладению психологическими знаниями. Слушатели учатся творчески применять на практике, приобретенные теоретические знания, учиться выявлять и учитывать при взаимодействии индивидуальные особенности партнера по общению. На практических занятиях слушатели лучше всего могут показать осмысленность знаний и умение самостоятельно работать.

Итоговой формой контроля знаний является зачет.

#### **6. Характеристика организационно-педагогических условий достижения планируемых результатов (методические, кадровые, материально-технические и организационные особенности построения программы)**

Реализация программы дисциплины требует наличия оборудования учебной аудитории для проведения очного модуля:

1. посадочные места по числу слушателей (26-30)
2. рабочее место преподавателя,(1)
3. рабочая доска,(1)

Технические средства обучения:

1. мультимедийный проектор,
2. ноутбук,
3. экран.

#### **7. Описание форм промежуточной и итоговой аттестации**

- текущий контроль: осуществляется в процессе занятий с учетом посещаемости и успеваемости слушателей;
- итоговый (зачёт). Подготовка к зачёту осуществляется по вопросам.

## 8. Особенности реализации программы.

Программа дисциплины реализуется в вечерней форме обучения.

### 3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общие часы	Аудиторная работа			Самост. работа	Форма контроля
			всего	лекции	практ		
1	Приостановка и прерывание процесса роста и развития как источники разных психических отклонений. Пять уровней психической патологии.	15	12	-	12	3	Анализ выполнения заданий
2	Отношения с социальным окружением на разных этапах развития. Стадии развития отношений в группе.	15	12	-	12	3	Анализ выполнения заданий
3	Личность и личностный рост.	9	6	-	6	3	Анализ выполнения заданий
4	Темы, которые необходимо проработать психологу – практику.	9	6	-	6	3	
6	Итоговая форма контроля						зачет
	<b>Итого:</b>	48	36	-	36	12	

### 4. Содержание дисциплины

**Тема 1. Приостановка и прерывание процесса роста и развития как источники разных психических отклонений. Пять уровней психической патологии.**

**Вопросы:** *Уровень фальши.* Социальные игры и социальные роли. Социальный характер. Эбаутизм. Шуддизм. Оценочность восприятия. Концептуализация опыта. Манипулирование собой и социальным окружением. Ложные идентификации. Трансформация природной сущности в псевдосоциальное существование как препятствие для личностного развития.

*Фобический уровень.* Отвержение собственной идентичности. Внутренняя дезинтеграция. Страх и боль от соприкосновения с неудовлетворительными частями Я, их избегание. Катастрофические ожидания (потери любви, отвержения). Страх как причина неудачи в достижении зрелости.

*Уровень тупика.* Переживание безнадежности и отсутствия смысла жизни при отсутствии поддержки извне.

*Имплозивный уровень.* Переживание смерти, умирания отчужденных частей Я, защитной структуры характера.

*Эксплозивный уровень.* Высвобождение огромной жизненной энергии.

**Упражнения:** Психодраматические приемы: «Сон», «Лавка ценностей», «Я автор своей жизни», большая психологическая игра «Полет на Луну», «Катастрофа в пустыне», «Справедливость». Разбор кейсов. Проективное рисование. Проективные технологии: Работа с мандалой. Рефлексивный круг.

## **Тема 2. Отношения с социальным окружением на разных этапах развития. Стадии развития отношений в группе.**

**Вопросы:** *Нормальная зависимость* ребенка от семьи. *Агрессивная контрзависимость подростка.* Эгоистическая *независимость взрослого*, усиление собственной непривязанности. *Взаимозависимость зрелости* - осознание человеком своих глубоких связей с социумом и космосом.

*Стадия идентификации с группой*, «Мы» (сходство интересов и проблем, групповая солидарность, воодушевление по поводу общности). Группа как целое. *Стадия оппозиции «Я - Они».* Противопоставление членов группы себя остальным. Конфронтация. Разрешение кризиса через выражение чувств друг другу. *Стадия «Я - Ты» отношений.* Проживание близости и любви. *Стадия «Я - Я» отношение.* Собственная ценность и уникальность. Группа как условие для приобретения нового эмоционального опыта (пробуждение способности чувствовать, переживать, получать опыт) и личностного развития.

**Упражнения:** Работа с дневниками тренинга. Психологические игры: «Шаги», «Лабиринт», «Побег», «Лыжи», «Кочки». Разбор кейсов. Рефлексивный круг.

## **Тема 3. Личность и личностный рост.**

**Вопросы:** Отказ играть социальные роли или отказ от самого себя. Риск выбора собственного пути. Различение концептуализации, фиксированных представлений о себе и о других и опыта – текущего и изменчивого. Возможность проявиться тому, что есть, пребывание в текущем опыте. Актуальность жизненного опыта, пребывание в "здесь и сейчас". Осознание собственных чувств, потребностей, границ своего «Я».

Потребность в самоактуализации и самореализации как основная человеческая потребность. Уникальность человеческой личности. Самовыражение. Сознание. Самость. Изменчивость, динамичность самости в каждый момент времени. Самость как устойчивая, неизменная сущность. Аутентичность.

Нахождение внутренней опоры в себе, самоподдержка. Выбор и ответственность. Креативность.

**Упражнения:** Работа с дневниками тренинга. Рефлексивный круг. Большая психологическая игра: «Ты можешь все», «Апельсиновый остров».

## **Тема 4. Темы, которые необходимо проработать психологу – практику.**

**Вопросы:** Интимность и сексуальность. Одиночество. Смерть. Сомнения. Враждебность и агрессивность.

**Упражнения:** Разбор кейсов. Проективное рисование. Работа с дневниками тренинга. Рефлексивный круг.

## **5. Самостоятельная работа слушателей.**

### **Самостоятельная работа слушателей по дисциплине «Тренинг личностного роста»**

Самостоятельная работа слушателей включает:

- индивидуальные консультации слушателей с преподавателем, собеседование по текущим практическим работам;
- подготовку к практическим занятиям, ведение дневника тренинга;
- углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса, подготовка к зачету.

### **Схема самостоятельного заполнения дневника тренинга**

Дата занятия.

Степень включенности в занятие.

Самые значимые моменты в ходе занятия.

Партнеры по общению.

Содержание общения.

Мои ощущения.

Мои практические шаги.

Мои результаты.

Мои мысли и конкретные выводы.

## **IV. Оценочные материалы**

### **4.1 Характеристика материалов итоговой аттестации**

#### **Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Социальные игры и социальные роли.
2. Собственная идентичность.
3. Стадия идентификации себя с группой.
4. Стадия оппозиции с группой. Противопоставление себя и группы.
5. Группа как условие приобретения нового эмоционального опыта и личностного развития.
6. Формирование команды. Принципы командного взаимодействия.
7. Роль и функции ведущего в группе. Стиль ведения группы. Совместное проведение.
8. Тренинговые техники, виды тренинговых техник.
9. Психогимнастические упражнения в тренинговой работе.

10. Ролевые игры. Их использование в тренинге.
11. Психодраматические приемы.
12. Метод фиксированных ролей.
13. Проективное рисование.
14. Приемы активизации и управления вниманием участников группы.
15. Обращение к актуальным проблемам и событиям. Использование юмора. Его вклад в групповую динамику.
16. Экспертиза тренинга.
17. Оценка эффективности тренинга. Внешние критерии. Внутренние критерии.
18. Послетренинговая и долгосрочная оценки эффективности тренинговых программ, их особенности.
19. Основные направления развития групповых методов психологической работы.

## Литература

6. Абрамова, Г.С. Практическая психология. / Г.С. Абрамова.- Екатеринбург: Деловая книга, 2020..
7. Гингер, С. Гештальт-терапия контакта. / С. Гингер. - С-Пб.: «Специальная литература», 2012.
8. Келли, Д. Теория личности. / Д. Келли. - СПб: Речь, 2010.
9. Лебедева, Н., Иванова, Е. Путешествие в Гештальт. Теория и практика./ Н.Лебедева, Е.Иванова. -СПБ, Речь, 2014.
10. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. / Ф.Перлз. - М.: Гиль-Эстель, 2013.- 239 с.
11. Польстер И. Обитаемый человек. Терапевтическое исследование личности./ И.Польстер. - М:Класс,2009.
12. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.
13. Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост./ И.В.Стишенок.- М.: Речь, 2011 г.
15. Шевцова, И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. / И.В.Шевцова.- М.: Речь, 2007 г.
17. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека./К.Роджерс.- М.: Прогресс-Универс,2014.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла./Л.Фрпнкл. - М.: Прогресс, 2010.
19. Фромм Э. Душа человека. / Э. Фромм.- М.: Республика. 2013.
20. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени./К.Г.Юнг.- Москва: Издательская группа «Прогресс», «Универс».2014.
21. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. /К.Хорни. - М.: Изд-во Б&К, 2010. - 316 с.
22. Шевцова И. Тренинг личностного роста./ И.Шевцова. - СПб.: Речь, 2013. - 144 с.