



Denumirea programului de studii	Psihologie
Ciclul	Licență
Denumirea cursului	TRAINING DE DEZVOLTARE PERSONALĂ
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Psihologie și Psihopedagogie Specială, Psihologie
Titular de curs	Cozman Tatiana, lector universitar
Cadre didactice implicate	
e-mail	kozmantatiana@gmail.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.05.A.025	4	2	3	60	30	30

Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

В деятельности психолога его личность становится одним из инструментов работы, поэтому возрастает важность развития личностных качеств будущих специалистов. Для более продуктивной работы в тренингах студенту сначала следует поглубже понять себя как индивидуальность, то есть как человека, который во многом принципиально отличается от других. Участвуя в работе тренинга личностного роста, студент постепенно осознает, что главное – принять себя таким, какой он есть сегодня. Только принимая себя со всеми своими слабостями и недостатками, только откровенно признав их и одновременно поняв свои сильные стороны, можно двигаться вперед.

Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- Развитие профессионально ориентированной познавательной активности и самостоятельности в приобретении знаний;
- Совершенствование коммуникативных умений и навыков социального взаимодействия: умение грамотно излагать и объяснять усвоенные понятия, излагать свою точку зрения;
- Работа в команде: умение сотрудничать и брать индивидуальную ответственность;
- Понимание и принятие своих достоинств и недостатков;
- Повышение профессиональной мотивации и интереса к будущей профессии.

Finalități de studii

По окончании курса студенты будут:

- **Знать** методологические положения в работе по развитию личностных качеств.
- **Знать** социально-психологическую проблематику и основные подходы к ее решению.
- **Уметь** осуществлять обоснованный выбор диагностических методов и процедур с целью выявления и работы с индивидуальными особенностями человека.

Будут способны спланировать и провести тренинг на развитие личностных качеств

Precondiții

Знание общей психологии, психологии личности, психологии развития и возрастной, педагогической психологии, анатомии и физиологии ВНД.

Conținutul unităților de curs

Тема 1. Тренинг как форма группового взаимодействия. Методические проблемы применения психологического тренинга. Этапы тренинга. Правила и принципы тренинга личностного роста. Области применения психологического тренинга. Виды и цели тренинга. Цели и задачи тренинга личностного роста. Типы тренинговых групп. Эффект тренинга. Отличие тренинга от психотерапии.

Тема 2. Развитие личности – этапы, процессы, особенности. Что такое личностный рост. Элементы и особенности личностного роста.

Тема 3. Самопознание и понимание себя. Общие определения самооценки, самоотношения, самоуважения, Я-концепции. Практические упражнения на определение самооценки.

Тема 4. Групповая динамика и знакомство членов группы друг с другом. Выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения. Построение модели идеального поведения во



внешнем плане. Модификация поведения участников группы в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане. Зона ближайшего развития участников тренинга. Этапы развития группа. Личностная и групповая динамика группы.

Тема 5 Эмоции и способы их регуляции. Определение понятия эмоций. Теории эмоций. Практические упражнения, направленные на формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Тема 6. Эффективное общение. Концепции и теории общения. Практические упражнения на развитие навыков эффективного общения.

Тема 7. Самооценка и самоуважение. Практические упражнения на сбалансирование уровня самооценки.

Тема 8. Влияние прошлого на построение будущего. Влияние жизненного опыта на восприятие информации, на мышлении, поведении и деятельности.

Тема9. Тайм-менеджмент. Эффективные методы регуляции собственным временем.

Тема10. Окончание тренинга. Обратная связь участников. Техники завершения тренинга. Обратная связь как осознание эффекта тренинга ЛР.

Strategii de evaluare

- 1) Составление папки индивидуальной работы по курсу;
- 2) Составление программы тренинга личностного роста;
- 3) Проведение упражнений из составленного тренинга личностного роста.

Bibliografie

Obigatorie:

1. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002.
2. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
3. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Учебное пособие. М.: ФОРУМ, 2007. – 176 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

Opțională:

5. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М.: Генезис, 2005. – 267 с