

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

Рабочая программа по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 года № 775 и примерной образовательной программой, утвержденной протоколом ФУМО в системе среднего профессионального образования по УГПС 43.00.00 от 19.12.2022 № 01 (зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ, приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023).

Разработчик: Волошановская Е.Л., преподаватель первой 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                 | 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.07 Тренинг личностного роста является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>   | <b>36</b>          |
| <b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>                   | <b>36</b>          |
| <b>в том числе:</b>  |                    |
| теоретическое обучение   | 10                 |
| лабораторные занятия   | -                  |
| практические занятия   | 26                 |
| курсовая работа (проект)   | -                  |
| самостоятельная работа (индивидуальный проект)   | -                  |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме:<br/>зачет/дифференцированный зачет</b> |                    |

## 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   |
| <b>Раздел 1. Личность и личностный рост</b>          |   | <b>20</b>   | У-1 – У-4;<br>3-1 – 3-4   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Феноменология личностного роста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |   |
|  | 1. Понятие личностного роста.   |             |   |
|  | 2. Соотношение понятий: саморазвитие, самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация, личностный рост   |             |   |
|  | 3. Критерии личностного роста   |             |   |
|  | 4. Барьеры личностного роста. Внутриличностные конфликты  |             |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>4</b>    |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Психология личности</b>             | 1. <b>Практическое занятие № 1.</b> Введение в формат тренинга (Принятие правил тренингового занятия. Знакомство, объяснение правил тренинга, установление правил в группе)   | 2           | У-1 – У-4;<br>3-1 – 3-4   |
|  | 2. <b>Практическое занятие № 2.</b> Личностный СВОТ-анализ (Анализ результата и составление программы преодоления личных ограничений для личностного развития)  | 2           |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |   |
|  | 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.</b> 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. <b>Практическое занятие № 4.</b> Зарядка позитивного мышления  | 2           |   |

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

|  |                                      |  |           |                                  |
|--|--------------------------------------|--|-----------|----------------------------------|
|  |                                      | изменения в конфликтной ситуации)  |           |                                  |
| <b>Раздел 3. Личностный рост и профессия</b>                                     |                                      |  | <b>6</b>  |                                  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Методы и приёмы<br/>профессионально -<br/>личностного роста</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>2</b>  | <i>У-1 – У-4;<br/>З-1 – З-4;</i> |
|  | 1.                                   | Психологические технологии профессионального развития.   |           |                                  |
|  | 2.                                   | Профессионально-личностные качества личности.  |           |                                  |
|  | 3.                                   | Роль тайм-менеджмент в профессиональном развитии.  |           |                                  |
|  | <b>Практические занятия:</b>         |  | <b>4</b>  |                                  |
|  | 1.                                   | <b>Практическое занятие № 12.</b> Организация времени жизни (Разработка личной программы тайм-менеджмент)    | 2         |                                  |
|  | 2.                                   | <b>Практическое занятие № 13.</b> Анализ примеров самопрезентации и построение личной модели самопрезентации | 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><br>3-1 структура личности;<br>3-2 устойчивые свойства личности;<br>3-3 диагностические методики индивидуально-психологических особенностей;<br>3-4 техники личностного и профессионального развития.   | - знает специфику становления личности и её ресурс;<br>- знает правила постановки собственных целей;<br>- знает основные технологии, позволяющие решить задачи личностного саморазвития;<br>- 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><br>оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>оценка выполнения видов задания на зачете. |
| <b>Умения:</b><br>У-1 проводить самоанализ индивидуально-психологических особенностей важных для личностного и профессионального роста;<br>У-2 ставить цели и задачи, связанные с личностным ростом;<br>У-3 планировать, организовывать и контролировать собственное личностное и профессиональное саморазвитие;<br>У-4 совершенствовать личностный и профессиональный потенциал. | - умеет проводить самоанализ своих индивидуально-психологических особенностей, которые важны для личностного и профессионального роста;<br>- умеет ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным ростом;<br>- умеет планировать, организовывать и контролировать своё личностное и профессиональное саморазвитие;<br>- умеет расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал. | <b>Текущий контроль:</b><br>оценка участия в тренингах, выполнения тестовых заданий. Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения практических работ № 1–13.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>оценка выполнения видов заданий на зачете. |