

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

Институт общественных наук  
*(наименование института)*  
Кафедра гуманитарных дисциплин  
*(наименование кафедры)*

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой гуманитарных  
дисциплин

Протокол от «11» мая 2018г.

№ 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ФТД.В.02 Тренинги личностного роста  
*(индекс и наименование дисциплины)*

38.03.02 Менеджмент

*(код, наименование направления подготовки)*

«Управление городским территориальным развитием» (Liberal Arts)  
*(направленность(профиль))*

бакалавр

*(квалификация)*

очная

*(форма обучения)*

Год набора - 2019

Москва, 2018 г.

**Авторы–составители:**

Педагог-организатор отдела индивидуализации образования  
ИОН Черкасова Н.А.

Старший преподаватель  
кафедры гуманитарных дисциплин Красовская Н.Н.

Заведующий кафедрой гуманитарных  
дисциплин, к.соц.н., доцент Смолькин А.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....
3. Содержание и структура дисциплины.....
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....
- 6.1. Основная литература.....
- 6.2. Дополнительная литература.....
- 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....
- 6.4. Нормативные правовые документы.....
- 6.5. Интернет-ресурсы.....
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Тренинги личностного роста» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенций
УК ОС -6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.2	Способность развивать в себе эстетическое и этическое мышление.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС – 6.2	на уровне знаний: освоение знаний о причинах возникновения сложных, эмоционально травмирующих жизненных ситуаций, возникающих в процессе адаптации к новому социальному статусу (статус студента), новым условиям, а также об основных методах и способах их разрешения, в соответствии с личностными особенностями и интересами обучающихся
	на уровне умений: умение обобщения, анализа, восприятия информации, постановки целей и выбора путей ее достижения
	на уровне навыков: формирование у обучающихся универсальных коммуникативных навыков, способностей адаптироваться к новому образовательному формату, социальной и профессиональной мобильности

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина ФТД.В.02 «Тренинги личностного роста» входит в состав дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений блока ФТД «Факультативы» и изучается в 1 и 2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 24/18 академических/астрономических часов, на самостоятельную работу обучающихся – 48/36 академических/астрономических часов.

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточ
-------	-----------------------------	------------------------	--

								ной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
1 семестр								
Тема 1	Освоение коммуникативных навыков	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 2	Невербальные коммуникации	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 3	Управление стрессом	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 4	Тайм-менеджмент	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 5	Эффективное партнерство	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 6	Искусство управлять конфликтом в деловых и личных взаимоотношениях	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 7	Цифровые коммуникации	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 8	Эмоциональный интеллект	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
2 семестр								
Тема 1	Внимание и концентрация	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 2	Пластика и актерское мастерство в практике публичных выступлений	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 3	Что такое карьера и как ее построить	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Тема 4	Механика командной работы	12/9			4/3		8/6	Дискуссия Разбор кейсов
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72/54			24/18		48/36	

Обучающемуся предлагается изучить 4 темы на выбор в 1-ом семестре и 2 темы во 2-ом семестре.

### Содержание дисциплины

<b>1 семестр</b>		
№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Освоение коммуникативных навыков	Как выстраивать процесс общения более эффективно, знакомство с вербальными и невербальными аспектами

		коммуникации, налаживание контакта с другими людьми. Приемы активного слушания, приёмы, повышающие эффективность общения, повышение уверенности в процессе общения.
Тема 2	Невербальные коммуникации	Типы подачи себя и их особенности. Чтение силуэта, походка. Простые и сложные (многосоставные) движения. Язык жестов. Взгляд, типы взглядов. Одежда и аксессуары. Работа с деловыми аксессуарами. Работа с публикой.
Тема 3	Управление стрессом	Стресс хорошо это или плохо. Какое значение он имеет в нашей жизни. Как научиться его преодолевать. Быстрые техники самопомощи, как вернуть осознанность и контроль в сложной ситуации. Внутренние ресурсы, где их взять, и как научить тело отдыхать после стрессовой ситуации.
Тема 4	Тайм-менеджмент	Эффективное планирование времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного.
Тема 5	Эффективное партнерство	Техники по улучшению взаимодействия с людьми. Устранение психофизических зажимов. Развитие способности лучше понимать и чувствовать человека, с которым происходит вербальный или невербальный контакт.
Тема 6	Искусство управлять конфликтом в деловых и личных взаимоотношениях	Феномен конфликта, его виды и причины возникновения. Внутриличностный конфликт. Как достичь состояния внутреннего равновесия и стабильности. Интерпретация конфликтной ситуации. Распознавание модели взаимодействия людей в конфликтной ситуации. Эффективное поведение в конфликте и регулирования отношений с конфликтными личностями.
Тема 7	Цифровые коммуникации	Цифровая самоорганизация (как организовать свою работу с почтой, мессенджерами, приложениями на телефоне, чтобы работать было максимально комфортно и все успевать). Цифровое взаимодействие (как общаться с людьми в интернете и не прослыть цифровым хамом). Цифровая репутация (как оценить свою цифровую репутацию и выстроить свой собственный бренд в интернете).
Тема 8	Эмоциональный интеллект	Основные способы распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные. Способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.
<b>2 семестр</b>		
Тема 1	Внимание и концентрация	Навыки управления своим вниманием. Способность эффективно распределять энергию, улучшить память.
Тема 2	Пластика и актерское мастерство в практике публичных выступлений	Техника речи и ораторское искусство: тренинг и упражнения на дыхание, дикцию, артикуляцию и громкость звука. Раскрепощение тела, снятие напряжения и зажимов. Преодоление волнения во время выступления перед аудиторией.

Тема 3	Что такое карьера и как ее построить	Что такое карьера, виды карьер. Как выстроить свою осознанную карьерную траекторию. Как правильно сформулировать карьерный запрос. Как составить карьерное портфолио.
Тема 4	Механика командной работы	Последовательно рассматривается процесс развития рабочей группы в команду, изучаются феномены, сопровождающие это развитие, рассматриваются подходы, позволяющие ускорить превращение рабочей группы в эффективно взаимодействующую команду. Лидер команды, его задачи и действия, направленные на развитие отдельных командных игроков и команды в целом.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

##### **4.1. Текущий контроль успеваемости**

##### **4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости**

В ходе реализации дисциплины «Тренинги личностного роста» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

- при проведении практических занятий: дискуссия;
- входной контроль: проверка индивидуальной подготовки к тренингу (домашнее задание): устное аргументированное обоснование выбора тренинга, предварительная формулировка запроса.

##### **4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

Вопросы для самостоятельной работы при подготовке к дискуссиям по выбранным темам:

1. Изучить аннотации к тренингам.
2. Определить наиболее актуальную для себя тему.
3. Подготовить кейсы (жизненные ситуации) и вопросы для обсуждения.

##### **4.2. Промежуточная аттестация**

**4.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенций
УК ОС -6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС – 6.2	Способность развивать в себе эстетическое и этическое мышление.

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК ОС – 6.2 Способность развивать в себе	Умение ориентироваться в сложных этических ситуациях, исходя из	Способность грамотно перемещаться по уровням абстракции в решении этических и эстетических задач, выражающаяся в умении

эстетическое и этическое мышление.	осознания связи между этикой и эстетикой, а также собственная рефлексия относительно данного умения.	анализировать конкретные этические задачи исходя из абстрактных этически-эстетических конструкций, при знании и активном использовании теорий и методологий анализа собственного мышления.
------------------------------------	--	--

#### 4.2.2. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Зачет в 2 семестре проводится в форме письменного рефлексивного отчета обучающегося.

**Примерный письменный отчет по результатам участия в дискуссиях (см. Приложение).**

##### *Шкала оценивания*

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Рефлексивный отчет	Демонстрирует очевидное качество итогового высказывания (мотивационной записки) по принятию решения о выборе тренинга. Информирован о содержании тренинга. Присутствует ясность изложения, осмысленность суждений и качество аргументации. Наблюдается умение соотносить полученную информацию со своими личностными особенностями. Стилистика, организация и грамотность отчета.	Отлично (81-100)
	Недостаточно аргументированно и не ясно излагает намерения и выводы, демонстрирует приемлемое качество итогового высказывания (мотивационной записки) по принятию решения о выборе тренинга.	Хорошо (61-80)
	Недостаточно аргументированно поясняет причины выбора тренинга, итоговое высказывание и выводы (мотивационной записки) очевидно низкого качества, осмысленность рассуждений по принятию решения о выборе темы тренинга вызывают сомнения.	Удовлетворительно (41-60)
	Суждения очень расплывчаты, намерения и выводы не аргументированы, не может дать пояснений о принятии решения о выборе тренинга	Неудовлетворительно (0-40)

#### 4.3. Методические материалы

Преподавание дисциплины «Тренинги личностного роста» осуществляется с учетом пожеланий обучающихся по развитию soft skills.

Процедура проведения:

1. Формируются группы для посещения тренингов, мастер-классов по темам, сформулированным, исходя из запросов обучающихся первого курса всех направлений подготовки ЛА. Обучающийся имеет право выбрать из предложенных тем тренингов 4 темы в первом семестре и 2 темы во втором семестре.
2. Перед тренингом, мастер-классом преподаватель (тренер) дает анонс темы и вопросы для проведения тренинга.
3. Предусмотрены различные форматы проведения тренингов и мастер-классов (интерактивное занятие с использованием расходного, раздаточного материала, дискуссии, разбор кейсов, рефлексия).
4. Завершается подведением итогов, групповым форматом рефлексии итогов тренинга,

мастер-класса.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Целью дисциплины «Тренинги личностного роста» является формирование у обучающихся универсальных коммуникативных навыков, способностей адаптироваться к новому образовательному формату, личностной социальной и профессиональной мобильности, навыков эффективного планирования времени для достижения целей, нахождения временных ресурсов, расстановки приоритетов, а также способностей управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Дисциплина преподаётся в режиме, предусматривающим чередование интенсивных циклов, в которых преподаватель предоставляет обучающимся возможность погрузиться в специфику личностного роста, индивидуальных личностных ресурсов и дефицитов, а также в логику образовательной программы в формате тренингов, дискуссий, мастер-классов, презентаций и подготовки отчета о принятии образовательного решения.

По итогам освоения дисциплины обучающийся сдает рефлексивный отчет, в котором подробно излагает свои мысли и выводы относительно полученных, по итогам посещения тренингов, мастер-классов и презентаций, навыков и опыте.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1.Основная литература.**

1. Тульчинский Г.Л. Логика и теория аргументации: учебник для академического бакалавриата. Юрайт, 2016 <https://www.biblio-online.ru/book/83BC176E-A609-4102-9A4A-085305CB7F47>
2. Архангельский Г. А., Бехтерев С. В., Лукашенко М. А., Телегина Т. В.; под ред. Г. А. Архангельский. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие, М.: Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. <http://www.iprbookshop.ru/68022.html>
3. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение. Саратов: Вузовское образование, 2015 <http://www.iprbookshop.ru/29297>

### **6.2.Дополнительная литература.**

1. Василенко С.В. Эффектная и эффективная презентация. Практическое пособие. М.: Дашков и Ко, 2010 <http://www.iprbookshop.ru/1146.html>

### **6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). [http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie\\_o\\_samostoyatelnoi\\_rabote.pdf](http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf)

### **6.4.Нормативные правовые документы.**

1. Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от

30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

2. Трудовой кодекс Российской Федерации
3. Федеральный закон от 03.07.2016 N 239-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О независимой оценке квалификации"

#### **6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.**

ЭБС «IPRbooks» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>

ЭБС «Юрайт» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--urait-.html>

ЭБС «Лань» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html>

Ebrary компании ProQuest <http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html>

#### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.**

*Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:*

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимо наличие ноутбука (компьютера) с установленным пакетом Microsoft® и мультимедийного проектора.

*Требования к программному обеспечению общего пользования:*

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

## Рефлексивный отчет

о посещении мероприятий по Образовательному ориентированию в рамках Study Week  
студента (фамилия, имя) \_\_\_\_\_ группы № \_\_\_\_\_

### Тренинги на soft-skills

*Опорные вопросы для написания анализа в формате мини-эссе по всем тренингам, которые вы посетили:*

- Почему я выбрал данный тренинг и чего хотел узнать на занятии?
- Как я проявил себя во время тренинга? Что у меня получилось и не получилось сделать на тренинге и почему?
- Что самое важное мне удалось приобрести для себя в результате данного тренинга? Какие ценные знания, навыки, опыт я смог получить (или не смог)? Какие основные выводы сделал?

1. Название тренинга: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
ФИО преподавателя: \_\_\_\_\_

**Мини-эссе (мои впечатления и размышления):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Название тренинга: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
ФИО преподавателя: \_\_\_\_\_

**Мини-эссе (мои впечатления и размышления):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Название тренинга: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
ФИО преподавателя: \_\_\_\_\_

**Мини-эссе (мои впечатления и размышления):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Название тренинга: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_  
ФИО преподавателя: \_\_\_\_\_

**Мини-эссе (мои впечатления и размышления):**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Итоговая мотивационная записка по «Тренинги на soft-skills»:**

*(Как этот полученный опыт я могу применять потом в жизни и в учёбе? Какие цели и задачи ставлю себе в связи с этим?)*

---

---

---

---

---

---

---

---