

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.05 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты
(направленность подготовки Эстетическая косметология)

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технология индустрии красоты (направленность подготовки Эстетическая косметология) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 26.08.2022., № 775, и ПООП, зарегистрированной в федеральном реестре примерных образовательных программ СПО Министерства образования и науки Российской Федерации ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023г.

Разработчик: Е.Л. Волошановская, преподаватель первой квалификационной категории

ОДОБРЕНО

На заседании ПЦК дисциплин ОГСЭ и ЕН

Протокол № 10А от 30.05.2023

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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 СГ.05 Тренинг личностного роста является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 43.02.16 Туризм и гостеприимство; 43.02.17 Технологии индустрии красоты; 38.02.04 Коммерция (по отраслям); 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Умения	Знания
У-1 проводить самоанализ индивидуально-психологических особенностей важных для личностного и профессионального роста; У-2 ставить цели и задачи, связанные с личностным ростом; У-3 планировать, организовывать и контролировать собственное личностное и профессиональное саморазвитие; У-4 совершенствовать личностный и профессиональный потенциал.	З-1 структура личности; З-2 устойчивые свойства личности; З-3 диагностические методики индивидуально-психологических особенностей; З-4 техники личностного и профессионального развития

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 (индивидуальный проект)	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет/дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды знаний, умений, навыков, способствующих формированию элементов программы
1	2	3	4
Раздел 1. Личность и личностный рост		20	У-1 – У-4; З-1 – З-4
Тема 1.1. Феноменология личностного роста	Содержание учебного материала	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		
	Практические занятия:	4	
Тема 1.2. Психология личности	1. Практическое занятие № 1. Введение в формат тренинга (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)	2	У-1 – У-4; З-1 – З-4
	2. Практическое занятие № 2. Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)	2	
	Содержание учебного материала	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.		
	Практические занятия:	6	
	1. Практическое занятие № 3. Составление коллажа: Я – реальное, Я – идеальное (Осознание сильных и слабых сторон своей личности, разработать идеальную модель, реалистичный образ того, кем можем и по-настоящему хотим стать)	2	
	2. Практическое занятие № 4. Зарядка позитивного мышления	2	

		(Разработка индивидуального стиля поведения в критических и стрессовых ситуациях)		
	3.	Практическое занятие № 5. Кейс-ситуации Стили общения по типологиям личности (психологические и коммуникативные типы партнеров)	2	
Тема 1.3. Личностный рост как процесс развития личностного потенциала	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-4; З-1 – З-4
	1.	Понятие мотив и мотивация.		
	2.	Поиск целей и самомотивация.		
	3.	Чувство собственного достоинства. Самоценность.		
	Практические занятия:		4	
	1.	Практическое занятие № 6. (Построение диаграммы и формулы успеха)	2	
	2.	Практическое занятие № 7. Анализ личных привычек и пристрастий (Составление маршрута развития позитивных привычек.)	2	
Раздел 2. Личностный рост и общение			10	
Тема 2.1. Многоплановый характер общения	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-4; З-1 – З-4
	1.	Средства, каналы и стили общения. Эффективное общение		
	2.	Виды слушания: пассивное, активное, эмпатическое		
	3.	Барьеры общения. Психологическое воздействие и манипулирование		
	4	Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение		
	Практические занятия:		8	
	1	Практическое занятие № 8. Тренинг коммуникативной грамотности (конструктивное общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и понимать психологическое состояние собеседника)	2	
	2.	Практическое занятие № 9. Манипуляции в межличностной коммуникации и методы их нейтрализации»	2	
	3	Практическое занятие № 10. Контакт -тренинг преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценному самовыражению	2	
	4	Практическое занятие № 11. Игра-тренинг Внутриличные конфликты: способы предотвращения и выхода из конфликта. (Осознанность поведения и возможности его изменения в конфликтной ситуации)	2	

Раздел 3. Личностный рост и профессия			6	
Тема 3.1. Методы и приёмы профессионально - личностного роста	Содержание учебного материала		2	У-1 – У-4; 3-1 – 3-4;
	1.	Психологические технологии профессионального развития.		
	2.	Профессионально-личностные качества личности.		
	3.	Роль тайм-менеджмент в профессиональном развитии.		
	Практические занятия:		4	
	1.	Практическое занятие № 12. Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)	2	
	2.	Практическое занятие № 13. Анализ примеров самопрезентации и построение личной модели самопрезентации	2	
Промежуточная аттестация (зачет)				
Итого			36	

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: 3-1 структура личности; 3-2 устойчивые свойства личности; 3-3 диагностические методики индивидуально-психологических особенностей; 3-4 техники личностного и профессионального развития.	- 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.	Текущий контроль: оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13. Промежуточная аттестация: оценка выполнения видов задания на зачете.
Умения: У-1 проводить самоанализ индивидуально-психологических особенностей важных для личностного и профессионального роста; У-2 ставить цели и задачи, связанные с личностным ростом; У-3 планировать, организовывать и контролировать собственное личностное и профессиональное саморазвитие; У-4 совершенствовать личностный и профессиональный потенциал.	- умеет проводить самоанализ 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.	Текущий контроль: оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13. Промежуточная аттестация: оценка выполнения видов заданий на зачете.