

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии,
связей с общественностью, рекламы

Е.В. Гребенникова

«*Е.В. Гребенникова*» 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФТД.1 ТРЕНИНГ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМОПОЗНАНИЯ**

Трудоемкость (в зачетных единицах) - 1

Направление подготовки: 45.06.01 Языкознание и литературоведение

Квалификация выпускника: Исследователь. Преподаватель-исследователь

Форма обучения: очная/заочная

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины: развитие навыков профессионального самопознания средствами выделения профессионально-значимых качеств, активизации интеллектуальной деятельности, саморегуляции эмоционально-волевой сферы.

Задачи дисциплины:

- дать общие сведения о технологии тренинговой работы;
- выделить понятие профессиональной рефлексии как основного средства самопознания и саморазвития специалиста;
- рассмотреть профессионально важные качества как основу развития личностной и профессиональной рефлексии;
- познакомить с основными методами активизации интеллектуальной деятельности;
- освоить навыки саморегуляции эмоционально-волевой сферы;
- изучить профессиональное сообщество как место развития профессиональной компетенции и получении обратной связи о собственной профессиональной деятельности;
- выделить толерантность и эмпатию как основу профессионального общения.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Тренинг повышения профессионального самопознания» является факультативным компонентом ОПОП.

Данная дисциплина создает мотивацию к формированию профессиональной позиции ученого, формирует навыки и качества, способствующие включению аспиранта в активную реализацию программы исследования, написания диссертационного исследования и подготовки к выступлению в профессиональном сообществе.

3. Требования к уровню освоения программы

В результате изучения учебной дисциплины «Тренинг повышения профессионального самопознания» у обучающихся должна быть сформирована универсальная компетенция УК-5 (способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития).

Уровни освоения компетенции, планируемые результаты обучения и критерии их оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

| Уровень освоения компетенции | Планируемые результаты обучения | Критерии оценивания результатов обучения | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Первый уровень | Владеть: методами воспитания | | | + | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>(УК-5) – I Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития</p> | <p>гармоничной, креативной и гуманной личности В (УК-5) – I</p> <p>Уметь: работать с теоретическим содержанием учебной дисциплины У (УК-5) – I</p> <p>Знать: теоретико-методологические основы психологии личности и ее профессионального развития З (УК-5) – I</p> | | | | | |
| <p>Второй уровень (УК-5) – II Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития</p> | <p>Владеть: навыками самостоятельного использования и применения в практической профессиональной деятельности методов изучения личности студента и преподавателя В (УК-5) – II</p> <p>Уметь: применять методы изучения личности обучающегося и преподавателя вуза в психологических и педагогических исследованиях У (УК-5) – II</p> <p>Знать: теоретические основы профессиональной деятельности преподавателя высшей школы З (УК-5) – II</p> | | | | | |
| <p>Третий уровень (УК-5) – III Способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития</p> | <p>Владеть: интерактивными технологиями интенсификации и проблемизации обучения в высшей школе В (УК-5) – III</p> <p>Уметь: анализировать, обобщать, делать выводы в рамках теоретических положений психолого-педагогической науки У (УК-5) – III</p> <p>Знать: новейшие отечественные и зарубежные теории обучения и личностного развития. З (УК-5) – III</p> | | | | | |

**4. Общая трудоемкость дисциплины - 1 зачётная единица
(36 часов) и виды учебной работы**

| Вид учебной работы | Трудоемкость (в соответствии с учебным планом) (час) | Распределение по семестрам (в соответствии с учебным планом) (час) |
|--|--|--|
| | Всего 36 | Семестр № 2 |
| Аудиторные занятия | 2 | 2 |
| Лекции | - | - |
| Практические занятия | 2 | 2 |
| Семинары | - | - |
| Лабораторные работы | - | - |
| Другие виды аудиторных работ | - | - |
| Интерактивные виды работ | - | - |
| Самостоятельная работа | 34 | 34 |
| Курсовой проект (работа) | - | - |
| Реферат | + | + |
| Расчётно-графические работы | - | - |
| Формы текущего контроля | подготовка рефератов и докладов; выполнение индивидуального задания. | подготовка рефератов и докладов; выполнение индивидуального задания. |
| Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом | зачет | зачет |

5. Содержание программы учебной дисциплины

5.1. Содержание учебной дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (темы) | Аудиторные часы | | | | | Сам. работа (час) |
|-------|--|----------------------|--------|----------------------------|--------------|--|-------------------------|
| | | Всего, час/зач.ед | Лекции | Практические (семинары) | Лабораторные | В т.ч. интерактивные формы обучения, час/% | |
| 1 | Понятие профессионального тренинга. Профессиональная рефлексия как основа профессионализации | - | - | - | - | - | 8 |
| 2 | Формирование профессионально важных качеств | - | | - | | - | 8 |
| 3 | Навыки саморегуляции интеллектуальной деятельности | 1 | - | 1 | - | - | 6 |

| | | | | | | | |
|--------------|--|---------------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 4 | Навыки саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности ученого | 1 | - | 1 | - | | 6 |
| 5 | Особенности профессионального общения | - | - | - | - | - | 6 |
| Итого | | 2/0,06 | - | 2 | - | - | 34 |

5.2. Содержание разделов дисциплины

1. Профессиональная рефлексия как основа профессионализации

Понятие профессионального тренинга. Виды, группы тренингов, правила проведения, основные законы формирования.

Организация углубленного знакомства участников тренинга, выявление ожидания участников от предстоящего тренинга. Общая характеристика личности и психологические особенности труда педагога (профессиональные деформации, барьеры самопознания).

2. Формирование профессионально важных качеств

Уточнение понятий «мировоззрение», «убеждение», «ценность»; самодиагностика приоритетных ценностей.

Этапы формирования убеждений: Актуализация потребности. Внутриличностный конфликт. Накопление информации для разрешения внутриличностного конфликта. Комбинаторная обработка накопленной информации. Возникновение образа. Подкрепление. Возникновение убеждения.

Уточнение представлений о профессионально важных качествах; отработка эффективных моделей педагогического общения, самодиагностика и развитие профессионально важных качеств. Понятие о кризисах профессионального роста и педагогических деформациях; отработка эффективных моделей педагогического общения, самодиагностика развития профессионально важных качеств.

3. Навыки саморегуляции интеллектуальной деятельности

Роль внимания, памяти, мышления, воображения в исследовательской деятельности специалиста. Основные законы функционирования и развития когнитивной сферы личности.

Приемы развития наблюдательности. Управление вниманием. Законы памяти, средства и способы развития логической, произвольной, долговременной памяти. Виды мышления, навыки развития остроты, глубины мышления, способы развития логических навыков.

«ИнтелСет» - технология развития интеллектуальной продуктивности личности.

4. Навыки саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности ученого

Понятие саморегуляции. Уровни саморегуляции. Роль управления дыханием в саморегуляции. Постепенная мышечная релаксация. Визуализация как способ достижения глубокой релаксации.

5. Особенности профессионального общения

Понятие педагогического общения. Условия эффективного педагогического

общения. Коммуникативная компетентность. Слагаемые индивидуального стиля педагогического общения, типы поведения педагога в трудных ситуациях. Техника «Я-высказывания». Характеристика эффектов и стереотипов восприятия педагогом-психологом детей и их влияние на эффективность педагогического общения.

Роль эмпатии в педагогическом общении. Активное и эмпатическое слушание, способы их реализации.

5.3. Лабораторный практикум: не предусмотрен.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011.- 573 с.
2. Руденко, А.М. Психологический практикум / А.М. Руденко. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 493 с.
3. Черевач, Г.Б. Психолого-педагогический практикум: учебно-методическое пособие для вузов / Г.Б. Черевач. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2013.- 107 с.
4. Шелехов, И.Л. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методический комплекс / И.Л. Шелехов, Е.В. Гребенникова, П.В. Иваничко. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2014.

6.2. Дополнительная литература

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2009.- 255 с.
2. Горбушина, О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. Горбушина. – СПб.: Питер, 2007.- 175 с.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика : монография / А. Ж. Аверина, Л. А. Александрова, И. А. Васильев [и др.]; под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2011. - 679 с.
4. Матяш, Н.В. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие / Н.В. Матяш, Т.А. Павлова. - М.: Академия, 2007. - 89 с.
5. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова ; РАН.- М.: Институт психологии РАН, 2007.- 212 с.
6. Оганесян, Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: Тренинги, дискуссии, игры /Н. Т. Оганесян. - М.: Ось-89, 2002. - 176 с.
7. Педагогическое мышление и интеллект / авт.-сост. В.Н. Пунчик, Н.С. Самсонова.- Минск: Красико-Принт, 2010. - 173 с.
8. Сальникова, О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: конспекты лекций, тренинги / О.А. Сальникова; РАО, НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт. - М.: Флинта, 2011.-83 с.
9. Сухарев, В.А. Психология интеллекта / В. А. Сухарев.- Донецк: Сталкер, 1997.- 404 с. Мельников, В.И. Эмоциональные состояния личности и их коррекция: учебно-методическое пособие / В.И. Мельников, Н.Е. Тимошенко. -Новосибирск: Новосибирский гуманитарный институт, 2002.- 64 с.

6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины

При изучении дисциплины полезно посетить следующие Интернет-ресурсы, электронные информационные источники:

Интернет-ресурсы:

| | |
|---|--|
| http://www.psyedu.ru | Психологическая наука и образование |
| http://elibrary.ru | Научная электронная библиотека (РИНЦ) |
| http://www.rsl.ru | Российская государственная библиотека |
| http://www.ipras.ru | Институт психологии РАН |
| http://www.pirao.ru/ru | Психологический институт РАО |
| http://www.voppsy.ru | Журнал «Вопросы психологии» |
| http://www.ipras.ru/cntnt | Психологический журнал |
| http://vestnik.tspu.ru | Журнал «Вестник ТГПУ» |
| http://tspu.edu.ru/fpsor | Сайт факультета психологии, связей с общественностью, рекламы ТГПУ |
| http://libserv.tspu.edu.ru | Научная библиотека ТГПУ |
| http://www.psycheya.ru | Психея |
| http://adalin.mospsy.ru | Психологический центр «Адалин» |
| http://psy.rin.ru | Психология |
| http://psihologija.biz | Психология как наука |
| http://www.psycholognew.com | В помощь психологу |
| http://lib.ru/psih0 | Библиотека «Психология». |

В освоении учебной дисциплины аспирантам помогут:

- библиотечный фонд библиотеки ТГПУ;
- рабочая программа дисциплины.

6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Свободная хорошо проветриваемая аудитория не менее 20 кв.м. на 15 чел., мягкие стулья, видео камера, видеомаягнитофон, телевизор, доска с цветными маркерами.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1 Методические рекомендации для преподавателей

В ходе занятий обучающийся должен овладеть определенными социально-психологическими знаниями, методами и приемами, развить способности в познании себя и других людей, в диагностировании проблемы и оказании помощи в достижении желаемого результата, в исследовании и устранении барьеров, мешающих продуктивным действиям; в изучении индивидуализированных и групповых приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Курс включает в себя теоретический материал, с которым необходимо ознакомиться аспирантам и практические занятия с элементами социально-психологического тренинга, тренинга личностного роста, тренинга профессионального общения и развития профессионального самосознания, деловых игр. Программа курса разработан с учетом всех компонентом самопознания личности с тем, чтобы специалист мог самостоятельно управлять развитием себя как личности, ответственно подходить к своему профессиональному развитию и продвижению себя как специалиста.

В данном курсе предусмотрен небольшой цикл тренинговых занятий, ставящий своей целью знакомство обучающихся с технологиями работы с основными сферами

личности. В рамках изучения теоретического материала обучающимся необходимо освоить методики, направленные на развитие как собственных навыков самопознания, так и развития навыков самопознания в условиях тренинговой работы. Список методик представлен в разделе методических рекомендаций для обучающихся и может быть скорректирован в соответствии с современными и актуальными разработками в практической и научной психологии.

Во время проведения практических занятий преподаватель должен быть сконцентрирован не на отдельных упражнениях или методиках как таковых, а должен продемонстрировать технологичность подхода к развитию навыков самопознания обучающихся.

Формой проведения зачета должно стать тренинговое занятие, в рамках которого аспирант проводит упражнения в контексте темы данного курса.

7.2. Методические указания для обучающихся

Одним из средств (и источников) развития профессиональной компетентности является социально-психологический тренинг. Социально-психологический тренинг формирует у человека умение управлять стилем своего поведения за счет осознания того, как он воспринимается окружающими, какие действия провоцируют их симпатию или антипатию, развивает такие личные качества, как чувствительность к психическому состоянию окружающих людей, их установки и стремления. Данный курс знакомит обучающихся с возможностями развития профессионального самопознания средствами практической психологии.

В программе предложен перечень тем, подлежащих самостоятельному изучению. Обучающийся должен, с опорой на список основной и дополнительной литературы, изучить такие обязательные компоненты личности профессионала, как профессиональная рефлексия, профессионально важные качества, когнитивная и эмоционально-волевая сферы личности, профессиональное сообщество и основа профессионального взаимодействия.

Данный курс предполагает не только теоретические знания по данным вопросам, но и формирование практических навыков развития и регулирования вышеизложенных компонентов сознания и самосознания личности. С этой целью предлагается список упражнений, техник и методик, способствующих выработке у обучающихся навыков самопознания. Рекомендуемый список техник и упражнений прилагается. Однако обучающиеся имеют право самостоятельно подобрать или разработать методики, в контексте основных разделов программы курса.

Формирование профессионально важных качеств.

Используем методики: «Определяем приоритеты», «Идеальный учитель», «Поведение в конфликтах» «Анкета самоопределения», «Я и моя работа», «мои жизненные цели».

Навыки саморегуляции интеллектуальной деятельности.

Приемы развития наблюдательности: «Будильник», «Муха», «Найди лишнее».

Средства развития памяти: «Цепь», «Цепочка», «Расстановка по комнате», «Составление рассказа», «Эйдетика и эйдетическая память», средства развития тактильной памяти.

«ИнтелСет» - технология развития интеллектуальной продуктивности личности.

Навыки саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности ученого.

«Мои отрицательные эмоции», «Причины моих отрицательных эмоций», «Гнев и раздражение», «Победа над гневом и раздражением», «Мои положительные эмоции», «Положительные эмоции по заказу», «Настроение», «Влияние эмоциональных состояний на взаимопонимание» (разработки Л.М. Митиной).

Выполнить упражнение на развитие навыков саморегуляции.

«Пять минут», «Главное - второстепенное», «Глубокое дыхание», «Мобилизирующее дыхание», Упражнения на расслабления мышц: маски удивления, возмущения, поцелуя, смеха, недовольства, жмурки, «Концентрация на слове», «Сосредоточение на предмете» (разработки Н. Самоукиной и Е. Семеновой).

Выполнить упражнения на развитие взаимопомощи, спонтанности и открытости в общении с коллегами.

«Смена позиций», «Мостик», «Карниз», «Очередь», «Вдвоем», «Аквариум» (разработки Н. Самоукиной).

Выполнить упражнения, направленные на анализ собственного стиля поведения в трудных ситуациях.

«Стиль общения» «Вербализация чувств», «Конфликты» (разработки Е. Семеновой); «Мой самый трудный воспитанник», «Мое детство» (Н. Самоукина); Портрет агрессивного, гиперактивного, тревожного ребенка», «Скорая помощь», «Письмо от имени ребенка», «Обзывалки», «Черепашка», «Эффективное взаимодействие» (Е. Лютова, Г. Моница); «Анализ проблемных ситуаций» (Л.М. Митина), Овладение языком поддержки», «Формирование позитивных высказываний (В. Панкратов).

8. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

8.1. Вопросы и задания для самостоятельной работы, в том числе групповой самостоятельной работы обучающихся

1. Эмпатия. Особенности, структура эмпатического состояния. Факторы, влияющие на эмпатическую связь.
2. Постановка задач для сенситивной проблемы (цели - информационные и эмоциональные).
3. Технологии управления эмоционально-волевыми состояниями.
4. Техники создания благоприятного впечатления. Речь и движение как составляющие образа.
5. Внутренняя позиция сотрудничества по отношению к партнерам в ситуации эмоционально-чувственного взаимодействия.
6. Техники формирования состояния беспристрастия, уверенности в процессе общения.
7. Особенности работы с фрустрирующим образом.
8. Особенности работы с презентационным оборудованием.
9. Конструктивная эмоциональная взаимосвязь во время выступления перед аудиторией
10. Навыки работы в группе. Межгрупповое взаимодействие.
11. Навыки управления пространством. Изменения структуры пространства
12. Психологический тренажёр - практическая самостоятельная работа:
13. Работа с сенсорными каналами.
14. Пластичность сознания: адекватность ситуации; умение переходить из контекста в контекст.
15. Работа с образом себя. Я-концепция, поведенческие проявления.
16. Искусство формирования сенсорных пространств: навыки решения стандартных и нестандартных задач.
17. Выделение фигуры из фона: объекты/метаобъекты; состояния/метасостояния
18. Тонкость различения – дихотомии.

19. Работа с вниманием: распределение внимания; концентрация внимания.
20. Релаксация и восстановление работоспособности.
21. Очистительные техники.
22. Синестезия (соединение несоединимых вещей).
23. Развитие сознания: работа с многомерностью; объемность; управляемость; различные виды мышления.
24. Развитие волевых качеств: контроль; управляемость.
25. Работа с чувством времени.
26. Работа с мыслеформами.
27. Работа с внутренним Ребенком: искренность; радость; открытость; удивление.
28. Достижение коммерческого результата.
29. Снятие личностных барьеров.
30. Работа со страхами: границы; страхи; ограничения.
31. Расширение границ восприятия: работа с образом тела; работа с образом себя.
32. Объемное видение.
33. Умение взаимодействовать: результативно; технологично; экологично.
34. Управление своим состоянием.

8.2. Вопросы для самопроверки, диалогов, обсуждений, дискуссий, экспертиз

1. Определите понятие профессионального тренинга.
2. Назовите виды тренингов.
3. Уточните понятия «мировоззрение», «убеждение», «ценность».
4. Назовите этапы формирования убеждений.
5. Назовите признаки профессиональной деформации.
6. Какова роль внимания, памяти, мышления, воображения в исследовательской деятельности специалиста?
7. Назовите приемы развития наблюдательности.
8. В чем суть технологии «ИнтелСет»?
9. Назовите уровни саморегуляции.
10. Какова роль эмпатии в педагогическом общении?
11. Каковы способы реализации активного и эмпатического слушания?

8.3. Тематика рефератов

1. Принципы игровой деятельности в системе тренинговой работы.
2. Активные методы обучения в дошкольном возрасте.
3. Использование активных методов обучения в ВУЗе.
4. Деловые игры в профессиональном становлении педагога-психолога.
5. Основы технологии группового тренинга сенситивности.
6. Деловая игра как метод активного обучения.
7. Активное социально-психологическое обучение в школе.
8. Методика, разработка и оформление деловых игр для учащихся подросткового возраста.
9. Психологические особенности деятельности тренера в условиях организации и проведения СПТ сенситивности.
10. Социально-психологический тренинг сенситивности как объект психологического анализа эмоционально-волевых характеристик личности.
11. Методы моделирования и анализа ситуаций межличностного общения в социально-психологическом тренинге сенситивности.

12. Видеотренинг: цели, процессы, методы.
13. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг.
14. Тренинги самооздоровления и самосозидания.
15. Деловые игры в учебном процессе.
16. Психотренинг по методу Альберта Эллиса.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)

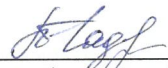
В связи со спецификой дисциплины зачет предусмотрен в форме практического тренингового занятия, в рамках которого аспиранты должны продемонстрировать навыки по одному из разделов программы изучаемой дисциплины.

Аспирант должен продемонстрировать 2-3 упражнения, задания или техники, объяснить их суть и определить место в профессиональном самопознании специалиста. Раздел программы, по которому обучающийся проводит тренинговое занятие, выбирается самим аспирантом.

8.5. Формы контроля самостоятельной работы

1. Подготовка рефератов и докладов.
2. Выполнение индивидуального задания.


Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по направлению подготовки: 45.06.01 Языкознание и литературоведение.

Рабочую программу учебной дисциплины составила:
к.п.н., доцент кафедры психологии развития личности  Т.Г. Гадельшина
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии развития личности, протокол № 3 от «10» 10 2014 г.

Зав. кафедрой:
д.п.н., профессор  Н.В. Жигинас
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией факультета психологии, связей с общественностью, рекламы, протокол № 4 от 25.10 20 14 г.

Председатель методической комиссии
факультета психологии, связей с общественностью, рекламы,
к.п.н., доцент кафедры психологии
развития личности  Т.Г. Гадельшина
(подпись)