

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и  
психологии  
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.06 Методика разработки и проведения тренинга профессионального самоопределения
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	Психология социально-профессиональной сферы
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат социологических наук, доцент Иванова А. Ю.

Санкт-Петербург  
2023

### 1. Цели и задачи дисциплины:

*Цель освоения дисциплины:*

Поиск новых возможностей и способов работы с гражданами в направлении профориентации и профессионального самоопределения

*Задачи дисциплины:*

Ознакомить студентов с разнообразием психологического опыта в области ведения тренингов профессионального самоопределения;

Выработать умения и навыки, необходимые тренеру для ведения данных тренингов.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
ПК-3 Способен проводить психологические тренинги с гражданами с целью повышения мотивации к труду, снятия психоэмоциональной напряженности, отработки новых приемов и способов поведения для активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству	ПК-3.1 Знает методы организации и проведения психодиагностики, психологического тестирования и психологического тренинга; методы и методики социальной психологии; способы активизации личностных ресурсов человека; технологии психологического консультирования.	03.011 Профессиональный стандарт «Специалист по оказанию государственных услуг в области занятости населения»
	ПК-3.2 Умеет подбирать эффективные формы и методы психологической поддержки в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренингов для оказания психологической помощи гражданам; проводить индивидуальные или групповые психологические занятия и тренинги для решения проблем граждан; учитывать в общении с гражданами их социально-психологические особенности, в том числе имеющиеся у инвалидов ограничения; применять передовой опыт психологической работы.	
	ПК-3.3 Способен осуществлять подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования безработных граждан; разработку и согласование графиков предоставления психологической поддержки безработным гражданам; предоставление гражданам, в том числе инвалидам, услуги психологической поддержки с учетом требований законодательства Российской Федерации о занятости населения и о социальной защите инвалидов; подготовку для безработных граждан и обсуждение с ними рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству; проведение групповых или индивидуальных тренингов с безработными гражданами, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения.	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-3.1. Знает методы организации и проведения психодиагностики, психологического тестирования и психологического тренинга; методы и методики социальной психологии; способы активизации личностных ресурсов человека; технологии психологического консультирования.	Знать основы организации и проведения психологического тренинга, способы активизации личностных ресурсов человека; основы психодиагностики, профессиональные и этические нормы деятельности психолога, структуру мотивации и способы повышения мотивации к труду.
ПК-3.2. Умеет подбирать эффективные формы и методы психологической поддержки в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренингов для оказания психологической помощи гражданам; проводить индивидуальные или групповые психологические занятия и тренинги для решения проблем граждан; учитывать в общении с гражданами их социально-психологические особенности, в том числе имеющиеся у инвалидов ограничения; применять передовой опыт психологической работы.	Уметь пользоваться методиками психологической диагностики; подбирать эффективные формы и методы групповой работы в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать программы тренингов и проводить их для оказания психологической помощи гражданам. разрешать конфликты и противоречия.
ПК-3.3. Способен осуществлять подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования безработных граждан; разработку и согласование графиков предоставления психологической поддержки безработным гражданам; предоставление гражданам, в том числе инвалидам, услуги психологической поддержки с учетом требований законодательства Российской Федерации о занятости населения и о социальной защите инвалидов; подготовку для безработных граждан и обсуждение с ними рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству; проведение групповых или индивидуальных тренингов с безработными гражданами, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения.	Владеть навыками планировать и проводить тренинги; подбирать психологические методики, выявлять основные проблемы, препятствующие трудоустройству; проводить тренинговые занятия с гражданами, направленными на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения; составлять рекомендации по повышению мотивации к труду

### 3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ПК-3.1	ПК-3.2	ПК-3.3
1	Основы организации и проведения психологического тренинга с гражданами	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
2	Способы регуляции негативных эмоциональных состояний и активации ресурсов	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
3	Обзор и анализ основных теоретических подходов к самопрезентации	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ПК-3.1	ПК-3.2	ПК-3.3
4	Методы обучения самопрезентации	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
5	Методы повышения мотивации к труду	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
6	Способы активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №3 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>	
<p><b>Тема 1:</b> Основы организации и проведения психологического тренинга с гражданами Требования к деятельности тренера-психолога. Правила разработки ролевых и деловых игр. Методы преодоления трудных ситуаций в ходе тренинга Особенности психологического воздействия на когнитивную и эмоциональную сферу личности. Основы деятельности супервизора. Этические аспекты деятельности психолога-тренера</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Особенности психологического воздействия на когнитивную и эмоциональную сферу личности</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 2:</b> Способы регуляции негативных эмоциональных состояний и активации ресурсов Внешние способы коррекции функциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание). Гигиена сна. Техники саморегуляции. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека. Расслабляющее и мобилизирующее дыхание. Мышечная релаксация и визуализация. Формулы самовнушения по Э.Куэ. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца. Медитация как состояние измененного сознания. Техники медитации.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Техники саморегуляции</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 3:</b> Обзор и анализ основных теоретических подходов к самопрезентации Классификация теоретических подходов к самопрезентации. Теории детерминации самопрезентации. Исследования предположений И.Гоффмана о смущении в самопрезентации. Исследования, вдохновленные теорией Р.Викланда. Исследования саморе-флексии М.Снайдером. Исследования самопрезентации как фактора формирования впечатления о коммуникаторе и реципиенте Е.А.Соколовой – Бауш.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Исследования самопрезентации как фактора формирования впечатления о коммуникаторе и реципиенте Е.А.Соколовой – Бауш.</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 4:</b> Методы обучения самопрезентации Стратегии и техники самопрезентации И.Джонсона и Т.Питтмана и развитие предложенных им идей. Техники управления впечатлением Р.Чалдини.Техники самоподачи по Г.В.Бороздиной. Техники самопрезентации по Ю.М.Жукову. Анализ стратегий и тех-ник самопрезентации.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Стратегии и техники самопрезентации</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 5:</b> Методы повышения мотивации к труду Структура мотивации. Мотивация и мотив. Мотивационный менеджмент. Соотношение мотивации и эффективности. Технологии работы с мотивацией. Мотивация и профессиональное самоопределение. Способы повышения мотивации к поиску работы.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Мотивация и профессиональное самоопределение.</p>	

37.03.01 Психология, направленность (профиль) "Психология социально-профессиональной сферы"  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.06 Методика разработки и проведения тренинга профессионального самоопределения  
 Форма обучения: очная, очно-заочная  
 Разработана для приема 2021/2022, 2022/2023 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
<b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Тема 6:</b> Способы активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству Формирование образа-Я участников группы путем самоанализа и получения обратной связи. Расширение представлений о мире разнообразных профессий, о требованиях к личности представителей той или иной профессии. Соотнесение собственных личностных качеств, образа-Я участников тренинговой группы с различными профессиями. Профессиональное самоопределение граждан. Разработка оптимальных схем поиска работы и трудоустройства.
<b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Разработка оптимальных схем поиска работы и трудоустройства.
<b>Лабораторная работа: -</b>
<b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Аудиторные занятия (АЗ):	72	72
Лекционные занятия (Лек)	36	36
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	36	36
Самостоятельная работа студента (СР)	8	8
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	8	8
Контроль самостоятельной работы (КСР)	1	1
Контактная работа (КоР)	73	73
Форма промежуточной аттестации	0	Экзамен
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	27	27
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Основы организации и проведения психологического тренинга с гражданами	6	6	6	0	1	6
2	Способы регуляции негативных эмоциональных состояний и активации ресурсов	6	6	6	0	1	6
3	Обзор и анализ основных теоретических подходов к самопрезентации	6	6	6	0	1	6
4	Методы обучения самопрезентации	6	6	6	0	1	6
5	Методы повышения мотивации к труду	6	6	6	0	2	6
6	Способы активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству	6	6	6	0	2	6
Итого:			36	36	0	8	36

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Аудиторные занятия (АЗ):	54	54
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	36	36
Самостоятельная работа студента (СР)	26	26
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	26	26

37.03.01 Психология, направленность (профиль) "Психология социально-профессиональной сферы"  
 Рабочая программа дисциплины  
 Дисциплина: Б1.В.06 Методика разработки и проведения тренинга профессионального самоопределения  
 Форма обучения: очная, очно-заочная  
 Разработана для приема 2021/2022, 2022/2023 учебного года  
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Контроль самостоятельной работы (КСР)	1	1
Контактная работа (КоР)	55	55
Форма промежуточной аттестации	0	Экзамен
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	27	27
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Основы организации и проведения психологического тренинга с гражданами	7	2	6	0	4	6
2	Способы регуляции негативных эмоциональных состояний и активации ресурсов	7	2	6	0	4	6
3	Обзор и анализ основных теоретических подходов к самопрезентации	7	2	6	0	4	6
4	Методы обучения самопрезентации	7	4	6	0	4	6
5	Методы повышения мотивации к труду	7	4	6	0	5	6
6	Способы активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству	7	4	6	0	5	6
Итого:			18	36	0	26	36

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Рамендик Д. М. - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва), 2022 г. - 136 с. - ISBN 978-5-534-07294-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-490470>

3. ПРОФОРИЕНТОЛОГИЯ. Учебник и практикум для вузов / Пряжников Н. С. - МГУ им. М.В. Ломоносова (г.Москва). Факультет психологии; Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва), 2022 г. - 405 с. - ISBN 978-5-534-01541-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/proforientologiya-489221>

3. СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ. Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Вачков И. В. - Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 309 с. - ISBN 978-5-534-13364-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/skazkoterapevticheskie-tehnologii-v-psihologicheskome-treninge-496490>

*Дополнительная литература:*

1. ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ. Учебное пособие для вузов / Высоков И. Е., Кравченко Ю. Е., Сысоева Т. А. - Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва), 2022 г. - 507 с. - ISBN 978-5-9916-4897-4 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/obschepsihologicheskii-praktikum-489209>

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ: ОСНОВЫ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ 2-е изд.,

испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Бобченко Т. Г. - Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (г. Владимир)., 2022 г. - 132 с. - ISBN 978-5-534-12444-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologicheskie-treningi-osnovy-treningovoy-raboty-496086>

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Корнеенков С. С. - Дальневосточный федеральный университет (г. Владивосток)., 2022 г. - 304 с. - ISBN 978-5-534-10940-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologicheskoe-obespechenie-professionalnoy-deyatelnosti-494812>

#### **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

#### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](http://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [arch.neicon.ru](http://arch.neicon.ru). - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный

9. [Psylist](https://psylist.net) [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный

10. PRO-делопроизводство [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://www.sekretariat.ru>. - Текст: электронный

11. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный

12. [PsyJournals.ru](http://psyjournals.ru): профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный

13. [Delo-pro.ru](https://delo-pro.ru): профессиональная база данных . - Режим доступа: <https://delo-pro.ru>. - Текст: электронный

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа -

практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

## 9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет		Зачет				
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

**Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/  
зачетом с оценкой**

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

**9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля  
Доклад, сообщение/ Реферат №1**

Темы докладов:

1. Основные техники постановки вопросов.
2. Классификация вопросов по Г.Хаусману и Х.Штюрмеру.
3. Правила вербализации. Использование вербализации в групповом процессе.

**Доклад, сообщение/ Реферат №2**

Темы докладов:

1. Понятия и правила эффективной презентации. Критерии эффективной презентации.
2. Обратная связь – взаимообмен информацией содержательного и эмоционального плана между участниками обсуждения.

**Доклад, сообщение/ Реферат №3**

1. Способы выражения обратной связи. Положительная и негативная обратная связь и их характеристики.

**Собеседование, опрос/Контрольная работа №1**

Задания для контрольной работы:

1. Определение модерации.
2. Отличие процесса модерации от консультирования, супервизии и профессионального тренинга.
3. Психологическая структура группы.

**Собеседование, опрос/Контрольная работа №2**

Задания для контрольной работы:

1. Динамика группы.
2. Понятие групповой дискуссии.

**Собеседование, опрос/Контрольная работа №3**

1. Отличие свободной и управляемой групповой дискуссии.
2. Динамика участия членов группы в групповой дискуссии.

**Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1**

Деловая игра «Продай идею»

*Цели игры:*

Научиться предлагать свои услуги, товары, идеи в ситуации психологического давления.

*Условия проведения деловой игры.*

Один человек другому предлагает идею интересную, у другого фирма, средства. Они разговаривают. Через некоторое время к каждому приставляют человека. Первому так говорит: «У тебя не получится. Она тебе не верит». Второму: «Не верь ей. Она тебя обманывает. Она хочет

тебя кинуть." Затем делятся впечатлениями.

*Функции руководителя деловой игры.*

Руководитель исполняет роль эксперта. Руководитель должен ознакомить участников с условиями и этапами деловой игры.

## **Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2**

### *Деловая игра «Я хочу»*

*Условия проведения деловой игры.*

Один человек стоит с закрытыми глазами. Другой ходит вокруг него, постоянно сохраняя телесный контакт, и спрашивает «Чего ты хочешь?» Это в течение 5 минут. Затем: «Как долго ты будешь этого хотеть?»

Итоговое обсуждение: у кого какие ощущения возникли и примеры в группе, когда что-то очень было надо сделать или очень хотелось.

Значение этого упражнения. Мы отодвигаем сроки. Нас останавливают прошлые неудачи и оценки со стороны руководителей. Принцип тут один, если ты хочешь, ты должен сделать, а не хотеть. Нужна тотальная уверенность в том, что получится, потому что иначе смерть, отступить некуда, позади Москва, муж, голодные дети.

*Функции руководителя деловой игры.*

Руководитель исполняет роль эксперта. Руководитель должен ознакомить участников с условиями и этапами деловой игры.

## **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

## **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: экзамен**

### **Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену (Вопрос № 1)**

1. Требования к деятельности тренера-психолога.
2. Правила разработки ролевых и деловых игр.
3. Методы преодоления трудных ситуаций в ходе тренинга.
4. Особенности психологического воздействия на когнитивную и эмоциональную сферу личности.
5. Основы деятельности супервизора.
6. Этические аспекты деятельности психолога-тренера
7. Внешние способы коррекции функциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание).
8. Техники саморегуляции.
9. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека.
10. Расслабляющее и мобилизирующее дыхание.
11. Мышечная релаксация и визуализация.
12. Формулы самовнушения по Э.Куэ.
13. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца.
14. Медитация как состояние измененного сознания.
15. Классификация теоретических подходов к самопрезентации.
16. Теории детерминации самопрезентации.
17. Исследования предположений И.Гоффмана о смущении в самопрезентации.
18. Исследования саморефлексии М.Снайдером.
19. Стратегии и техники самопрезентации И.Джонсона и Т.Питтмана и развитие предложенных им идей.
20. Техники управления впечатлением Р.Чалдини.

21. Техники самоподачи по Г.В.Бороздиной.
22. Техники самопрезентации по Ю.М.Жукову.
23. Структура мотивации.
24. Мотивационный менеджмент.
25. Соотношение мотивации и эффективности.
26. Технологии работы с мотивацией.
27. Мотивация и профессиональное самоопределение.
28. Способы повышения мотивации к поиску работы.
29. Профессиональное самоопределение граждан.
30. Разработка оптимальных схем поиска работы и трудоустройства

### Примерный перечень практических заданий к экзамену (Вопрос № 2)

1. Разработать план проведения тренинга мотивации.
2. Разработать план проведения тренинга стрессоустойчивости.
3. Разработать план проведения тренинга разрешения конфликтов в коллективе.
4. Построить план развития карьеры для знакомого, имеющего сложности в реализации.
5. Нарисовать свой психологический автопортрет, с указанием сильных и слабых сторон личности, исходя из ситуации профессионального самоопределения.
6. Разработать план проведения тренинга по управлению эмоциями.
7. Разработать план деловой игры.

Раздел билета	Компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Количество баллов
Вопрос №1 Теоретический вопрос (проверяет знания («знать»), сформированные дисциплиной)	ПК-3	Знать основы организации и проведения психологического тренинга, способы активизации личностных ресурсов человека; основы психодиагностики, профессиональные и этические нормы деятельности психолога, структуру мотивации и способы повышения мотивации к труду.	50
Вопрос №2 Практическое задание (проверяет умения («уметь»), проверяет практические навыки («владеть»), сформированные дисциплиной)	ПК-3	Уметь пользоваться методиками психологической диагностики; подбирать эффективные формы и методы групповой работы в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать программы тренингов и проводить их для оказания психологической помощи гражданам, разрешать конфликты и противоречия. Владеть навыками планировать и проводить тренинги; подбирать психологические методики, выявлять основные проблемы, препятствующие трудоустройству; проводить тренинговые занятия с гражданами, направленными на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения; составлять рекомендации по повышению мотивации к труду	50