

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.06 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

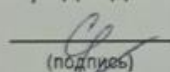
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**Тюмень 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины Тренинг личностного роста в соответствии с учебным планом (с целью реализации ИОТ)

Разработчик: Казакова И.А., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10 А от 30 мая 2023 г.  
Председатель ПЦК

 Е.А.Флоря  
(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Тренинг личностного роста является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Умения	Знания
<i>-проводить анализ своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста; - ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным ростом; -планировать, организовывать и контролировать своё личностное и профессиональное саморазвитие; - расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал.</i>	<i>-специфику становления личности и её ресурс; -правила постановки собственных целей; -основные технологии, позволяющие решить задачи личностного саморазвития; -приемы установления контакта, активного слушания, получения и отдачи обратной связи, постановки цели общения и выбор стратегии общения, завершения контакта и поддержки людей в процессе взаимодействия.</i>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	36
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	36
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	26
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Личность и личностный рост</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Феноменология личностного роста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие личностного роста		
	2. Соотношение понятий: саморазвитие, самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация, личностный рост		
	3. Критерии личностного роста		
	4. Барьеры личностного роста. Внутрличностные конфликты		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга</b> (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)	2	
	2. <b>Практическое занятие № 2. Личностный СВОТ-анализ</b> (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	2	
<b>Тема 1.2. Психология личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие личности и её структура.		
	2. Типология личности: темперамент, характер, способности		
	3. Эмоциональные состояния личности		
	4. Я-образ и Я-концепция. Самооценка как оценка этого представления.		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие № 3. Составление коллажа: Я – идеальное Я - реальное</b> (Осознание сильных и слабых сторон своей личности, разработать идеальную модель, реалистичный образ того, кем можем и по-настоящему хотим стать)	2	
	2. <b>Практическое занятие № 4. Зарядка позитивного мышления</b> (Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)	2	
<b>Тема 1.3. Личностный рост как процесс развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие мотив и мотивация		
	2. Поиск целей и самомотивация		

<b>личностного потенциала</b>	3.	<i>Чувство собственного достоинства Самоценность</i>		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	
	1.	<b>Практическое занятие № 6. Тренинг уверенности в себе</b> (Построение диаграммы и формулы успеха)	2	
	2.	<b>Практическое занятие № 7. Анализ личных привычек и пристрастий</b> (Составление маршрута развития позитивных привычек)	2	
<b>Раздел 2. Личностный рост и общение</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Многоплановый характер общения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	<i>Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение.</i>		
	2.	<i>Виды слушания: пассивное, активное, эмпатическое.</i>		
	3.	<i>Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование.</i>		
	4.	<i>Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение.</i>		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Практическое занятие № 8. Тренинг коммуникативной грамотности</b> (конструктивное общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и понимать психологическое состояние собеседника)	2	
	2.	<b>Практическое занятие № 9. Манипуляции в межличностной коммуникации и методы их нейтрализации»</b>	2	
	3	<b>Практическое занятие № 10. Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению</b>	2	
	4	<b>Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличностные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта.</b> (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	2	
<b>Раздел 3. Личностный рост и профессия</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Методы и приёмы профессионально -личностного роста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	<i>Психологические технологии профессионального развития</i>		
	2.	<i>Профессионально-личностные качества личности</i>		
	3.	<i>Роль тайм-менеджмент в профессиональном развитии</i>		
	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>	
	1.	<b>Практическое занятие № 12. Организация времени жизни</b> (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	2	
	2.	<b>Практическое занятие № 13 Анализ примеров самопрезентации и построение личной модели самопрезентации</b>	2	
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>				
<b>Итого</b>			<b>36</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет социально-экономических дисциплин, оснащенный оборудованием: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, комплект учебно-методической документации, наглядные пособия, стенды экспозиционные; техническими средствами: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор, интерактивная доска.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Электронные источники:**

1. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова. - Москва : Юрайт, 2019. - 463 с. - (Профессиональное образование). - URL : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

2. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова. - Москва : Юрайт, 2019. - 437 с. - (Профессиональное образование). - URL : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс]: учеб. для СПО: в 2-х ч. – Ч. 1 / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

4. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс]: учеб. для СПО: в 2-х ч. – Ч. 2 / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 292 с. - URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> -специфику становления личности и её ресурс; -правила постановки собственных целей; -основные технологии, позволяющие решить задачи личностного саморазвития; -приемы установления контакта, активного слушания, получения и отдачи обратной связи, постановки цели общения и выбор стратегии общения, завершения контакта и поддержки людей в процессе взаимодействия.	- знает специфику становления личности и её ресурс; -знает правила постановки собственных целей; -знает основные технологии, позволяющие решить задачи личностного саморазвития; -знает приемы установления контакта, активного слушания, получения и отдачи обратной связи, постановки цели общения и выбор стратегии общения, завершения контакта и поддержки людей в процессе взаимодействия.	<b>Текущий контроль:</b> Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13  <b>Промежуточная аттестация:</b> – Оценка выполнения видов задания на зачете.
<b>Умения:</b> -проводить анализ своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста; - ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным ростом; -планировать, организовывать и контролировать своё личностное и профессиональное саморазвитие; - расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал.	-умеет проводить анализ своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста; - умеет ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным ростом; -умеет планировать, организовывать и контролировать своё личностное и профессиональное саморазвитие; - умеет расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал.	<b>Текущий контроль:</b> Оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13  <b>Промежуточная аттестация:</b> Оценка выполнения видов задания на зачете.