

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

**Авторы-составители: Пунина Ксения Александровна
Мальцева Наталья Владимировна
Продовикова Анастасия Геннадьевна
Игнатова Екатерина Сергеевна
Корниенко Дмитрий Сергеевич
Бергфельд Александра Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМОРАЗВИТИЕ

Код УМК 91657

Утверждено
Протокол №11
от «10» июня 2020 г.

Пермь, 2020

1. Наименование дисциплины

Профессиональное и личностное саморазвитие

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « М.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **37.04.01** Психология

направленность Психологическое консультирование и неклиническая психотерапия

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Профессиональное и личностное саморазвитие** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

37.04.01 Психология (направленность : Психологическое консультирование и неклиническая психотерапия)

УК.5 Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Индикаторы

УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)

УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)

УК.5.3 Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	37.04.01 Психология (направленность: Психологическое консультирование и неклиническая психотерапия)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	36
Проведение лекционных занятий	12
Проведение практических занятий, семинаров	24
Самостоятельная работа (ак.час.)	72
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (2 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Общее представление о саморазвитии

Основы психологии саморазвития личности. Понятие саморазвития. Формы саморазвития. Факторы саморазвития. Барьеры саморазвития. Программы управления саморазвитием.

Основы психологии саморазвития

Основы психологии саморазвития личности. Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев). Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан). Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн).

Понятие саморазвития. Саморазвитие = деятельность, направляемая человеком на самого себя; новый уровень развития личности и сознательно и планомерно осуществляемый процесс (Н.А. Низовских). Социально-экономические и собственные сознательные цели саморазвития. Социальное и индивидуальное в саморазвитии.

Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация (В.Г. Маралов).

Факторы саморазвития

Факторы саморазвития (противоречия, с которыми сталкивается человек, кризис; жизненные принципы) (Ю.В. Андреева, Н.А. Низовских). Условия саморазвития: мотивация, рефлексия, самопринятие и самопрогнозирование (Е.И. Исаев, А.Ф. Корниенко, В.Г. Маралов, В.И. Слободчиков, Е.А. Топольская).

Барьеры саморазвития

Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).

Программы саморазвития

Актуальные программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Soft skills.

Структура программы саморазвития.

Шаги составления программы саморазвития. Прогнозирование рисков самопознания и саморазвития.

Учет барьеров саморазвития.

Контроль и оценка результатов саморазвития. Формирование и апробация программы личностного и/или профессионального саморазвития.

Направления саморазвития

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.

Самосовершенствование и перфекционизм . Самопринятие и его стратегии

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.

Системное линейное мышление. Когнитивные искажения. Критическое мышление. Магическое мышление. Ошибки мышления: способы распознавания и исправления. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Information flow (управление потоком информации) и креативность.

Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А.

Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман). Способы

развития мотивации.

Самосовершенствование и перфекционизм

Самосовершенствование и перфекционизм. Конструктивный и деструктивный перфекционизм (А. Адлер, Д. Бэрнс, Н.Г. Гаранян, А.А. Золотарева, А.Б. Холмогорова). Диагностика перфекционизма. Перфекционистские и прокрастинационные тенденции современной личности. Направления и приемы оптимизации перфекционизма и перфекционистских убеждений и установок.

Самопринятие и его стратегии

Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение; «принятие» (осведомленность, не-прикрепление, безоценочность, безоценочность, толерантность; готовность к приобретению опыта; психологическое благополучие (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.). Диагностика самопринятия и самоотношения (методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; самоактуализационный тест САТ; методика диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина; шкала психологического благополучия; индекс субъективного благополучия). Способы достижения и поддержания самопринятия.

Управление саморазвитием

Целеполагание и таймменеджмент. Управление эмоциями и стрессменеджмент. Продуктивное общение и тимбилдинг. Самопрезентация

Продуктивное общение и тимбилдинг

Продуктивное общение и тимбилдинг

Продуктивное общение. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-высказывания, техника вопросов. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет).

Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств. Командообразование. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов.

Целеполагание и таймменеджмент.

Целеполагание и таймменеджмент.

Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Deci, Ryan). Развитие самооэффективности (С. Кови).

Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский). Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута). Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько).

Управление эмоциями и стрессменеджмент

Управление эмоциями и стрессменеджмент.

Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова). Эмоциональный интеллект. Эмоциональная гибкость.

Управление своими эмоциями. Управление эмоциями другого/других. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи, техники развития стрессоустойчивости).

Самодиагностика стресса. Управление стрессом. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления. Способы реакции на неудачи и трудности. Источники веры в собственную эффективность и успех. Управление стрессогенностью ситуации. Enegrmanagement (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness

(осознанность).

Самопрезентация

Самопрезентация

Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления (Д. Наст), идеальный питч. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт. Искусство публичного выступления (Б. Минто).

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Абдурахманов, Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений : учебник / Р. А. Абдурахманов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 368 с. — ISBN 978-5-4486-0173-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/72456.html>
2. Мрочковский, Н. Экстремальный тайм-менеджмент / Н. Мрочковский, А. Толкачев. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-9614-1938-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/82406.html>
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/437869>

Дополнительная:

1. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/19530>
2. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема : материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.) / Е. А. Альтерготт, Р. Ангсатхаммарат, Е. В. Чухина [и др.] ; под редакцией Г. И. Тюменцева. — Омск : Омская юридическая академия, 2013. — 124 с. — ISBN 978-5-98065-106-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/29835>
3. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/438896>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

<https://zamalieva.ru/> Блог Снежанны Замалиевой

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Профессиональное и личностное саморазвитие** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 1) презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий)
- 2) доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- 3) доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
- 4) интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта)

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1) офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
- 2) программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
- 3) приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов.
- 4) Программа просмотра интернет контента (браузер)

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Профессиональное и личностное саморазвитие**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

УК.5

Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>Знать виды ресурсов человека: временные, личностные, психологические. Уметь диагностировать временные, личностные, психологические ресурсы. Владеть навыком оценивать потенциал собственных временных, личностных, психологических ресурсов.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Отсутствие знаний видов ресурсов человека: временных, личностных, психологических. Отсутствие умения диагностировать временные, личностные, психологические ресурсы. Отсутствие навыка оценивать потенциал собственных временных, личностных, психологических ресурсов.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Общие, но не структурированные знания видов ресурсов человека: временных, личностных, психологических. Частично сформированное умение диагностировать временные, личностные, психологические ресурсы. Фрагментарное применение навыка оценивать потенциал собственных временных, личностных, психологических ресурсов.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания видов ресурсов человека: временных, личностных, психологических. В целом успешное но содержащее отдельные пробелы умение диагностировать временные, личностные, психологические ресурсы. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка оценивать потенциал собственных временных, личностных, психологических ресурсов.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>Сформированные систематические знания видов ресурсов человека: временных, личностных, психологических. Сформированное умение диагностировать временные, личностные, психологические ресурсы.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>ресурсы. Успешное и систематическое применение навыка оценивать потенциал собственных временных, личностных, психологических ресурсов.</p>
<p>УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Знать механизмы управления собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Уметь планировать собственные ресурсы (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Владеть навыком эффективного использования собственных ресурсов (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация).</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Отсутствие знаний механизмов управления собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Отсутствие умения планировать собственные ресурсы (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Отсутствие навыка эффективного использования собственных ресурсов (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация).</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Общие, но не структурированные знания механизмов управления собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Частично сформированное умение планировать собственные ресурсы (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Фрагментарное применение навыка эффективного использования собственных ресурсов (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация).</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания механизмов управления собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения планировать собственные ресурсы (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка эффективного использования собственных ресурсов (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация).</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Сформированные систематические знания механизмов управления собственными</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Сформированное умение планировать собственные ресурсы (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация). Успешное и систематическое применение навыка эффективного использования собственных ресурсов (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация).</p>
<p>УК.5.3 Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта</p>	<p>Знать собственные интересы. Уметь оценивать собственные ресурсы и накопленный опыт. Владеть навыком выбирать направленность профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Отсутствие знаний собственных интересов. Отсутствие умения оценивать собственные ресурсы и накопленный опыт. Отсутствие навыка выбирать направленность профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Общие, но не структурированные знания собственных интересов. Частично сформированное умение оценивать собственные ресурсы и накопленный опыт. Фрагментарное применение навыка выбирать направленность профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания собственных интересов. В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы умения оценивать собственные ресурсы и накопленный опыт. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка выбирать направленность профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Сформированные систематические знания основ собственных интересов. Сформированное умение оценивать собственные ресурсы и накопленный опыт. Успешное и систематическое применение</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Отлично навыка выбирать направленность профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль	Основы психологии саморазвития Входное тестирование	Знать виды психических явлений (психические свойства, процессы и состояния) и уметь их обнаруживать. Уметь выделять направления саморазвития. Владеть навыком рефлексии (демонстрации рефлексивной позиции по отношению к себе).
УК.5.3 Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Факторы саморазвития Письменное контрольное мероприятие	Знать принципы, технологии личностно-профессионального развития. Уметь диагностировать собственный и другой личностно-профессиональный потенциал. Владеть навыком моделирования системы личностно-профессионального развития.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>УК.5.3 Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта</p> <p>УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>Знать когнитивные искажения и их виды. Уметь определять когнитивные искажения. Владеть навыком оценки когнитивных искажений и формулировки альтернативного умозаключения для более результативного поведения.</p>
<p>УК.5.1 Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p> <p>УК.5.3 Осуществляет выбор направленности профессиональной деятельности в зависимости от собственных интересов, ресурсов и накопленного опыта</p> <p>УК.5.2 Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Управление эмоциями и стрессменеджмент</p> <p>Итоговое контрольное мероприятие</p>	<p>Знать техники управления саморазвитием. Уметь достигать коммуникативной и личностно-профессиональной цели, используя техники управления саморазвитием. Владеть навыком разработки и реализации самопрезентации.</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

Основы психологии саморазвития

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
Умеет анализировать свои чувства, мысли и действия (за анализ каждого психического явления каждого явления 2 балла)	6
Знает классы психических явлений и умеет дифференцировать психические состояния, психические процессы и психические свойства (за каждый верно названный класс 2 балла)	6
Умеет выделять направления саморазвития (минимум 2) (называние направлений саморазвития - 2 балла, формулировка мотивации - 2 балла)	4
Владеет навыком написания логичного последовательного текста (ответ на вопрос: "Что бы вы хотели изменить в себе") (логичность - 2 балла; последовательность - 2 балла)	4

Факторы саморазвития

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Владеет навыком анализа имеющихся личностно-профессиональных ресурсов (1 ресурс – 1 балл)	10
Знает программы саморазвития (не менее 2, за каждую программу – 1 балл) и умеет их обоснованно операционализировать относительно собственного жизненного опыта (за каждую программу - 1 балл)	4
Знает барьеры саморазвития (не менее 3, 1 барьер саморазвития – 1 балл)	3
Умеет выделять факторы саморазвития (не менее 3 позиций, 1 позиция -1 балл)	3
Знает модели саморазвития (не менее 3, 1 модель – 1 балл)	3
Владеет навыком выявления собственных жизненных приоритетов относительно карьерного роста – составить декларацию жизненных целей (не менее 3 жизненных целей, 1 жизненная цель – 1 балл)	3
Знает принципы личностного и профессионального саморазвития (не менее 2 принципов, 1 принцип – 1 балл)	2
Умеет логично последовательно, аргументировано без ошибок (допускается 1 негрубая ошибка) излагать мысль	1
Умеет планировать личностно-профессиональное саморазвитие	1

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Умеет проверять когнитивные искажения на достоверность, используя не менее трех способов (не менее трех когнитивных искажений, проверка тремя способами; за работу с каждым когнитивным искажением - 3 балла)	9
Умеет определять оценочные мысли и относить их к соответствующему виду когнитивных искажений (1 ситуация – 1 балл)	3
Знает способы проверки когнитивных искажений на достоверность (не менее трех способов, за каждый способ 1 балл)	3
Умеет отвечать на вопросы по работе с когнитивными искажениями (не менее трех ситуаций, 1 ситуация – 1 балл)	3
Знает базовые эмоции (страх, злость, отвращение, грусть, радость) (1 эмоция – 1 балл)	3
Умеет определять, какую эмоцию испытывает в связи с определенным когнитивным искажением (1 когнитивное искажение, 1 эмоция – 1 балл)	3

Владеет навыком составления логичного последовательного, аргументированного текста	3
Знает что такое «когнитивное искажение» и его виды (не менее 3 видов, 1 вид – 1 балл)	3

Управление эмоциями и стрессменеджмент

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Знает инструменты тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, саморегуляции (не менее 3, за каждый инструмент - 1 балл), умеет их использовать и описывать результаты применения	9
Умеет писать логичный, последовательный, аргументированный текст без ошибок (допускается 1 негрубая ошибка) и описывать своим впечатления	5
Умеет составлять программу самомотивации и управления временем неделю (минимум 5 пунктов, 1 пункт - 1 балл)	5
Умеет наблюдать за собственными чувствами, мыслями, телесными проявлениями, действиями	4
Умеет выбирать адекватный способ совладания со стрессом (приведение 3 конкретных примера, 1 пример - 1 балл)	3
Знает способы совладания со стрессом (минимум 3 способа, 1 способ - 1 балл)	3
Знает способы управления эмоциями (минимум 3 способа, 1 способ - 1 балл)	3
Знает способы самомотивации и управления временем (минимум 3, 1 способ - 1 балл)	3
Умеет выбирать адекватный способ управления эмоциями (приведено 3 конкретных примера, 1 пример - 1 балл)	3
Умеет отвечать на вопросы (минимум 2, 1 вопрос - 1 балл)	2