

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »  2020 г.



**ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профили русский язык; литература  
Форма обучения: очная

Жданова Т.Н. Тренинг профессионально-личностного роста. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили русский язык; литература, форма обучения очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Тренинг профессионально-личностного роста [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

Дисциплина «Тренинг профессионально-личностного роста» направлена на развитие коммуникативной культуры и личностной зрелости, формирование социально-психологической культуры посредством групповых методов воздействия, повышение уровня профессиональной компетентности и знаний, умений и навыков будущего педагога.

**Цель дисциплины:** содействие формированию осознанного комплекса психологических свойств, дающих бакалавру образования возможность принимать решения и регулировать своё поведение, учитывая и оценивая ситуацию исходя из своих внутренних представлений и критериев.

### Задачи дисциплины:

- сформировать систему знаний об индивидуальных и общественных ценностях, условиях их формирования, влиянии индивидуальных ценностей на карьерный рост;
- подвести к осознанию мотивации собственной жизненной активности и самообразования как высшего уровня личной ответственности за эффективную реализацию жизненной стратегии;
- научить системному анализу личностных ценностей, определению собственной мотивации и потребностей;
- развивать важнейшие профессиональные качества педагога: эмпатию, коммуникативность, мотивацию, креативность, толерантность и другие.
- стимулировать изучение студентами своих проблемных зон в общении, межличностных отношениях, особенностей своей личности;
- формировать у студентов знания о способах самопознания и саморазвития; навыки личностного развития, планирования собственного профессионального роста;
- осознать цели и мотивы деятельности, необходимость повышения мотивации деятельности и профессионально-личностного роста;
- формировать эффективную стратегию и тактику профессионального поведения.

### 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренинг профессионально-личностного роста» входит в блок Б1 Дисциплины (модули), относится к базовым дисциплинам.

Изучение дисциплины основано на дисциплинах Введение в педагогическую деятельность (с адаптационным психолого-педагогическим практикумом)», «Педагогика: общие основы педагогики», «Психология: психология личности».

Знания, полученные студентами в ходе изучения курса, будут необходимы при подготовке к преддипломной практике, а также к государственной итоговой аттестации.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОК-5 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Знает: социальные, культурные и личностные различия. Умеет: работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.
ОК-6 - способность к самоорганизации и самообразованию.	Знает: основы самоорганизации и самообразованию. Умеет: самоорганизовать себя и организовывать других

ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	Знает: основы профессиональной деятельности. Умеет: сознавать социальную значимость своей будущей профессии.
--	---

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		7 семестр
<b>Общий объем</b> зач. ед час	<b>2</b>	2
	<b>72</b>	72
Из них:		
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>36</b>	36
Лекции	-	-
Практические занятия	-	-
Лабораторные/ практические занятия по подгруппам	36	36
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>36</b>	36
Вид промежуточной аттестации	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 3. Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

№	Виды оцениваемой работы	Количество баллов	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Посещение занятия	0-0,5	0-10
2	Работа на лабораторных занятиях	0-3	0-54
3.	Выполнение практических заданий	0-2	0-36
Итого			100

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

Перевод баллов в оценки (зачет):

№	Баллы	Оценки
1.	61 балл и более	Зачтено
2.	Менее 61 балла	Не зачтено

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные
			Лекции и	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Современные требования к личности педагога. Профессионально-личностный рост как норма педагогической деятельности	8	-	-	4	
2.	Профессиональное развитие личности педагога	8	-	-	4	
3.	Социально-психологический тренинг как средство профессионально-личностного роста педагога: общие представления	8	-	-	4	
4.	Личностный рост профессионала	8	-		4	
5.	Барьеры личностного и профессионального развития	8	-	-	4	
6.	Модель персональной эффективности	8	-	-	4	
7.	Технологии саморазвития, самоотношения и саморегуляции	8	-	-	4	
8.	Наблюдательность как профессионально-важное качество учителя	8	-	-	4	
9.	Развитие эмоциональной гибкости педагога.	8	-	-	4	

	Итого (часов)	72		-	36	
--	---------------	----	--	---	----	--

## 4.2. Содержание дисциплины по темам

### 4.2.1. Содержание лекций - лекции не предусмотрены

### 4.2.2. Планы семинарских и лабораторных занятий

#### **Тема 1. Современные требования к личности педагога. Профессионально-личностный рост как норма педагогической деятельности**

1. Критерии, определяющие современные требования к личности педагога.
2. Понятие о профессиональной компетентности педагога.
3. Профессиограмма педагога.
4. Понятие о профессионально-личностном развитии и росте.
5. Методы и методики профессионального развития.
6. Миссия педагога в современном обществе.

#### **Тема 2. Профессиональное развитие личности педагога**

1. Интегративные характеристики личности педагога как объекта профессионального развития.
2. Ведущие мотивы профессиональной деятельности педагога.
3. Влияние профессиональной деятельности на личность педагога.
4. Формирование и коррекция профессиональной "Я-концепции" (когнитивный компонент личности).
5. Цели и мотивы профессионально-личностного роста (мотивационный компонент).
6. Саморегуляция психического состояния и поведения (регулятивный компонент).

Выполните задания: 1. Сформулируйте представления о целях профессионального развития. 2. Создайте психологический портрет «Герой современности».

#### **Тема 3. Социально-психологический тренинг как средство профессионально-личностного роста педагога: общие представления**

1. Специфика тренинговой формы работы. Общие тренинговые методы.
2. Тренинговая группа как психологическое зеркало. Психологические особенности тренинговых групп.
3. История тренинга личностного роста.
4. Основные направления развития в тренинге личностного роста.
5. Факторы личностного развития в тренинге.
6. Требования профессиональной компетентности тренера.
7. Особенности организация и проведение тренинга профессионально-личностного роста.

#### **Тема 4. Личностный рост профессионала**

1. Понятие «личностный рост», «профессионал» Этапы и критерии личностного роста. Основные характеристики профессионала.
2. Концепция развития личности К. Роджерса, А Маслоу.
3. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
4. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
5. Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста.
6. Методы личностного роста в профессиональной деятельности.

Выполните задания: 1. Проанализируйте и сравните понятия: «становление», «формирование», «развитие» и «рост»; «Я-концепция», «Образ «Я», «самосознание», «самооценка» и «самоотношение». 2. Из предложенных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим: сознание, нравственный идеал, личность, человек, направленность, мировоззрение; самосознание, «Я-концепция», личность, «Я-идеальное», человек, сознание. 3. Разработайте индивидуальный план личностного развития на ближайшие пять лет. Укажите критерии достижения целей. Выделите факторы (внешние и внутренние), способствующие и препятствующие личностному росту. 5. Законспектируйте в тетради психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).

### **Тема 5. Барьеры личностного и профессионального развития**

1. Психологические барьеры профессионально-личностного развития.
2. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.
3. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
4. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптации, первичная и вторичная профессионализация и мастерство.
5. Разрешение кризисов профессионального становления.
6. Технологии преодоления кризисов профессионального становления.
7. Кризисы профессионального становления личности в сфере образования.

Выполнение упражнений тренинга профессионального роста. Составьте блок-схему «Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные)».

### **Тема 6. Модель персональной эффективности**

1. Квалификационный потенциал: профессиональные знания, умения и навыки.
2. Психофизиологический потенциал: работоспособность.
3. Образовательный потенциал: интеллектуальные способности.
4. Творческий потенциал: креативные способности.
5. Коммуникативный потенциал: навыки общения и сотрудничества.
6. Мотивационный потенциал: потребность в развитии, рабочая мотивация.
7. Стиль профессиональной деятельности. Профиль специалиста. Мотивация.
8. Обучение взрослых. Выявление потребности в обучении. Преодоление барьеров в обучении.
9. Этапы развития компетенций. Цикл Колба. Стили обучения. Методы развития компетенций. Процесс непрерывного развития опыта.

Выполнение упражнений тренинга саморазвития.

### **Тема 7. Технологии саморазвития, самоотношения и саморегуляции**

1. «Я-концепция» как совокупность установок на себя.
2. Саморегуляция эмоциональных состояний.
3. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение.
4. Самооценка как аффективная оценка этого представления.

Выполнение упражнений тренинга уверенности в себе, тренинга саморегуляции.

## **Тема 8. Наблюдательность как профессионально-важное качество учителя**

1. Наблюдательность как свойство человека.
2. Наблюдательность как профессионально важное качество человека.
3. Понятие наблюдательности.
4. Индивидуальные особенности наблюдательности.
5. Наблюдение как способ познания самого себя
6. Майндфулнесс как метод безоценочного осознанного наблюдения (БОН).

Выполнение упражнений тренинга наблюдательности. Знакомство с методом и базовыми практиками концентрации внимания. Подберите методику для развития наблюдательности, которую можете провести на себе или близких. Проверьте свою наблюдательность (самодиагностика).

## **Тема 9. Развитие эмоциональной гибкости педагога**

Выполнение психотехник на развитие эмоциональной гибкости.

### **4.2.3. Образцы средств для проверки текущего контроля**

#### **Обобщенные задачи, направленные на проверку сформированности компетенций студентов**

1. Подготовьте презентацию по одному из вопросов семинара, разделившись на мини группы по 2-3 человека. Презентация должна быть от 5 до 10 слайдов, время выступления до 8 минут, на последнем слайде источники или список литературы.
2. Пользуясь литературными источниками по психологии, найдите как можно больше определений ключевого понятия темы (не менее трех с указанием авторов). Составьте свое рабочее определение ключевого понятия темы занятия.
3. Подготовьте конспект занятия тренинга профессионально-личностного роста по теме занятия. Критерии оценивания: рассчитан на всю группу; 30-40 минут; умение активизировать группу на работу; дисциплина группы; оптимальность подбора упражнений и заданий по возрастным, психологическим, половым особенностям и т.д.; взаимодействие ведущих и участников; успешность рефлексии.

Подготовка занятия предполагает: работу в парах, подготовка конспекта занятия (название, время проведения, цель, задачи, оборудование, вступление, основная часть – упражнения, игры, заключительная часть – рефлексия, подведение итогов), а также подготовка других необходимых материалов для его проведения. Каждая группа будет проводить свой подготовленный тренинг на практическом занятии.

## **5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Современные требования к личности педагога. Профессионально-личностный рост как норма педагогической деятельности	Подготовьте презентацию по одному из вопросов семинара, разделившись на мини группы по 2-3 человека. Презентация должна быть от 5 до 10 слайдов, время выступления до 8 минут, на последнем слайде источники или список

		литературы.
2.	Профессиональное развитие личности педагога	Подготовьте презентацию по одному из вопросов семинара, разделившись на мини группы по 2-3 человека. Презентация должна быть от 5 до 10 слайдов, время выступления до 8 минут, на последнем слайде источники или список литературы.
3.	Социально-психологический тренинг как средство профессионально-личностного роста педагога: общие представления	Составьте схему «Факторы групповой сплоченности». Составьте опорный конспект, в котором будут раскрыты основные роли ведущего тренинга Оформите выполненные задания в письменной форме в тетради или в электронном виде.
4.	Личностный рост профессионала	Составьте схему «Подходы к определению целей тренинга личностного роста в группах с различной психологической ориентацией». Оформите выполненные задания в письменной форме в тетради или в электронном виде.
5.	Барьеры личностного и профессионального развития	Составьте блок-схему «Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные)». Оформите выполненные задания в письменной форме в тетради или в электронном виде.
6.	Модель персональной эффективности	Пользуясь литературными источниками по психологии, найдите как можно больше определений ключевого понятия темы (не менее трех с указанием авторов). Составьте свое рабочее определение ключевого понятия темы занятия. Оформите выполненные задания в письменной форме в тетради или в электронном виде.
7.	Технологии саморазвития, самоотношения и саморегуляции	Подготовьте конспект занятия тренинга профессионально-личностного роста по теме занятия. Критерии оценивания: рассчитан на всю группу; 30-40 минут; умение активизировать группу на работу; дисциплина группы; оптимальность подбора упражнений и заданий по возрастным, психологическим, половым особенностям и т.д.; взаимодействие ведущих и участников; успешность рефлексии. Подготовка занятия предполагает: работу в парах, подготовка конспекта занятия (название, время проведения, цель, задачи, оборудование, вступление, основная часть – упражнения, игры, заключительная часть – рефлексия, подведение итогов), а также подготовка других необходимых материалов для его проведения. Каждая группа будет проводить свой подготовленный тренинг на практическом занятии.

8.	Наблюдательность как профессионально-важное качество учителя	<p>Подготовьте конспект занятия тренинга профессионально-личностного роста по теме занятия. Критерии оценивания: рассчитан на всю группу; 30-40 минут; умение активизировать группу на работу; дисциплина группы; оптимальность подбора упражнений и заданий по возрастным, психологическим, половым особенностям и т.д.; взаимодействие ведущих и участников; успешность рефлексии.</p> <p>Подготовка занятия предполагает: работу в парах, подготовка конспекта занятия (название, время проведения, цель, задачи, оборудование, вступление, основная часть – упражнения, игры, заключительная часть – рефлексия, подведение итогов), а также подготовка других необходимых материалов для его проведения. Каждая группа будет проводить свой подготовленный тренинг на практическом занятии.</p>
9.	Развитие эмоциональной гибкости педагога.	<p>Подготовьте конспект занятия тренинга профессионально-личностного роста по теме занятия. Критерии оценивания: рассчитан на всю группу; 30-40 минут; умение активизировать группу на работу; дисциплина группы; оптимальность подбора упражнений и заданий по возрастным, психологическим, половым особенностям и т.д.; взаимодействие ведущих и участников; успешность рефлексии.</p> <p>Подготовка занятия предполагает: работу в парах, подготовка конспекта занятия (название, время проведения, цель, задачи, оборудование, вступление, основная часть – упражнения, игры, заключительная часть – рефлексия, подведение итогов), а также подготовка других необходимых материалов для его проведения. Каждая группа будет проводить свой подготовленный тренинг на практическом занятии.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

#### Примерные вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятие о профессионально-личностном росте. Профессионально-личностный рост как норма психолого-педагогической деятельности.
2. Специфика проведения тренингов профессионально-личностного роста.
3. Проблема личностного роста в различных концепциях личности (гуманистическая, когнитивно-феноменологическая, всевозрастной подход и др.).
4. Механизмы и психологические структуры личностного роста (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация).

5. Психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К.Юнга, Г.Олпорта, К.Роджерса, А.Маслоу).
6. Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные).
7. Резервы личностного роста.
8. Самосознание как психологическая база профессионального развития педагога. Структура профессионального самосознания педагога.
9. Этапы профессионального развития. Понятие о профессиональной зрелости. Профессиональный план.
10. Наблюдательность как профессионально-важное качество учителя.

Промежуточная аттестация проверяет сформированность заявленных компетенций. Процедура оценивания производится в форме устного ответа на вопросы по дисциплине и по результатам выполнения заданий текущего контроля.

Формой промежуточного контроля являются: зачет в 7 семестре.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ОК-5 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Знает: социальные, культурные и личностные различия. Умеет: работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Практические задания  Вопросы к зачету	Активное участие в работе тренинга. Умение приводить примеры, демонстрирующие связь теоретических положений темы с жизнью и деятельностью, практикой Умение избирательно отбирать, структурировать, схематизировать учебный материал при выполнении СР.
2.	ОК-6 - способность к самоорганизации и самообразованию.	Знает: основы самоорганизации и самообразованию. Умеет: самоорганизовать себя и организовывать других	Практические задания  Вопросы к зачету	Активное участие в работе тренинга. Умение приводить примеры, демонстрирующие связь теоретических положений темы с жизнью и деятельностью, практикой Умение избирательно отбирать, структурировать,

				схематизировать учебный материал при выполнении СР.
3.	ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	Знает: основы профессиональной деятельности. Умеет: сознавать социальную значимость своей будущей профессии.	Практические задания  Вопросы к зачету	Активное участие в работе тренинга. Умение приводить примеры, демонстрирующие связь теоретических положений темы с жизнью и деятельностью, практикой Умение избирательно отбирать, структурировать, схематизировать учебный материал при выполнении СР.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература:

Духновский, С.В. Психология личности и деятельности педагога: учебное пособие / С. В. Духновский. - Москва: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 300 с. - (Высшее образование).  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1209573>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Коактивный коучинг: проверенные принципы личностного и профессионального роста / Генри Кимси-Хаус, Карен Кимси-Хаус, Филип Сандал, Лаура Уитворт. - Москва: Альпина Паблишер, 2020. - 264 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221004>
2. Хазин, М. Откройте форточку! Как впустить новые возможности в свою жизнь: Книга-тренинг / Хазин М., Хазин Э. - Москва: Альпина Пабл., 2016. - 287 с.- URL: <https://znanium.com/catalog/product/915870>
3. Чубаров, В. Погружение в себя: как понять, почему мы думаем одно, чувствуем другое, а поступаем как всегда / Владислав Чубаров. - Москва: Альпина Паблишер, 2020. - 208 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221832>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

PsyJournals.ru: портал психологических изданий – <https://psyjournals.ru>  
Психологический практикум – <https://psylist.net/praktikum>

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Знаниум - <https://new.znanium.com/>  
Лань - <https://e.lanbook.com/>  
IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>  
Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>  
Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>  
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

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

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

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

Бесплатное программное обеспечение, установленное в аудиториях: 7-Zip, AdobeAcrobatReader, MozillaFirefox, OpenOffice.org.

Лицензионное программное обеспечение, установленное в аудиториях: Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Windows, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft).

## **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

- Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мультимедийные аудитории, укомплектованные таким оборудованием, как проектор, документ камера, проекционный экран.
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза.
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, для реализации данной дисциплины не предусмотрены.