

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 29.08.2025 12:07:27
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

УП: 37.04.01 Психол.
консультирование
2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП

Барияк И.А.



Рабочая программа дисциплины

Тренинг профессионального саморазвития

Закреплена за кафедрой:	"Психология труда и клиническая психология"
Направление подготовки:	37.04.01 Психология
Направленность (профиль):	Психологическое консультирование
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	очная
Семестр:	2

Программу составил(и):

канд. психол. наук, доц., Становова Людмила Александровна

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: формирование у магистров теоретических и практических знаний об организации и проведении личностно-профессионального тренинга, повышение уровня личностной зрелости обучающихся для эффективного включения их в профессиональную деятельность на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей.

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Определение понятий и целей профессионального развития личности, выделение видов профессионального развития, саморазвития и самосовершенствования;
2. формирование умения анализировать собственную профессиональную деятельность с целью личностного и профессионального совершенствования, средствами и способами самопознания, самоопределения, саморегуляции, самореализации и других.
3. выработка у обучаемых навыков профессионального саморазвития, эффективного общения в своей профессиональной деятельности;
4. обучение магистров базовым техникам и методам работы в тренинге личностно-профессионального роста

Необходимость достижения результатов образования на уровне магистратуры связано со становлением личности обучающегося и освоением им механизмов социальной и профессиональной адаптации, а также умения разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития, формирования мотивации и личностных стимулов непрерывного самообразования для реализации в учебной и профессиональной деятельности в современных социально-экономических условиях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Тренинг профессионального саморазвития» относится к базовой части учебного плана.

Изучение дисциплины «Тренинг профессионального саморазвития» является базовым для последующего освоения программного материала следующих разделов учебного плана «Производственная практика в профильных организациях», «Научно-исследовательская (квалификационная) практика», «Подготовка к процедуре защиты и защиты выпускной квалификационной работы». Содержательно данная дисциплина дополняет дисциплины «Теория и практика психологического сопровождения», «Теоретико-методологические основы психологического консультирования».

Указанные междисциплинарные связи дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС, что обеспечивает необходимый теоретический уровень профессиональной подготовки и практическую направленность обучения.

Теоретико-методологические основы психологического консультирования

Теория и практика психологического сопровождения

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Научно-исследовательская работа

Научно-исследовательская (квалификационная) практика

Производственная практика в профильных организациях

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	33

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-9.1: Применяет знания о цели, объекте, субъекте, задачах и функциях управления в профессиональной деятельности психолога

ОПК-9.2: Выполняет основные функции управления психологической практикой

УК-1.1: Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними

УК-1.2: Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению

УК-1.4: Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов

УК-1.5: Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения

УК-6.1: Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует

УК-6.2: Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки

УК-6.3: Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков

УК-6.4: Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии				

1.1	1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии	Пр	2	2	
1.2	1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии	Ср	2	3	
	Раздел 2. 2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование				
2.1	2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование	Пр	2	2	
2.2	2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование	Ср	2	3	
	Раздел 3. 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала Представление о целях профессионального развития.				
3.1	3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала Представление о целях профессионального развития.	Пр	2	4	
	Раздел 4. 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности				
4.1	4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности	Пр	2	4	
4.2	4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности	Ср	2	3	
	Раздел 5. 5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности				

5.1	5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности	Пр	2	4	
5.2	5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности	Ср	2	3	
	Раздел 6. 6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности				
6.1	6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности	Пр	2	4	
6.2	6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности	Ср	2	3	
	Раздел 7. 7. Психологические барьеры профессионального развития личности Кризисы профессионального развития личности				
7.1	7. Психологические барьеры профессионального развития личности Кризисы профессионального развития личности	Пр	2	2	
7.2	7. Психологические барьеры профессионального развития личности Кризисы профессионального развития личности	Ср	2	3	
	Раздел 8. 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития				
8.1	8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития	Пр	2	4	
8.2	8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития	Ср	2	15	

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
4	Метод case-study
5	Тренинг

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Задания к практическим занятиям

Практическое занятие 1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии

Выполнение упражнений:

Метафора профессионального роста

Мое идеальное Я: кем я хочу быть?

Моя реальная сущность: кто я есть?

Мои сильные стороны: в чем мой идеал совпадает с моими реальными качествами?

Личностные разрывы: где мои реальные качества расходятся с идеалом?

Моя программа самосовершенствования: как я могу развивать свои достоинства и одновременно сокращать разрыв между реальным и идеальным Я??

Опробование на практике новых моделей поведения и способов мышления

Практическое занятие 2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование

Вопросы для обсуждения:

1. Выявление и оценка способов решения личностных и профессиональных проблем.

2. Интерпретация и обсуждение результатов методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;

3. Написание и анализ сочинения «Какие мы?»;

4. Упражнения, направленные на выяснение и уточнение профессионального будущего

Практическое занятие 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала. Представление о целях профессионального развития.

Вопросы для обсуждения:

1. Цели профессионального развития и их осознание в процессе творческой деятельности (создание коллажа «Герой современности»);

2. Интерпретация и обсуждение содержания коллажа «Герой современности» с авторами и соотнесение его содержания с задачами профессионального развития

Практическое занятие 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности

Вопросы для обсуждения:

1. Обсуждение понятия профессионального саморазвития.

2. Выполнение упражнений тренинга профессионального саморазвития.

3. Рефлексия тренинга.

Практическое занятие 5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности

Вопросы для обсуждения:

1. Обсуждение понятия профессионального самосознания;

2. Выполнение упражнений тренинга профессионального самосознания;
3. Рефлексия тренинга.

Практическое занятие 6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности

Вопросы для обсуждения:

1. Обсуждение понятия развивающего профессионального обучения;
2. Выполнение упражнений рефлексивного тренинга;
3. Рефлексия в тренинге.

Практическое занятие 7. Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о кризисе и технологии их преодоления;
2. Выполнение упражнений тренинга профессионального роста;
3. Рефлексия тренинга профессионального роста.

Практическое занятие 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Составить личный жизненный план в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени).

Образцы контрольных вопросов

1. Дайте определение профессионального самосознания личности
2. Перечислите авторов, исследовавших проблему профессионального самосознания личности
3. Выделите особенности профессионального самосознания в профессии психолога
4. Какие оценки самосознания рассматриваются в методике МИС В.В. Столина
5. Раскройте утверждение что, профессиональное образование условие профессионального становления личности
6. Сравните процесс учения и обучения
7. Соотнесите понятия «обучаемость» и «обученность»
8. Назовите авторов концепций развивающего профессионального образования
9. Дайте определение понятия «кризис профессионального становления»
10. Перечислите объективные и субъективные факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития
11. Выделите особенности кризисов профессионального становления личности в сфере образования
12. Укажите отличия в конструктивных и деструктивных способах разрешения кризисных ситуаций.

Примерное задание для исследовательской работы

Подготовьте аналитический доклад, отражающий особенности профессионального развития студентов Вашей группы:

1. Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования)
2. Определите траекторию профессионального обучения
3. Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью)

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Эссе:

1. Как я осуществляю жизненный и профессиональный выбор.
2. Мой жизненный и профессиональный путь.
3. Трансформация системы моих ценностных ориентаций.

4. Время в моей жизни.
5. Мое идеальное-Я.
6. Перспективные линии моего развития.

Дневник самонаблюдений.

При заполнении индивидуального дневника наблюдений каждый студент получает памятку, включающую в себя перечень примерных вопросов, отвечая на которые, учащийся научается отслеживать собственное психологическое состояние, чувства, установки и т.д.

Памятка содержит следующие вопросы:

- что нового я узнал о себе?;
- с чем неожиданным для себя встретился?
- в какие моменты занятия возникало напряжение?
- что почувствовал в начале и в конце занятия?
- в какие моменты почувствовал доверие к членам группы и ощутил безопасность?
- в какие моменты чувствовал недоверие, опасность?
- изменилось ли отношение к участникам, ведущему группы (к кому и каким образом)?

Вопросы к зачету

1. Основные подходы и авторы изучения проблемы профессионального становления личности.
2. Изменение личности в процессе профессионализации.
3. Стадии профессионального развития личности.
4. Стратегии профессиональной адаптации.
5. Сравнительный анализ понятий «становление» и «развитие».
6. Современные теории, концепции и модели профессионального становления личности в отечественной психологии.
7. Стадии профессионального становления личности.
8. Понятие о профессиональном саморазвитии.
9. Понятие о профессиональном самосознании.
10. Понятие о профессиональном образовании.
11. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.
12. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
13. Разрешение кризисов профессионального становления.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинг-контроль не предусмотрен

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Марчук Н. Ю., Профессиональное становление и развитие личности: профессионально-личностная направленность, Москва: ФЛИНТА, 2016, ISBN: 978-5-9765-2565-8, URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=76987
Л.1.2	Ридецкая О. Г., Психологическое сопровождение профессиональной деятельности, Москва: Евразийский открытый институт, 2012, ISBN: 978-5-374-00573-8, URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117870

Л.1.3	Митина, Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-13403-2, URL: https://urait.ru/bcode/543390
Л.1.4	Рамендик, Тренинг личностного роста, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07706-3, URL: https://urait.ru/bcode/538254

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	ОС Linux Ubuntu
5	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
2	Репозиторий ТвГУ
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	ЭБС ТвГУ
5	ЭБС BOOK.ru
6	ЭБС «Лань»
7	ЭБС IPRbooks
8	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
9	ЭБС «ЮРАИТ»
10	ЭБС «ZNANIUM.COM»

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

План самостоятельной работы студентов

1. Психологические основы профессионального становления личности.

Представления о собственном профессиональном развитии

1. Тезисы по теме: «Профессионал современности. Какой он?»

2. Эссе: «Мой профессиональный выбор»

2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование

1. Проведение методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;

2. Составление схемы «Профессиональное самоопределение»

3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала.

Представление о целях профессионального развития.

1. Составление коллажа «Герой современности»

4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности

1. Составить словарь психологических терминов по теме.

2. Составить схему данной темы
3. Подобрать персоналии по теме

5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности

1. Самоанализ профессионально-личностной перспективы по методике Н.С. Пряжникова

6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности

1. Составить словарь психологических терминов по теме.
2. Составить схему данной темы
3. Подобрать персоналии по теме

7. Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности

1. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития.
2. Кризис профессионального развития как нормативное явление жизнедеятельности человека
3. Фазы развития кризисов

8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Примерный индивидуальный план профессионального развития.

№ Профессиональные цели Конкретные действия К какому сроку

Контроль

Подготовка к выполнению практических заданий.

В рамках практических заданий реализуется проверка усвоения теоретического и практического материала в форме творческого подхода к решению поставленной преподавателем задачи. Для подготовки к реализации практических заданий необходимо готовится по основным вопросам рассматриваемой темы, которые озвучиваются в рамках занятий по предложенному списку литературы. В процессе участия в практических занятиях необходимо вести дневник самонаблюдения, в котором фиксируются основные изменения эмоционального состояния при выполнении и обсуждении различного рода упражнений. Дневник самонаблюдения оценивается в зависимости от полноты ответа студента на представленные в памятке вопросы.

Подготовка эссе

Для написания эссе необходимо внимательно относиться к собственным переживаниям, мыслям, установкам, психологическим состояниям и т.д., а также читать литературу, предложенную как в основном, так и в дополнительном списке литературы. При написании эссе главным критерием оценки будет являться умение осознать и проанализировать собственный внутренний мир и его предъявление внешнему окружающему миру. На помощь при написании эссе может прийти дневник наблюдений, который студент вел в процессе всех практических занятий. Таким образом, эссе будет являться итогом рефлексивного процесса, наглядным отображением умения студента осознавать и анализировать собственное психологическое состояние.

Эссе должно быть выполнено самостоятельно, включать в себя титульный лист (в соответствии с принятыми правилами), основную часть, раскрывающую содержание темы – в соответствии с новыми, утвержденными правилами оформления. Объем работы может варьироваться от 2 и более стр., включая титульный лист. Работа должна быть представлена в форме компьютерного текста – в программе WORD, шрифт Time New Roman, 14 кегль, через полтора интервала. Весь текст работы должен быть аутентичным, авторским.

