Приложение 10 ОП ВО

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФТД.В.05 Личностный рост: теория и практика

**Авторы:**
Педагог-организатор отдела индивидуализации образования ИОН Черкасова Н.А.
Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин Красовская Н.Н.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

50.03.01 Искусства и гуманитарные науки
«Филология и перевод» (Liberal Arts)

**Квалификация (степень) выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**План курса:**

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| Тема 1 | Вербальные и невербальные коммуникации | Как эффективно выстраивать процесс общения, знакомство с вербальными и невербальными аспектами коммуникации. Приемы активного слушания, приёмы, повышающие эффективность и уверенность в процессе вербального общения. Типы подачи себя и их особенности. Чтение силуэта, походка. Простые и сложные (многосоставные) движения. Язык жестов. Взгляд, типы взглядов. Значение одежда и аксессуаров. |
| Тема 2 | Управление стрессом | Стресс: не только минусы. Какое значение имеет стресс в нашей жизни. Как научиться его определять. Быстрые техники саморегуляции. Как вернуть осознанность и самоконтроль в неожиданной ситуации. Где взять внутренние ресурсы. Как научиться отдыхать. |
| Тема 3 | Тайм-менеджмент | Связь навыков тайм-менеджмента с достижением личной успешности. Эффективное планирование времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного. |
| Тема 4 | Эмоциональный интеллект | Значение эмоционального интеллекта в цифровую эпоху. 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. |
| Тема 5 | Искусство командного взаимодействия | Чем отличается рабочая группа от команды. Подходы, позволяющие ускорить превращение рабочей группы в эффективно взаимодействующую команду. Роль лидера команды, как стать лидером. Лидерские качества и инструменты их развития. Задачи и действия |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| | | лидера, направленные на достижение командой поставленных целей. Инструменты развития отдельных командных игроков и команды в целом. |
| Тема 6 | Мастерство публичных выступлений | Техника речи и ораторское искусство: упражнения на дыхание, дикцию, артикуляцию, тембр и громкость звука. Раскрепощение тела, снятие мышечного напряжения и зажимов. Инструменты саморегуляции и преодоления волнения во время публичного выступления. |

.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

В ходе реализации дисциплины «Личностный рост: теория и практика» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий: дискуссия, разбор кейсов;
– входной контроль: проверка индивидуальной подготовки к дискуссии, разбору кейсов (домашнее задание – устное обоснование выбора аргументов по теме дискуссии, ознакомление с контекстом кейса для разбора).

**Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов:** Зачет проводится в форме письменного рефлексивного отчета обучающегося.

**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