

**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)

39.03.01 Социология

(код и наименование направления подготовки)

«Технологии социологического исследования» (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 ⁴ , 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

1 семестр		
№ 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.
2 семестр		
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, предусматривающем 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

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/

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?)
