

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению лабораторных работ
по дисциплине «Теория и практика психологического тренинга»
для студентов специальности 37.05.01 Клиническая психология
Специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Теория и практика психологического тренинга» является формирование у студентов комплексных теоретических знаний и практических навыков в области проектирования, проведения и оценки психологических тренингов как эффективного инструмента коррекции психических состояний, развития личностных ресурсов, профилактики психических расстройств и реабилитации клиентов. В результате освоения дисциплины студент готов применять тренинговые технологии в рамках комплексной психологической помощи, выступать в роли проводника изменений, способствуя укреплению психического здоровья и повышению качества жизни клиентов.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить историю, принципы, классификацию, отличия тренинга от терапии и консультирования, а также научные обоснования их эффективности в коррекции психических состояний, профилактике расстройств и реабилитации;
- уметь формулировать цели и задачи, подбирать методы и техники (ролевые игры, когнитивные упражнения, групповая динамика, арт-технологии), адаптировать содержание под возраст и социальный контекст клиентов;
- применять психодиагностические инструменты для определения исходного уровня и измерения изменений, интерпретировать результаты и корректировать программы на основе полученных данных.

Лабораторное занятие № 1

Тема: Понятие личность и личностный рост

Цель: изучить теории личности в психологии, личностный рост, как необходимый фактор развития личности.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Как строгое научное понятие, "личностный рост" имеет трудную судьбу: разные научные школы вкладывают в него существенно разное содержание, а психологическая практика эксплуатирует его, в принципе мало заботясь о строгости терминологии.

Тот личностный рост, который на слуху, в популярных книгах и в рекламе тренингов – в принципе не научное понятие, а популярный бренд. Выходят книги, посвященные (вроде бы) личностному росту, ведутся тренинги (якобы) личностного роста, при этом на самом деле книги и тренинги могут быть не совсем про личностный рост. Про что? Про личную жизнь, взаимоотношения, что делать с депрессией, как найти работу... Все вопросы важные, жизненные, и книги и тренинги могут быть полезными, только к теме личностного роста их можно отнести лишь при самом широком толковании термина. А почему их все выпускают под шапкой «личностный рост» – это вопрос маркетинга. "Личностный рост" – понятие модное, и под такой шапкой все эти товары лучше продаются.

В современной психологии личностный рост понимается в первую очередь как измеряемый факт, как результат существенных и позитивных изменений в личности человека. Как бы мы это ни называли – рост личности, личностный рост, личностное развитие, рост и развитие личности – все это в первую очередь позитивные изменения в личности человека, укрепление стержня и увеличение потенциала личности. Не всегда понятно, что с человеком происходило, но в некоторых случаях можно сказать: личностный рост с человеком произошел. Человек стал другим, он стал лучше управлять своей жизнью, стал сильнее, глубже и внутренне богаче. Основные характеристики личностного роста и развития - его направленность, активность и масштаб.

О личностном росте хорошо писал В.Л. Леви (из книги «Куда жить. Человек в цепях свободы»): "Что такое личностный рост? Если у человека становится больше: – интересов, а с тем и стимулов жить – смыслового наполнения жизни, – возможности анализировать – отличать одно от другого, – возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений, – понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать, – внутренней свободы и независимости, – ответственности, взятой на себя добровольно, – любви к миру и людям (к себе в том числе), то это и значит, что человек растет личностно. Синонимы: душевно, духовно".

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о личности.
2. Теории личности.
3. Основные характеристики личности.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте глоссарий. Список дефиниций: тренинг, социально-психологический тренинг, тренинг личностного роста, тренинговая группа, личность, личностный рост, саморазвитие, самореализация, самоактуализация, самопознание.

Цель: овладеть терминологическим аппаратом дисциплины (раздела, темы).

Методические рекомендации:

Изучить предлагаемые преподавателем источники литературы (списки основной и дополнительной литературы) по курсу (теме, разделу). Выписать дефиниции (определения) данных понятий. Понятия можно располагать в алфавитном порядке, либо следуя логике изучения темы. Каждое понятие должно сопровождаться ссылками на цитируемый источник (автора).

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Склярова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие №2

Тема: Понятие личность и личностный рост

Цель: дать развернутую характеристику теории личности в психологии, понятию личностный рост, как необходимый фактор развития личности.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

О личностном росте и развитии удобно говорить, сравнив тренинги личностного роста (тренинги развития личности) и тренинги деловые, тренинги бизнес-профессиональной направленности. Если участники осваивают знания и конкретные навыки, актуальные для бизнеса, и тренер не трогает собственно личность участников, не обсуждает их ценности и стиль жизни, не затрагивает их отношение к себе и к людям, это бизнес-тренинги в чистом виде. Участник узнал, как эффективнее делать рекламу товара и выстраивать работающие зарплатные схемы, участник освоил навык выкладки товара и выучил текст грамотной презентации - он сможет быть эффективнее в бизнесе, но как личность он остался тем же, задачи личностного роста и развития тут не стояли.

В отличие таких тренингов конкретных навыков, по сути инструментальных тренингов, тренинги роста и развития личности работают с личностью участников тренинга. Форма работы подобных тренингов может быть очень различной. В тренингах психотерапевтической направленности чаще идет работа с личностными проблемами и страхами участников, помогая снимать душевную боль и обиды, освобождая от психологических травм и комплексов. Тренинги развития личности больше работают не с проблемами, а задачами участников, учат видеть не проблемы, а возможности, жить не по шаблонам, а творчески, не переживать впустую, а включать голову и думать, искать не отмазки и оправдания, а находить решения и брать ответственность, видеть в людях не врагов и не защищаться от них, а относиться к людям доброжелательно, быстро находить друзей и налаживать отношения сотрудничества. Тренинги развития личности учат

участников управлять своими эмоциями, жить не прошлым, а будущим, развивают в участниках авторскую жизненную позицию и ставят перед ними вопросы их личных ценностей и жизненной миссии.

Критерии и показатели личностного роста субъективны и зависят от того, кто его оценивает, как его понимает и на что обращает внимание. Эти критерии будут разными у представителей различных психологических школ и течений, у людей с разными психотипами, у процессников и результатников, у мужчин и женщин. Мужчин в личностном росте чаще интересуют внешние результаты, которые можно объективно оценить или измерить, для женщин личностный рост скорее субъективен и чувствуется в первую очередь ею самой или близкими ей людьми.

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные характеристики личности.
2. Социализация личности.
3. Личностный рост и личностный кризис этапы и стадии интеграции.

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработка и организация элементов тренинга (упражнения, деловой игры).
2. Написание автобиографии и подготовка к самопрезентации.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Скларова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 3

Тема: Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения

Цель: изучить основные характеристики самосознания, понятие психологическая рефлексия.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Самосознание – осознание, оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как деятеля, как чувствующего и мыслящего существа. Самосознание свойственно не только индивиду, но и обществу, классу, социальной группе, когда они поднимаются до понимания своего положения в системе производственных отношений, своих общих интересов и идеалов. В самосознании человек выделяет себя из всего окружающего мира, определяет своё место в круговороте природных и общественных событий. Самосознание тесно связано с рефлексией, где оно поднимается на уровень теоретического мышления. Самосознание формируется на определённой ступени развития личности под влиянием образа жизни, который требует от человека самоконтроля собственных поступков и действий, принятия полной ответственности за них.

1. Уровни развития самосознания.

	Аспект самопознания	Аспект самоотношения
1. уровень природного индивида, я – это прежде всего природное тело	О самосознании можно говорить условно. Происходит построение схемы собственного тела. Происходит выделение себя из окружающей среды. Построение схемы тела предполагает координацию собственных движений. Познание связано с действием. Происходит развитие сенсо-моторного интеллекта	Самоотношение=самочувствие, переживание комфорта, дискомфорта. Природные переживания слиты с аффективными
2. соц. уровень	Построение образа собственного Я. Это построение является результатом самовосприятия. Восприятия своего внешнего облика, особенностей поведения, психологических характеристик. Чтобы я образ был адекватен нужна децентрация. Я образ постоянно меняется. Это изменение не всегда соотносится с реальной картиной. Опыты Готтшильда и Вилле (каким человек видит себя в зеркале. Экран на нем проецируется фото человека, человек, специальными ручками может изменять размер фото, под то, что он видит в зеркале. Задача привести изображение в тот вид, который он видит. С	Включает два компонента: эмоциональный компонент – самоуважение, и волевой компонент – саморегуляция. Самоуважение – потребность в принятии другими людьми, быть замеченным. Развитие самоуважения начинается с базового доверия – автономности – инструментальной умелости – завершается ролевой идентификацией. Саморегуляция проявляется в способности людей управлять своими НПФ. Идет формирование ВПФ

	возрастом расхождение увеличивается, так как у человека формируется внутренний образ я)	
--	---	--

2. Критерии самосознания.

- 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической и социальной среды);
- 2) осознание своей активности («Я управляю собой»);
- 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);
- 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

3. Уровни развития самосознания.

1. Непосредственно-чувственный уровень – самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики. В результате достигается простейшая самоидентификация личности.

2. Целостно-образный, личностный уровень – осознание себя как деятельного начала. Проявляется как самопереживание, самоактуализация, поддержание аутоидентичности своего «Я».

3. Рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень – осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия.

4. Целенаправленно-деятельный уровень – своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

4. Самопознание и самоотношение.

Поскольку мерой и исходным пунктом отношения человека к себе выступают прежде всего другие люди, С. по самому существу носит глубоко общественный характер.

Сознание человека может быть направлено либо на внешний мир, окружающий человека (внешняя направленность), либо на самого субъекта – это и есть **самопознание**.

Рефлексия (от позднелат. reflexio – обращение назад, отражение), форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека. Содержание рефлексии определено предметно-чувственной деятельностью: рефлексия в конечном счёте есть осознание практики, предметного мира культуры. В этом смысле рефлексия есть метод философии, а диалектика – рефлексия разума.

Леонтьев: Необходимо различать знание о себе (познание себя) и реальное осознание себя с помощью знаково-опосредствованной и социально-нормированной форме. А знание о себе есть и у животных, оно накапливается и у маленьких детей, но не осознано.

Выготский: Развитие самосознания включает примерно те же стадии, что и развитие высших психических функций (как в онтогенетическом, так и в историческом аспектах); к нему применяется та же логика: сначала другие люди познают и осознают свойства и состояния данного субъекта; ориентировка на внутренние свойства и состояния ребенка включается взрослыми в содержание совокупной и совместной деятельности; затем субъект в ответ на внешние вызовы пытается выразить себя на том языке, на котором с ним общаются; по мере усвоения знаковых средств самовыражения он становится способным обратить усвоенные средства самовыражения на себя и для

себя; таким образом, прежде чем самосознание становится индивидуальным фактом, оно уже существует как факт для других; в свою очередь, диалогическая природа сознания сохраняется и в его индивидуальной форме.

Не следует отождествлять самосознание и Я-концепцию. Самосознание частично включает содержание Я-концепции, которая в этом случае выступает как более или менее устойчивая (стабильная) часть.

1. Понятие образа – Я.

Телесное выделение себя из окружающего мира начинается в младенчестве и завершается к двум годам, когда ребенок понимает, что его тело существует независимо от внешнего мира и принадлежит только ему. Формирование отношения к себе происходит в течение дошкольного возраста, считает себя «хорошим» или признает себя «неумехой»; в основном такие самооценки ребенка являются прямым отражением отношений к нему окружающих, прежде всего родителей, братьев, сестер. В школьном возрасте происходит существенное изменение «Я – образа» в зависимости от успехов / неудач в учебе, от отношения учителей, родителей и сверстников к ребенку. Если ребенок способен добиться успеха в учебе, он включает трудолюбие в качестве составной части в свой «Я – образ».

2. Понятие Я-концепции.

Я-КОНЦЕПЦИЯ (англ. self-concept) – развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая: а) осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и пр. свойств; б) самооценку, в) субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов. Понятие Я-концепции родилось в 1950-е гг. в русле феноменологической, гуманистической психологии, представители которой (А. Маслоу, К. Роджерс), в отличие от бихевиористов и фрейдистов, стремились к рассмотрению целостного человеческого Я как фундаментального фактора поведения и развития личности. Значительное влияние на становление этого понятия оказали также символический интеракционизм (Ч. Кули, Дж. Мид) и концепция идентичности (Э. Эриксон). Однако первые теоретические разработки в области Я-концепции бесспорно принадлежат У.Джеймсу, разделившему глобальное, личностное Я (Self) на взаимодействующие Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me).

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Современные подходы к исследованию самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Характеристика основных структурных компонентов самосознания.
4. Психология рефлексии.
5. Основные психологические модели рефлексии.

Задания для самостоятельной работы:

1. Напишите реферат по тематике, предлагаемой в рамках курса.

Цель: раскрыть актуальность данной проблемы на современном этапе развития науки, содержание, точки зрения различных ученых на изучаемую проблему, теоретическую и практическую значимость.

Рекомендуемый объем: 15 и более страниц.

Рекомендации по структуре реферата:

- 1) Титульный лист.
- 2) Содержание с указанием страниц.
- 3) Введение с обоснованием актуальности и выделение цели работы.
- 4) Содержание глав, параграфов.

- 5) Заключение с формулированием выводов по главам (параграфам).
- 6) Список используемой литературы (не менее 15 источников).
- 7) Приложения (при необходимости).

Темы рефератов:

1. Тренинг в системе методов практической психологии.
2. Психологический тренинг и развитие субъектности.
3. Тренинговые методы.
4. Проблема планирования тренинга и составления тренинговой программы.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Скларова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 4

Тема: Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения

Цель: описать основные характеристики самосознания, понятие психологическая рефлексия.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

В самом общем виде личность – это человек как субъект собственной жизни, ответственный за взаимодействие как с внешним миром, включая и других людей, так и с внутренним миром, с самим собой. Личность – это внутренняя система саморегуляции человека. Личность формируется на основе врожденных биологических предпосылок и приобретенного в процессе жизни социального опыта, а также активной предметной деятельности. Личность относительно устойчива, но, одновременно, она изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде.

Поскольку и биологические предпосылки, и индивидуальный опыт неповторимы, каждая личность также индивидуальна и неповторима. Она имеет уникальную структуру, в которой объединяются все психологические свойства данного человека. Однако имеются и общие закономерности, позволяющие исследовать, понимать и частично изменять личность. В структуре личности можно выделить три составляющие, содержание которых свидетельствует о ее зрелости:

1. **Познавательная составляющая** - включает представления человека о себе, других и мире; зрелая здоровая личность отличается тем, что:

- ~ Оценивает себя как активного субъекта жизнедеятельности, совершающего свободные выборы и несущего за них ответственность
- ~ Воспринимает других людей как уникальных и равноправных участников процесса жизнедеятельности
- ~ Воспринимает мир как постоянно изменяющееся, а потому всегда новое и интересное пространство для реализации своих возможностей
- 2. **Эмоциональная составляющая** зрелой здоровой личности включает:
 - ~ Способность доверять своим ощущениям и рассматривать их как основу для выбора поведения, т. е. уверенность в том, что мир действительно таков, каким представляется и сам человек способен принимать и осуществлять правильные решения
 - ~ Принятие себя и других, искренний интерес к другим людям
 - ~ Заинтересованность в восприятии мира, прежде всего - его позитивных сторон
 - ~ Способность переживать сильные положительные и отрицательные эмоции, соответствующие реальной ситуации
- 3. **Поведенческая составляющая** состоит из действий по отношению к себе, другим людям и миру. У зрелой здоровой личности:
 - ~ Действия направлены на самопознание, саморазвитие, самореализацию
 - ~ По отношению к другим поведение основано на доброжелательности и уважении их личности
 - ~ По отношению к миру поведение направлено на преумножение, а иногда и восстановление его ресурсов за счет своей творческой деятельности в процессе самореализации и бережное обращение с уже имеющимися

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Концепция личностного роста
2. Исторический аспект развития тренинга.
3. Соотношение понятий тренинг и группа.
4. Тренинговые группы.
5. Классификации тренинговых групп: тренинговые группы различного теоретического основания; тренинговые группы с позиции способов реализации их целей; тренинговые группы психологического просвещения.

Задания для самостоятельной работы:

Подготовьте аналитический обзор по предлагаемым в рамках курса, дисциплины темам.

Цель: развитие профессионального мышления и профессиональной рефлексии.

Методические рекомендации:

Обозначить и раскрыть позиции и точки зрения психологов, занимающихся изучением данной проблемы. Проанализировать и сопоставить многообразие взглядов ученых на проблему (в чем авторская позиция, видение проблемы и предполагаемые автором пути ее решения).

В заключение обзора отразить и обосновать собственное видение проблемы, актуальность и необходимость ее решения для теории и практики (в опоре на точности зрения ученых).

Темы для аналитического обзора:

1. Психология сказки.
2. Метафора: теория и практика.
3. Тренинг тренеров.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Складорова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие №5

Тема: Тренинг личностного роста как объект и предмет психологической теории и практики

Цель: изучить специфику проведения тренинга личностного роста.

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Применение тренинга связано с потребностью в изменениях, которые повышают вероятность успеха в профессиональной деятельности, личностного благополучия. Выбор средств воздействия в тренинге и подготовка к их включению в процесс тренинга обусловлены изменениями образа группы и отдельных ее участников в сознании ведущего, изменениями, связанными с его «настройкой» на группу в каждом отдельном эпизоде, а также динамикой состояний группы и ведущего. Без учета этих очевидных обстоятельств - средства воздействия будут малоэффективными, другими словами, воздействие не во всех случаях предполагает изменение, более того, в ряде случаев отсутствие воздействия оказывается продуктивным и целесообразным.

На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятия «тренинг», что приводит к расширительному толкованию тренинга и обозначению этим термином самых различных приемов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике.

Термин тренинг (от англ. train, training) имеет ряд значений: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и известным его научным определениям. Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Существует также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения персонала способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими

мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие тренинга.
2. Классификации тренинговых групп.
3. Место тренинга личностного роста в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий.

Задания для самостоятельной работы:

Напишите тематическое эссе.

Цель: развитие аналитичности мышления студента-психолога, рефлексии причинно-следственных связей в материале темы, формирование собственной профессиональной идентичности, развитие профессиональных компетенций студентов.

Темы: «Мой опыт в тренинговой группе»; «Тренинг: польза или ...?»

Методические рекомендации к написанию:

Необходимо раскрыть предлагаемую преподавателем тему, выразить собственную точку зрения, обозначить проблемные зоны, ключевые моменты, сформулировать рекомендации (при необходимости), рекомендуется ссылаться на точки зрения ученых.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Скларова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 6

Тема: Принципы и правила тренинга личностного роста

Цель: изучить специфику тренинга личностного роста

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения или социально-психологического тренинга. Л.А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения. Как «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» (Петровская, 1982.С.9, 208). По мнению Л.А. Петровской, термины «активная социально-психологическая подготовка», «активное социальное обучение», «лабораторный тренинг», «группы интенсивного общения»,

«группы открытого общения», «перцептивно-ориентированный тренинг», «тренинг чувствительности (сенситивности)» являются эквивалентами социально-психологического тренинга, цель которого - развитие компетентности в общении, ее коммуникативной, интерактивной и перцептивной составляющих.

Г.А. Ковалев относит социально-психологический тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления.

Б.Д. Парыгин относит тренинг к методам group-counseling (группового консультирования), описывая их как активное групповое обучение навыкам общения и жизни в обществе вообще: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки.

Определение тренинга как метода обучения представляется недостаточно точным, поскольку приобретение знаний, умений и навыков не исчерпывает весь диапазон происходящих в ходе тренинга изменений, в частности трансформаций установок, отношений, мотивационных структур личности. Использование признака активности для определения тренинга вызывает определенные сомнения, поскольку активность является свойством субъекта, а не метода. В настоящее время наиболее часто для определения тренинга используется термин «психологическое воздействие».

Под психологическим воздействием принято понимать целенаправленный перенос движения информации от одного участника взаимодействия к другому. Понятие психологического воздействия связывается также с категорией «влияние», причем отмечается, что влияние является целью, а воздействие (направленное и ненаправленное) - средством. Указывается, что «субъект, оказывающий влияние, ставит перед собой определенную задачу: добиться желаемого результата от объекта воздействия» прямо или косвенно, в случае ненаправленного воздействия субъект не стремится вызвать «ту или иную реакцию у объекта влияния».

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Процесс группового тренинга.
2. Специфика тренинга личностного роста.
3. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.

Задания для самостоятельной работы:

1. Напишите реферат по тематике, предлагаемой в рамках курса.

Цель: раскрыть актуальность данной проблемы на современном этапе развития науки, содержание, точки зрения различных ученых на изучаемую проблему, теоретическую и практическую значимость.

Рекомендуемый объем: 15 и более страниц.

Рекомендации по структуре реферата:

- 1) Титульный лист.
- 2) Содержание с указанием страниц.
- 3) Введение с обоснованием актуальности и выделение цели работы.
- 4) Содержание глав, параграфов.
- 5) Заключение с формулированием выводов по главам (параграфам).
- 6) Список используемой литературы (не менее 15 источников).
- 7) Приложения (при необходимости).

Темы рефератов:

1. Основные принципы тренинга личностного роста: от теории к практике (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл).

2. Принцип «зоны ближайшего развития» в тренинге личностного роста: как организовать шаги роста по В. Выготскому.
3. Правило «здесь и сейчас» в тренинге: почему настоящий момент — ключ к трансформации.
4. Принцип добровольности и автономии участника: этические границы тренинга личностного роста.
5. Тренинг как средство развития эмоционального интеллекта: принципы работы с эмоциями в группе.
6. Правило «ненасильственного общения» (М. Розенберг) в тренингах личностного роста: как создавать безопасную среду.
7. Принцип активного участия и ответственности: от пассивного слушателя к активному агенту изменений.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Склярова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 7

Тема: Методические основы тренинга личностного роста

Цель: изучить правила и принципы организации тренинга личностного роста

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Тренинг в учебном процессе является обязательным, а не добровольным и, если он будет проводиться формально, без создания особой атмосферы, то не будет эффективным.

Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения (уроков, лекций, семинаров) не только по форме проведения, но и по основным принципам. При обычном обучении человека учат давать правильные ответы, и только правильные. Ошибки так или иначе наказываются. При тренинге же к ошибкам относятся снисходительно, они рассматриваются как необходимая часть процесса обучения.

Опишем основные специфические принципы работы тренинговой группы и вытекающие из них правила:

I. Принцип и правило максимальной активности

В процессе тренинга учащиеся должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий.

Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

Активное поведение, даже не совсем правильное, на тренинговых занятиях важнее, чем обычное усвоение информации, поэтому нужно быть терпимыми к ошибкам, чтобы учащиеся чувствовали себя свободно и комфортно.

Для поддержания активности важно стремиться к тому, чтобы сделать из тренинга не рядовое занятие, а событие. Тренинговые занятия ни в коем случае не должны быть скучными. Для этого их важно наполнить самыми разными видами активности. Все, что происходит на тренинге не должно замыкаться только на нем и превращаться просто в игру. Постоянно нужно делать ссылки на обыденную жизнь, стремиться к максимальному переносу полученных навыков в практику.

II. Общение по принципу «здесь и теперь»

На тренинге участники общаются «здесь и теперь», т. е. обсуждают не прошлое или возможное поведение, а только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

III. Принцип и правило персонификации высказываний

Суть его состоит в отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. То есть вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе нужно говорить, используя формы: «я считаю, что...» и т. п. За выполнением этого правила (как и всех остальных) должен следить ведущий тренинга.

IV. Принцип исследовательской творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний

В тренинговой группе нужно стремиться к созданию свободной творческой атмосферы.

Для этого специально организуются проблемные, неопределенные ситуации, провоцирующие участников на неожиданные, нестандартные высказывания и поступки. В ходе тренинга участники должны иметь возможность для себя реально осознать закономерности, уже известные в психологии, как свои собственные особенности, свои личные ресурсы. В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности. Важные навыки, которые вырабатываются на тренинге: принятие себя и другого таким, каков есть, безоценочность суждений, умение выслушать другого, уловить рациональное зерно в любом высказывании и поведении.

V. Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности

Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Постоянный диалог, полноценное межличностное общение участников направлено на выработку уважения к чужой мысли, доверия, на избавление от взаимных подозрений, неискренности, страха. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

VI. Принцип объективации (осознания) поведения. Правило обратной связи

Важнейшие моменты тренинга – осознание его участниками мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет человеку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Универсальным средством

объективации такого осознания является обратная связь. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

Хорошую помощь может оказать видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью.

Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует обязательное правило строгой конфиденциальности и доверительности общения. Но в учебной группе такое правило действовать не может – учащиеся постоянно общаются между собой за пределами тренинга, у них много общих знакомых и все, что взволновало их на занятиях, может стать известно посторонним несмотря ни на какие правила. Поэтому обсуждения должны быть свободными, но корректными, о чем было написано выше.

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Сравнительный анализ принципов на основе различных теоретических моделей психологического тренинга.
2. Правила и принципы проведения тренинга личностного роста.
3. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе.

Задания для самостоятельной работы:

1. Анализ метафор, работа с притчами

Предложите жизненную ситуацию клиента, психологическая помощь, в разрешении которой может быть оказана посредством использования данной притчи (на притчу – 1 ситуация).

Притча о трех мудрецах.

Три мудреца спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.

– С этим невозможно согласиться, – сказал другой, – человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и что умею сейчас – я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, не похожие на тех, кого я знал раньше.

– Вы совсем упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет, и независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. И долго еще спорили мудрецы, наслаждаясь неспешной беседой.

Требования к выполнению задания:

1. Соответствие смысла притчи описанной ситуации.
2. Глубина психологического содержания описываемой ситуации.
3. Подробность (развернутость) описания ситуации.
4. Обоснованность применения данной притчи к описанной ситуации.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017.

- 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Скларова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 8

Тема: Методические основы тренинга личностного роста

Цель: изучить основные методы тренинга личностного роста, выработать навыки проведения тренинга личностного роста

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Тренинги как форма практической психологической работы, всегда отражают в своем содержании смысл того направления, взглядов, которых придерживается руководитель:

- тренинг как своеобразная форма дрессуры с использованием жестких манипуляций;
- тренинг как тренировка, в результате которого происходит формирование и отработка навыков и умений эффективного поведения;
- тренинг как форма активного обучения, целью которого, прежде всего, является передача и отработка психологических знаний, навыков и умений;
- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных проблем.

Поэтому разное понимание психологического смысла тренинга находит отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор и др.

Разумеется, не каждый тренинг, проводимый, можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку перед ним ставятся сразу несколько разнонаправленных задач. Чрезвычайно важна и личность тренера, поскольку давно известно, что именно личность воспитывает личность.

По мнению Б.Д. Карвасарского, наиболее полное толкование термина "тренинг" представлен в психотерапевтической энциклопедии: "Тренинг – это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, обучения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений".

Разнообразие толкования понятия "тренинг" убеждает нас в том, что это не только универсальный метод развития личности, но и наиболее эффективная модель подготовки специалистов, поскольку в нем теоретически и практически задействована вся психологическая сфера личности (интеллектуальная, эмоциональная, волевая, поведенческая и т. п.).

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими

мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация методов с позиции различных теоретических оснований.
2. Методы, стимулирующие развитие профессионального самосознания и самовыражения.
3. Биографические методы.
4. Рефлексивные методы.
5. Рефлексивно-инновационные методы.
6. Методы рефлексивной самодиагностики.

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработка (составление) программы тренинга

Цель: приобрести навыки составления программы тренинга. Составьте программу тренинга личностного роста.

Методические рекомендации студентам к выполнению задания:

При выполнении задания необходимо учитывать, что структура программы включает в себя: формулирование целей (сверхзадач), задач, выбор методического обеспечения и разработку конспекта. Помимо этого, в программу должно быть включено описание предполагаемых результатов ее реализации.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Складова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

Лабораторное занятие № 9

Тема: Методические основы психологического тренинга

Цель: изучить основные методы группового психологического тренинга

Формируемые компетенции: ПК-4: ИД-1 ПК-4; ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Теоретическая часть:

Личностный рост – это увеличение потенциала личности, происходящее вследствие естественного разворачивания в человеке того, что заложено в нем природой или стало его второй природой. Рост происходит сам, если только присутствуют нормальные для этого условия. Жизнь идет - ребенок растет, у него растут попа и растут волосы, потихоньку развивается интеллект и постепенно в процессе жизни, естественно, формируется психологическая культура.

Конечно, этому естественному разворачиванию личностного потенциала можно помогать, но, если человек начинает активно и намеренно заниматься своим самосовершенствованием, проходит занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки, а вместе с этим и его личность – в этом случае о личностном росте говорить уже не вполне корректно, точнее тут говорить о развитии личности.

Развитие личности – понятие существенно более широкое, нежели личностный рост, поскольку происходит в самых разных формах: и как естественное разворачивание чего-то внутреннего, и как активное формирование извне. Развитие личности многообразно: когда-то оно происходит в совместной деятельности ребенка и взрослого, когда-то оказывается следствием учебы или тренировки, развитие может быть результатом разрешения внутренних противоречий, развитие может быть результатом формирования – процесс развития личности многолик и сложен.

Таким образом, если говорить терминологически строго, то тренинги личностного роста и тренинги развития личности различаются. В тренинге личностного роста ведущий не может задавать или определять, что должно с вами происходить, куда и как ваша личность будет расти. Поскольку направление естественного личностного роста определяется только внутренними программами (ядром) личности, роль ведущего тренинга личностного роста ограничена: она состоит только в том, чтобы создать для этого роста наилучшие условия, снять мешающие росту и развитию личности блоки, оздоровить и укрепить личностный потенциал.

Оборудование и материалы: Изучение дисциплины "Тренинг личностного роста" происходит в специализированных аудиториях, которые оснащены следующими мультимедийными средствами: компьютерами, проектором, ноутбуком, интерактивной доской, интерактивной указкой и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные методы группового психологического тренинга.
2. Игровые методы.
3. Методы арт-терапии в психологическом тренинге.
4. Методы, стимулирующие развитие профессионального самосознания и самовыражения. Биографические методы: «Жизненный путь личности» (А. Кроник); «Биографический метод» (Б.Г. Ананьев, Н.А. Логинова); «Творческая уникальность событий в жизни» (Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов); «Психологическая автобиография» и др. Рефлексивные методы.
5. Рефлексивно-инновационные методы: «Метод рефлексивных инверсий» (С.Ю. Степанов, Е.П. Варламова, А.В. Растянников и др.); «Метод рефлексивных версификаций» (С.Ю. Степанов); «Метод рефлексивной психоимпровизации» (С.Ю. Степанов); «Рефлексивный полилог» (С.Ю. Степанов, А.В. Растянников) и др.

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработка (составление) программы тренинга

Цель: приобрести навыки составления программы тренинга. Составьте программу тренинга личностного роста.

Методические рекомендации студентам к выполнению задания:

При выполнении задания необходимо учитывать, что структура программы включает в себя: формулирование целей (сверхзадач), задач, выбор методического обеспечения и разработку конспекта. Помимо этого, в программу должно быть включено описание предполагаемых результатов ее реализации.

Основная литература:

1. Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017.

- 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

Дополнительная литература:

1. Егоров Геннадий, свящ., Личностное и профессиональное развитие взрослого человека в пространстве образования: теория и практика : монография / Егоров Геннадий, свящ., Т.В. Меланина ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет ; науч. ред. Т.В. Скларова. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2013. - 116 с. - Библиогр.: с. 104-112. - ISBN 978-5-7429-0744-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256977>

Методическая литература: методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-источники:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».