

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 10:15:22 **Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)**

Уникальный программный ключ:

e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139 **Тюменского государственного университета**

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Чернова М.И.

## **ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки (специализация)  
Психология и социальная педагогика  
Форма обучения: очная, заочная

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

ПК-1; ПК-2

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

#### Знания:

Знает: психологические аспекты активности человека, потребности и мотивы, установки и другие компоненты направленности личности; основные принципы тренинга и особенности этой формы работы; психологические механизмы регуляции деятельности человека; индивидуальные особенности своей личности; особенности неуверенного и уверенного поведения; правила работы в группе; источники уверенного и неуверенного поведения; условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Умения:

Умеет: использовать культуру общепсихологических знаний о человеке для самоорганизации и самообразования; планировать работу в соответствии с профессиональными задачами; использовать принципы адекватного социального поведения в решении профессиональных задач; применять способы уверенного поведения в диагностической и коррекционно-развивающей деятельности; осуществлять рефлексивный анализ своих профессиональных действий; отмечать наблюдаемые процессы, явления, анализировать их и учитывать в организации деятельности; различать проявления неуверенного и уверенного поведения; использовать методы рефлексии для анализа способов и результатов своих профессиональных действий; поддерживать тренинговый стиль общения; выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в профессиональной деятельности.

#### Навыки:

Владеет: приемами и способами саморегуляции и управления поведением; отдельными методами рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий; способами личностного развития, снятия внутриличностных конфликтов и напряжений; организацией оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (ак.ч.)	
		7 семестр	
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед час	4 з.е.	4 з.е.	
	144	144	
Из них:			
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	
Лекции	18	18	
Практические занятия	28	28	
Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	-	-	

<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>98</b>	<b>98</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф.зачет, экзамен)	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

**Заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (ак.ч.)
		8 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед час	<b>4 з.е.</b> <b>144</b>	<b>4 з.е.</b> <b>144</b>
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Лекции	<b>6</b>	<b>6</b>
Практические занятия	<b>6</b>	<b>6</b>
Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>132</b>	<b>132</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф.зачет, экзамен)	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

**3. Содержание дисциплины**

Таблица 2

**Очная форма обучения**

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1	Тренинг эмпатии	2	4		6
2	Позитивный подход и уверенность	2	4		6
3	Невербальное общение	2	4		6
4	Наблюдательность, активное слушание и вербализация	4	4		8
5	Открытость и выражение эмоций	2	4		6
6	Обратная связь, трудности и ошибки	2	4		6
7	Оценка навыков и групповая супервизия	4	4		8
	Итого (часов)	18	28		46

### Заочная форма обучения

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак. час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
8 семестр					
1	Тренинг эмпатии	1	-		1
2	Позитивный подход и уверенность	1	1		2
3	Невербальное общение	1	1		2
4	Наблюдательность, активное слушание и вербализация	1	1		2
5	Открытость и выражение эмоций	-	1		1
6	Обратная связь, трудности и ошибки	1	1		2
7	Оценка навыков и групповая супервизия	1	1		2
	Итого (часов)	6	6		12

#### 4. Система оценивания

Промежуточная аттестация может быть выставлена с учетом совокупности баллов, полученных обучающимся в рамках текущего контроля.

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме:

очная форма обучения: 7 семестр - зачет с оценкой.

заочная форма обучения: 8 семестр - зачет с оценкой.

Дифференцированный зачет принимается в виде собеседования по вопросам.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Основная литература:

1. Сапогова, Е. Е. Консультативная психология: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. - 2-е изд., перераб. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 427 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1230035>

## 5.2 Дополнительная литература:

1. Сухова, Е. В. Технологии тренинга: учебник / Е.В. Сухова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 232 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/980413>

2. Чаморро-Премюзик, Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Чаморро-Премюзик Т. - Москва: Альпина Пабл., 2016. - 266 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925951>

## 5.3 Электронные образовательные ресурсы:

- <http://www.voppsy.ru> (официальный сайт журнала «Вопросы психологии». Теоретические, экспериментальные, научно-практические материалы по психологии.);

- <http://www.ipras.ru> (официальный сайт Института психологии РАН. Фундаментальные и прикладные исследования по основным направлениям психологии. Психологический журнал. Электронные журналы Института психологии РАН).

## 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>

2. Лань - <https://e.lanbook.com/>

3. IPR Smart - <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

7. «ИВИС» (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

9. ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>

10. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://www.rsl.ru/>

## 7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Бесплатное и условно-бесплатное программное обеспечение, установленное в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, GIMP, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, OpenOffice.org, UVScreenCamera, UVSoundRecorder, SMath Studio Desktop, Inkscape, MyTestX, WinVDIG, Oracle VirtualBox, Kompozer.

Лицензионное программное обеспечение, установленное в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4.

## 8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.