

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович  
Должность: И.О. Ректора  
Дата подписания: 06.10.2025 15:40:10  
Уникальный программный ключ:  
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Г. Балашов

«25 октября» 2025 г.

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА»**

Направление подготовки – 37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Психология управления персоналом (Профайлинг)»

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
<b>ОПК-5.</b> Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	<b>ОПК-5.ТЛиПР</b> Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные тренинговые программы с целью гармонизации процессов личностного и профессионального развития	<b>Знает</b> теоретические основы организации тренинга личностного и профессионального роста как формы психологической работы. <b>Умеет</b> применять на практике методы и технологии проведения тренинга профессионального и личностного роста, профилактики профессионального выгорания. <b>Имеет опыт</b> составления и анализа эффективности программы тренинга личностного и профессионального роста.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы.

Входные требования к дисциплине «Тренинг личностного и профессионального роста»:

- знания в области межкультурной коммуникации, технологий общения и личностного взаимодействия;
- умения использовать теоретические знания в практической деятельности;
- владение компетенциями межличностного и социального взаимодействия.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
2	3	3	108	16	-	64	28	ЗаО

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Тренинг личностного роста	8	-	32	14	Опрос
					Проверка выполнения практического задания 1
					Проверка выполнения творческого задания (эссе)
					Проверка выполнения практического задания 2
					Проверка выполнения практического задания 3
2. Тренинг профессионального роста	8	-	32	14	Опрос
					Проверка выполнения практического задания 4
					Проверка выполнения творческого задания (эссе)
					Проверка выполнения практического задания 5
					Проверка выполнения практического задания 6

#### 4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Теоретические основы тренинга личностного роста. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии. Понятие «Личностный рост». Критерии личностного роста.
	2	2	Организация и проведение тренинга личностного роста. Понятие тренинг. Типологии и классификации тренингов. Специфические черты и принципы тренинга личностного роста. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.
	3	2	Основные психотерапевтические техники и упражнения, используемые в тренинге личностного роста. Разминочные, разогревающие техники и упражнения. Техники и упражнения, направленные на сплочение группы.
	4	2	Техники и упражнения, направленные на самопознание. Технологии саморазвития, самоотношения и саморегуляции. Релаксационные и медитативные техники.
2	5	2	Теоретические основы тренинга профессионального роста. Введение в психологию профессионального развития личности. Основные понятия психологии профессионального развития личности. Психологические основы профессионального становления личности. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала.
	6	2	Личность и профессиональный рост. Профессионально-личностный рост как научно-практическая проблема. Профессиональное становление личности. Процесс профессионализации личности. Психологический анализ становления профессионала.
	7	2	Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального становления личности. Профессиональная деформация личности. Типологии профессиональной деформации личности. Профессиональный стресс. Синдром выгорания. Личностные и профессиональные факторы психического выгорания.
	8	2	Профессиональное саморазвитие и самообразование психолога. Профессиональное развитие сотрудников сферы психологии. Психологические факторы профессионального развития сотрудников психологической сферы. Психологические технологии профессионального развития психологов.

## 4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Вводное занятие.
	2	2	Самопрезентация.
	3	2	Самопознание. Поиск перспектив личностного роста.
	4	2	Я глазами другого. Рефлексия работы в группе.
	5	2	Актуализация собственных эмоциональных переживаний.
	6	2	Осознание собственного эмоционального состояния и его влияния.
	7	2	Диагностика сплоченности и единства группы.
	8	2	Развитие групповой сплоченности.
	9	2	Осознание ресурсной роли детского опыта.
	10	2	Осознание семейных ценностей, установок и их влияния на выбор жизненного пути.
	11	2	Значимые события и значимые другие.
	12	2	Расширение осознания Я-отношений со значимыми другими.
	13	2	Актуализация представлений о развитии гармоничного образа Я.
	14	2	Расширение личностных ресурсов, осознание перспектив саморазвития.
	15	2	Жизненные стратегии и жизненные перспективы.
	16	2	Рефлексия прошедшего раздела тренинга.
2	17	2	Диагностика представлений студентов о себе как будущем психологе-профессионале.
	18	2	Стратегии профессионального выбора.
	19	2	Выявление неассимилированных интроектов в моделях профессиональной деятельности.
	20	2	Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии.
	21	2	Появление нового способа жизнедеятельности, новых стратегий преодоления трудностей.
	22	2	Профессиональные проекции.
	23	2	Профессиональные стрессы.
	24	2	Синдром профессионального выгорания.
	25	2	Самооценка стрессоустойчивости.
	26	2	Методы саморегуляции эмоциональных состояний: методы регулирования дыхания.
	27	2	Методы саморегуляции эмоциональных состояний: методы релаксации, визуализация как метод саморегуляции и оздоровления.
	28	2	Методы саморегуляции эмоциональных состояний: методы самовнушения, саморегуляция с помощью НЛП.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
	29	2	Внутренние ресурсы стрессоустойчивости психолога.
	30	2	Внешние ресурсы стрессоустойчивости психолога.
	31	2	Личная карта ресурсов стрессоустойчивости психолога.
	32	2	Завершение тренинга.

#### 4.3. Лабораторные работы

*Не предусмотрены*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	4	Подготовка к практическим занятиям 1-16 – изучение рекомендованных теоретических материалов
	2	Подготовка к выполнению Практического задания 1 «Изучение собственного личностного роста по самостоятельно подобранным диагностическим методикам».
	2	Выполнение творческого задания – эссе по теме: «Перспективы саморазвития для личностного роста психолога».
	4	Подготовка к выполнению Практического задания 2 «Разработка и проведение занятия тренинга личностного роста».
	2	Подготовка к выполнению Практического задания 3 «Анализ разработанного коллегой занятия тренинга личностного роста».
2	4	Подготовка к практическим занятиям 17-32 – изучение рекомендованных теоретических материалов
	2	Подготовка к выполнению Практического задания 4 «Изучение собственного профессионального роста по самостоятельно подобранным диагностическим методикам».
	2	Выполнение творческого задания – эссе по теме: «Перспективы саморазвития профессионального роста психолога».
	4	Подготовка к выполнению Практического задания 5 «Разработка и проведение занятия тренинга профессионального роста».
	2	Подготовка к выполнению Практического задания 6 «Анализ разработанного коллегой занятия тренинга профессионального роста».

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

- Сценарий по изучению дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста».
- Типовые темы и задания текущего контроля.
- Рекомендуемая литература по дисциплине.

#### Модуль 1 «Тренинг личностного роста»:

- теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям;
- методические указания по выполнению практических заданий Модуля 1
- методические указания по выполнению творческого задания – эссе по теме: «Перспективы саморазвития личностного роста психолога».

#### Модуль 2 «Тренинг профессионального роста»:

- теоретический материал к лекциям;
- материалы к практическим занятиям;
- методические указания по выполнению практических заданий Модуля 2
- методические указания по выполнению творческого задания – эссе по теме: «Перспективы саморазвития профессионального роста психолога».

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Литература

1. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д.М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 136 с. — (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07294-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 – URL: <https://urait.ru/bcode/561475/p.1> (дата обращения: 18.08.2025).
2. Вараксин В.Н. Психолого-педагогический практикум: учебник для вузов / В.Н. Вараксин, Е.В. Казанцева. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 239 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09647-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 192 – URL: <https://urait.ru/bcode/565418/p.192> (дата обращения: 18.08.2025).
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учебник для вузов / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14387-4. – Текст: электронный //

- Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 207. – URL: <https://urait.ru/bcode/565212/p.207> (дата обращения: 18.08.2025).
4. Кузнецова О.В. Введение в профессию: психолог: учебник и практикум для вузов / О.В. Кузнецова; под редакцией Л.Ф. Обуховой. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 440 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-8783-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 272. – URL: <https://urait.ru/bcode/560429/p.272> (дата обращения: 18.08.2025).

#### **Нормативная литература**

1. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 30.07.2025). – Режим доступа: свободный.

#### **Периодические издания**

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Национальный психологический журнал / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006. – URL: <https://npsyj.ru/> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.
3. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 07.06.2025). – Режим доступа: свободный.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.06.2025). – Режим доступа: свободный.

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

## 10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по компетенции **ОПК-5.ТЛиПР** Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные тренинговые программы с целью гармонизации процессов личностного и профессионального развития.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **11.1. Особенности организации процесса обучения**

Студентам, изучающим дисциплину «Тренинг личностного и профессионального роста», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания коммуникативной компетентности, освоении планирования подготовки и организации тренинга делового общения, а также получении опыта системного анализа и проведения тренинговых форм и методов. Студенту необходимо изучить материалы практических заданий, выполнить задания к каждому занятию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

#### **Работа на лекционных занятиях**

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их активная работа на лекциях. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен иметь поля (4-5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки.
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения понятий, психологических категорий и классификации. Остальное может быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например, РПО – Российское психологическое общество и т.д.).

Максимальная эффективность от работы на лекциях достигается при предварительной подготовке к ней – студент должен ознакомиться с предстоящей темой лекции и основными ее тезисами, предложенными преподавателем или найденными в рекомендуемой основной литературе, подготовить вопросы к лектору по заинтересовавшим вопросам.

### **Работа на практических занятиях**

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, реализуемой при подготовке к практическому занятию практических заданий, является *консультация у преподавателя*. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке научного сообщения, доклада, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

### **Публичное представление результатов СРС**

В процессе выполнения таких видов СРС как практические задания, студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе представления результатов выполнения практических заданий. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные этапы выполненной работы, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными в рамках выполнения практического задания;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (тема, цели и задачи, основные результаты, выводы).

### **11.2. Система контроля и оценивания**

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача дифференцированного зачета (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

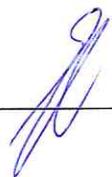
**РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент Института Психологии,  
кандидат психологических наук, доцент

  
\_\_\_\_\_/М.Ю. Григорьева/

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», программе «Психология управления персоналом «Профайлинг»» разработана в Институте Психологии и утверждена на заседании Института «29» августа 2025 года, протокол № 1.

Директор института Психологии

 /Е.А. Горчакова/

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 /И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

Директор библиотеки

 /Т.П. Филиппова/