

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**ФТД.В.01 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:

39.03.01 Социология

«Технологии социологического исследования» (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>