

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Алтайский филиал  
Кафедра психологии и социологии управления

Утверждена  
решением заседания кафедры  
психологии и социологии  
управления  
Протокол № 7  
от «19» марта 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01 Тренинг профессиональной адаптации**

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

профиль подготовки: Психология управления

квалификация: бакалавр

форма обучения: очная

Год набора – 2019

Барнаул, 2019 г.

**Автор–составитель:**

к.соц.н., доцент кафедры психологии и социологии управления  
А.А.Короткова

Заведующий кафедрой психологии и социологии управления, д. психол. наук  
И.А. Панарин

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы .....	4
2.Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	4
3.Содержание и структура дисциплины .....	5
4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	6
5.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	12
7.Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	14

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б.1.В.01 «Тренинг профессиональной адаптации» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

– компетенции, формирование которых начинается в течение изучения данной дисциплины:

ПК-9 - способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Код этапа-ПК-9.1

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 1

Трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Психологическое сопровождение процессов обучения и развития человека в организации;	ПК-9.1	на уровне знаний: - знать понятия обратной связи, эмпатии, формы тренинговой работы, - знать эффективные способы общения, особенности протекания внутригрупповых процессов.
		на уровне умений: - выделять профессионально важные качества психолога-ведущего тренингов, - планировать собственную деятельность, ставя перед собой конкретные цели; - выделять собственный стиль и средства эффективной коммуникации; - анализировать собственные эмоции и чувства в процессе тренинговой работы и наблюдать за их изменениями.
		на уровне навыков: - навыками самопрезентации, целеполагания, планирования деятельности, эффективного общения в группе; анализа собственных точек роста как участника группы.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### 2.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.01 «Тренинг профессиональной адаптации» составляет 108 акад. часа / 3 з.ед.

Контактная работа с преподавателем – 48.33 ч. (практические занятия – 46 ч., консультации – 2 ч., контрольная аттестационная работа -0,33 ч.), самостоятельная работа обучающихся – 32.67 ч.

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО  
 - дисциплина «Тренинг профессиональной адаптации» имеет индекс Б1.В.01 и реализуется в 1 семестре.

### 3.Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						СР
			Л	ЛР	ПЗ	Катт	К		
1	Знакомство.	18			10			8	Д
2	Межличностное общение.	20			12			8	Д
3	Внутригрупповые процессы.	20			12			8	Д
4	Развитие рефлексивности.	20,67			12			8,67	Д
	Промежуточная аттестация	27							экзамен
	Консультация	2							
	Катт	0,33				0,33			
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>			<b>46</b>	<b>0,33</b>		<b>32,67</b>	

Таблица 3

### Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Знакомство.	Представление ведущего и объяснение специфика проведения данного курса. Организация тренингового пространства. Создание безопасной тренинговой среды и благоприятного психологического климата с помощью знакомства членов группы и введения правил работы в тренинговой группе (конфиденциальность, искренность, активность, «здесь и теперь», безоценочность и др.). Понятие обратной связи. Критика и конструктивная обратная связь. Правила восприятия обратной связи. Правила подачи обратной связи. Роль конструктивной обратной связи в тренинговой работе. Способы взаимодействия и личностные особенности ведущего тренинговой группы. Контролирующий

		и свободный стили ведения тренинговой группы: недостатки и преимущества. Цель тренинга и общегрупповая цель: общее и различное. Процесс формулировки и выработки общегрупповой цели в тренинговой группе.
Тема 2	Межличностное общение.	Специфика вербального общения в тренинговой группе. Виды средств невербальной коммуникации в тренинговой группе. Эффективное общение. Понятие конгруэнтности. Коммуникативные барьеры. Понятие самопрезентации. Способы эффективной самопрезентации в разных жизненных ситуациях. Трудности выступления перед аудиторией.
Тема 3	Внутригрупповые процессы.	Групповая роль участника тренинга. Смена ролей. Осознание каждым участником своих групповых ролей. Процесс снятия социальных масок. Групповые ожидания и их влияние на каждого члена группы. Роль лидера в тренинговой группе. Конкуренция лидера и ведущего тренинга. Борьба за лидерство в тренинговой группе. Осознание участниками собственных лидерских способностей и умений. Понятие сплоченности группы. Этапы формирования сплоченной учебной и тренинговой группы. Процесс принятия общегрупповых решений в процессе групповой деятельности. Роль лидера в принятии групповых решений.
Тема 4	Развитие рефлексивности.	Ощущения, чувства, мысли членов тренинговой группы. Процесс осознания собственных чувств в различных ситуациях взаимодействия в группе. Самонаблюдение. Самоанализ. Оценка личностных изменений в процессе выполнения упражнений, в частности, и тренинга в целом. Анализ групповых изменений. Целеполагание. Оценка результатов тренинговой работы каждого участника и группы в целом относительно ранее поставленных целей и задач.

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 «Тренинг профессиональной адаптации» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении практических занятий используются дискуссии.

При контроле результатов самостоятельной работы студентов используется эссе, ведение дневника

4.1.2. Экзамен проводится с применением следующих методов (средств):

Экзамен проводится в форме анализа подготовленного эссе по заранее выбранной теме.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

*Типовые оценочные материалы по теме 1 «Знакомство».*

Темы дискуссий:

1. Правила и санкции в групповой тренинговой работе.
2. Мои цели и средства в психологическом тренинге.
3. Групповая цель.

*Типовые оценочные материалы по теме 2 «Межличностное общение».*

Темы дискуссий:

1. Польза и вред обратной связи.
2. Правила подачи и восприятия обратной связи.
3. Коммуникативные барьеры.
4. Роль невербального общения.

*Типовые оценочные материалы по теме 3 «Внутригрупповые процессы».*

Темы дискуссий:

1. Способы принятия групповых решений.
2. Командные роли.
3. Специфика лидера.
4. Особенности аутсайдеров.
5. Сплоченность группы.

*Типовые оценочные материалы по теме 4 «Развитие рефлексивности».*

Темы дискуссий:

1. Конфликты в тренинговой работе.
2. Трудности достижения групповой цели.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 4

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-9	способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными	ПК-9.1	Способность к анализу профессиональной социализации индивида

	возможностями, в том числе и при различных заболеваниях		
--	---	--	--

Таблица 5

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-9.1	1.Способен анализировать особенности профессиональной социализации.	1. Самостоятельно проведен анализ особенностей профессиональной социализации на собственном рефлексивном опыте.

#### 4.3.2 Типовые оценочные средства

Экзамен проводится в форме анализа подготовленного эссе по заранее выбранной теме.

Темы эссе:

1. Моя роль в учебной группе.
2. Образ моей учебной группы.
3. Трансформация моего отношения к членам учебной группы в процессе психологического тренинга.
4. Соотношение личностных ожиданий и результатов психологического тренинга.
5. Особенности взаимоотношения членов группы с ведущим психологического тренинга.
6. Особенности выдвижения лидера в моей учебной группе.
7. Почему я не лидер в учебной группе?
8. В чем специфика профессиональной социализации психологов?

#### Шкала оценивания

Таблица 6

Описание шкалы	Оценка (по 2-балльной шкале)
У обучающегося сформированы уверенные знания, умения и навыки, включенные в соответствующий этап освоения компетенций, он глубоко и полно освещает теоретические и практические аспекты вопроса, проявляет творческий подход к его изложению и демонстрирует дискуссионность проблематики, а также глубоко и полно раскрывает дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Свободное владение материалом. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы. Обучающийся не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач	зачтено



<p>Ставится при полных, исчерпывающих, аргументированных ответах на все основные и дополнительные вопросы. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Приемлемое умение самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. Обучающийся твердо знает материал дисциплины, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения</p>	
<p>Ставится, если этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, сформированы не в полной мере. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала и в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, неправильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач</p>	
<p>Ставится, если обучающийся не знает и не понимает сущности вопросов и предлагаемых задач. Этапы компетенций, предусмотренные рабочей программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по программному материалу дисциплины, обучающийся допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы в недостаточном объеме</p>	незачтено

#### 4.4. Методические материалы

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме анализа подготовленного эссе по заранее выбранной теме.

Выполнение всех заданий текущего контроля является желательным для всех обучающихся.

Оценка знаний обучающегося носит комплексный характер (зачтено/не зачтено) и определяется:

- ответом на зачете;
- учебными достижениями в семестровый период.

Оценка проводится по следующим формам и методам контроля: дискуссия, эссе.

#### Критерии оценки работы обучающегося во время дискуссии

При оценке ответов на вопросы для дискуссии учитывается в первую очередь умение применять имеющиеся знания на практике (пояснить то или иное положение на примере), а также умение высказывать свое мнение, отстаивать свою позицию, слушать и оценивать различные точки зрения,

конструктивно полемизировать, находить точки соприкосновения разных позиций.

Работа обучающегося может быть оценена по 5-ти бальной шкале преподавателем, исходя из критериев оценки работы.

Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям:

Критерий	Требования
Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li> <li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li> <li>- самостоятельность выполнения работы.</li> </ul>
Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);</li> <li>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;</li> <li>- дает личную оценку проблеме;</li> </ul>
Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения;</li> <li>- логика структурирования доказательств</li> <li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка;</li> <li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul>
Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</li> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</li> <li>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;</li> <li>- соответствие формальным требованиям.</li> </ul>

Оценивание эссе

Эссе оцениваются преподавателем дисциплины по пятибалльной шкале.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по курсу «Тренинг профессиональной адаптации» складывается из следующих видов работ: знакомство с учебной литературой по проблематике психологического тренинга, написание эссе по заданным темам.

При изучении курса студенты должны уметь пользоваться учебной и научной литературой для самостоятельной подготовки к занятиям. Студенты также должны научиться, используя различные научные источники, грамотно сформировать свое мнение относительно основных тем, рассматриваемых в процессе проведения тренинга.

Для написания эссе необходимо внимательно относиться к собственным переживаниям, мыслям, установкам, психологическим состояниям и т.д., а также читать литературу, предложенную как в основном, так и в дополнительном списке литературы. При написании эссе главным критерием оценки будет являться умение осознать и проанализировать собственный внутренний мир и его предъявление внешнему окружающему миру. На помощь при написании эссе может прийти дневник наблюдений, который студент вел в процессе всех практических занятий. Таким образом, эссе по курсу «Тренинг профессиональной адаптации» будет являться итогом рефлексивного процесса, наглядным отображением умения студента осознавать и анализировать собственное психологическое состояние.

Эссе должно быть выполнено самостоятельно, включать в себя титульный лист (в соответствии с принятыми правилами), основную часть, раскрывающую содержание темы – в соответствии с новыми, утвержденными правилами оформления. Объем работы может варьироваться от 2 и более стр., включая титульный лист. Работа должна быть представлена в форме компьютерного текста – в программе WORD, шрифт Time New Roman, 14 кегль, через полтора интервала. Весь текст работы должен быть аутентичным, авторским.

5.2. Методы и формы организации самостоятельной работы обучающихся

#### *Эссе (Э)*

Эссе обучающегося - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем). Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет обучающемуся научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи. Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария,

рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

#### *Дискуссия (Д)*

Дискуссия имеет ряд достоинств. Кроме других задач, обычно реализуемых на практическом (семинарском) занятии, эта форма наиболее удобна для выработки у студентов навыка аргументированного спора.

Дискуссия может быть и самостоятельной формой занятия и элементом других форм практических занятий. В первом случае наиболее интересно проходят такие занятия при разделении обучающихся на две и более групп с противоположными точками зрения по исследуемому вопросу. Вопросы, выносимые на подобные занятия, должны всегда иметь теоретическую и практическую значимость. Дискуссия как элемент обычного занятия может быть вызван преподавателем в ходе занятия или же заранее планируется им. Полемика возникает подчас и стихийно. В ходе полемики обучающиеся формируют у себя находчивость, быстроту мыслительной реакции.

### 5.3 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для полноценного успешного освоения материала студентам рекомендуется:

1. *Обязательное посещение всех занятий*, поскольку они будут проходить в форме тренинга. После второго занятия тренинговая группа считается закрытой и студенты, не посещавшие занятия, будут готовиться к сдаче зачета самостоятельно по предложенным вопросам.

2. *При подготовке к практическим занятиям следует* знакомиться с предложенной литературой, а также осуществлять наблюдение за своими психическими состояниями, способом взаимодействия в разных социальных ситуациях.

3. *Активное участие в различных формах* проведения практических занятий а именно: в экспериментировании, проигрывании игровых ситуаций с последующим их анализом, тренинговых упражнениях, в самонаблюдении.

4. *Условиями допуска к итоговой аттестации* по дисциплине являются обязательное посещение практических занятий, а также написание эссе

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### 6.1. Основная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Старшенбаум Г.В.	Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник	Саратов: Вузовское образование	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31712.html">http://www.iprbookshop.ru/31712.html</a>
2	Рамендик, Д. М.	Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата	М. : Издательство Юрайт	2018	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/7DED34C0-3D30-4AFA-9FCD-1EAA0F590552">www.biblio-online.ru/book/7DED34C0-3D30-4AFA-9FCD-1EAA0F590552</a>

### 6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Полякова И.Л.	Организация тренингов. Практикум [Электронный ресурс] : учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54131.html">http://www.iprbookshop.ru/54131.html</a>
2	Кларин, М. В.	Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры	М. : Издательство Юрайт	2018	<a href="http://www.biblio-online.ru/book/7A880BA1-6E9F-4C4A-B126-E38634B95036">www.biblio-online.ru/book/7A880BA1-6E9F-4C4A-B126-E38634B95036</a>

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Зудина Е.В.	Курс по выбору «Импровизация в профессионально-педагогической деятельности» [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов	Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена»	2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/38925.html">http://www.iprbookshop.ru/38925.html</a>

### 6.4. Нормативные правовые документы.

Не предусмотрены программой обучения

6.5. Интернет-ресурсы:

- <http://alt.ranepa.ru/> официальный сайт Алтайского филиала РАНХиГС

Электронные библиотечные системы:

- <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система

IPRbooks

<http://www.biblioclub.ru> – университетская библиотека on-line.

<http://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства

«Лань».

<http://lib.ranepa.ru/base/east-view-information-services--inc-.html>

Универсальная база электронных периодических изданий (ООО «ИВИС»).

6.6. Иные источники:

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год выпуска	Расположение
1	Нуркова В.В.	Психология: учебник для вузов	М.: Юрайт	2015	

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине филиал располагает учебными аудиториями для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы и помещениями для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Лекционные аудитории оснащены видеопроекторным оборудованием для проведения презентаций, а также средствами звуковоспроизведения; помещения для практических занятий укомплектованы учебной мебелью; библиотека располагает рабочими местами с доступом к электронным библиотечным системам и сети интернет. Все учебные аудитории оснащены компьютерным оборудованием и лицензионным программным обеспечением.