

образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
 СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Факультет политических наук МВШСЭН  
 Кафедра политических  
 и правовых учений

■ Институт общественных наук РАНХиГС  
 Кафедра международной политики  
 и зарубежного регионоведения

«УТВЕРЖДЕНА»

«УТВЕРЖДЕНА»

Кафедрой политических  
 и правовых учений  
 Факультета политических наук МВШСЭН

Кафедрой международной политики и  
 зарубежного регионоведения  
 Института общественных наук РАНХиГС

протокол от «25» мая 2018 года № 02/2018

протокол от «28» мая 2018 года № 03

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.03 «Тренинги личностного роста»

индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

41.03.04 Политология

код и наименование направления подготовки

«Мировая политика»

направленность (профиль)

бакалавр

квалификация выпускника

очная

форма обучения

год набора – 2019 год

Москва, 2018

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:**

к.псих.н.

ученая степень

б/з

ученое звание

Хломов, Кирилл Даниилович

фамилия имя отчество

Психологическая служба; Институт общественных наук РАНХиГС

наименование кафедры

**ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ:**

к.филос.н.

ученая степень

доцент

ученое звание

Олейников, Андрей Андреевич

фамилия имя отчество

Кафедра политических и правовых учений; Факультет политических наук МВШСЭН

наименование кафедры

к.и.н.

ученая степень

доцент

ученое звание

Демиденко, Сергей Владимирович

фамилия имя отчество

Кафедра международной политики и зарубежного регионоведения; ИОН РАНХиГС

наименование кафедры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
3. Структура и содержание дисциплины .....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	11
6. Учебная литература, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	12
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	13

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

## 1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией

код компетенции	наименование компетенции
УК–6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

## 1.2. В результате освоения компетенции у студентов должны быть сформированы

обобщённая трудовая функция (ОТФ)	(1) Информационно-аналитическая и организационно-административная поддержка деятельности руководителя организации; (2) Работа над содержанием публикаций СМИ;
трудовая функция (ТФ)	(1) Анализ информации и подготовка информационно-аналитических материалов; (2) Выбор темы публикации (разработка сценариев);
трудовые действия (ТД)	(1) Сбор, переработка и анализ информации для решения задач, поставленных руководителем; Подготовка информационно-аналитических материалов; Разработка тематического плана обзорного документа, доклада; Определение круга библиографических источников; Подбор источников и литературы по теме обзора, доклада, аналитической справки; Написание и оформление обзора, доклада, аналитической справки; (2) Поиск и оценка информационных поводов; Определение круга проблем, которые необходимо осветить в свежем выпуске газеты (журнала, передачи), расстановка смысловых акцентов; Формулирование заданий корреспондентам по самостоятельному выбору тем и поиску информации для публикаций; Рекомендации по составлению сценариев сюжетов, разрабатываемых тележурналистами, редактирование сценариев

- Результаты обучения по дисциплине:

- (з1) Знать особенности процесса личностной адаптации к условиям конкурентной образовательной среды;
- (у1) Уметь критически оценивания собственные личностные качества и ресурсы для достижения поставленных образовательных целей;
- (н1) Владеть навыками критического отбора актуальных и перспективных для собственного развития идей по вопросам социальной, психологической адаптации

- Индикаторы достижения компетенции:

УК–6.1	Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития
--------	--

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

### 2.1. Объем дисциплины

зачетные единицы	02 зачетных единицы
контактная работа	24 академических часа
самостоятельная работа	48 академических часов

### 2.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

индекс и наименование	ФТД.В.03 «Тренинги личностного роста»
курс и семестр	I курс, осенний–весенний семестр
форма аттестации	зачет

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

№	темы / разделы дисциплины	объем дисциплины в академических часах						форма ТКУ и ПА
		всего	работа с преподавателем				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Ассертивность	12	0	0	4	0	8	дискуссия
2	Тайм-менеджмент	12	0	0	4	0	8	дискуссия
3	Стресс-менеджмент	12	0	0	4	0	8	дискуссия
4	Эмоциональная компетентность	10	0	0	4	0	6	дискуссия
5	Уверенность в себе	10	0	0	4	0	6	дискуссия
6	Проектирование будущего	8	0	0	2	0	6	дискуссия
7	Постановка целей	8	0	0	2	0	6	дискуссия
промежуточная аттестация		0						зачет
всего		72	0	0	24	0	48	

условные обозначения к таблице:

Л – занятие лекционного типа

ЛР – лабораторная работа

ПЗ – практическое занятие

КСР – контролируемая самостоятельная работа

СР – самостоятельная работа

ТКУ – текущий контроль успеваемости

ПА – промежуточная аттестация

### 3.2. Содержание дисциплины (список тем/разделов и их краткое содержание)

#### **тема 1. Ассертивность**

Развить у участников навыки ассертивного поведения и управления своими эмоциями в процессе деловой коммуникации, переговоров с клиентами и партнерами, взаимодействия с коллегами и в других жизненно важных ситуациях.

#### **тема 2. Тайм-менеджмент**

Время как ресурс организации. Ключевые принципы рациональной организации времени. Основные принципы анализа личных и профессиональных целей. Как добиваться поставленных целей. Установление приоритетов. Принципы планирования времени. Тайм-менеджмент при планировании. Составление долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного плана. Характеристики качественного плана. Как управлять временем в изменяющейся ситуации.

#### **тема 3. Стресс-менеджмент**

Структурировать собственные знания и опыт в преодолении стрессовых ситуаций. Освоить и отработать основные приемы противостояния стрессовому воздействию. Повысить профессиональные навыки в области методов борьбы со стрессом.

#### **тема 4. Эмоциональная компетентность**

Прикладной, чрезвычайно эффективный и, в то же время, качественный инструмент улучшения эмоциональных компетенций, эмоционального контроля. Это модель, основанная на подсознательной мотивации людей, с учётом понимания типов личности.

#### **тема 5. Уверенность в себе**

Что значит быть успешным, и почему это не всегда получается? В чем секрет уверенных в себе людей? Обо всем этом вы узнаете на нашем тренинге. А так же узнаете о том, как можно изменить личностную историю и шагнуть в желаемое будущее.

#### **тема 6. Проектирование будущего**

Как справляться с собой во время стрессовых ситуациях, научиться владеть своими чувствами и эмоциями? Именно об этом пойдет речь на данном тренинге, основная задача которого – отработать с участниками на практике действенные способы и приемы саморегуляции.

#### **тема 7. Постановка целей**

Для того чтобы быть успешным и востребованным, одного лишь профессионализма и опыта недостаточно. В ситуации неопределенности, конкуренции, рисков от нас требуется настоящее мужество и колоссальная уверенность в своих силах. Данный тренинг нацелен на развитие важнейших качеств, определяющих успех не только в карьере, но и в жизни. Это такие личностные качества, как уверенность в себе, умение справляться с неудачами, умение управлять собственными эмоциями, сохраняя конструктивный настрой в любой ситуации.

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

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

при проведении занятий семинарского типа:	дискуссия в аудитории
при контроле результатов самостоятельной работы:	дискуссия в аудитории
при проведении промежуточной аттестации:	зачет

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

- Типы поведения людей: агрессивное, пассивное, асертивное
- Что такое асертивность? Ключевые характеристики и индикаторы асертивного поведения
- В чем преимущество навыков асертивного поведения?
- Значение асертивности в коммуникации
- Вербальные и невербальные составляющие уверенного поведения
- Особенности восприятия и законы времени.
- Принцип Эйзенхауэра.
- Принцип Парето.
- ABC-анализ.
- Составление диаграммы Ганта.
- Я-концепция. Степень удовлетворенности собой. Самооценка.
- Как создать внешний образ уверенного в себе человека. Работа с имиджем.
- Развитие «внутренней» уверенности. Что нам мешает и как от этого избавиться.
- Работа с уверенностью в себе. Практические методики и техники.
- Определение направления своего развития. Правила постановки целей. Понятие и концепция конечных целей.



#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:

- Перечень компетенций. Индикаторы достижения компетенции

код компетенции	наименование компетенции
УК–6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

результаты обучения по дисциплине	индикаторы достижения компетенции
Знать особенности процесса личностной адаптации к условиям конкурентной образовательной среды;	УК–6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития
Уметь критически оценивания собственные личностные качества и ресурсы для достижения поставленных образовательных целей;	
Владеть навыками критического отбора актуальных и перспективных для собственного развития идей по вопросам социальной, психологической адаптации	

- Шкала оценивания

Для оценки сформированности компетенций используется 100-балльная шкала.

100-балльная шкала	5-балльная шкала	уровень освоения компетенции	комментарии
61–100	зачет	высокий	Продemonстрированы основные знания и умения, с отдельными и несущественными недочетами, а также навыки, в полной мере достаточные для реализации трудовой функции
51–60		достаточный	Продemonстрированы базовые знания и умения, с негрубыми, но очевидными ошибками, а также навыки, в целом достаточные для реализации трудовой функции
41–50		пороговый	Продemonстрированы отдельные базовые знания и умения, с очевидными и серьезными ошибками, а также навыки, минимально достаточные для реализации трудовой функции
0–40	незачет	не освоена	Имеющихся знаний, умений и навыков очевидно недостаточно для реализации трудовой функции в силу наличия систематических, грубых ошибок и явного непонимания изученного материала

#### 4.3.2. Вопросы для промежуточной аттестации:

- Понятие манипуляции и открытой агрессии
- Причины манипулятивного поведения и агрессивного нападения
- Диагностика ситуации манипулирования и нападения: признаки того, что вами управляют
- Типы манипулятивных и агрессивных воздействий
- Мишени воздействия или уязвимые места
- Виды защиты
- Алгоритм защиты
- Организационные принципы распорядка дня.
- Достоинства распределения времени. Выставление приоритетов между делами. Тренировка умения говорить «НЕТ» не важным и не срочным делам.
- Повышение личной эффективности в организации.
- Представление результатов. Воображение, образы и «управляемая» фантазия.
- Практические техники визуализации. Как достичь «волшебного эффекта».
- Выстраиваем свое будущее.
- Практикум эффективных коммуникаций (правила «слушания», правила диалога, умение держать инициативу в разговоре, как донести свою точку зрения, техника конструктивного отказа и т.д.)
- Правила бесконфликтных коммуникаций. Игры, в которые мы играем.
- Методы конструктивных разрешений конфликтных ситуаций.
- Управление внутренним состоянием. Саморегуляция. Работа с эмоциями.
- Релаксационные упражнения. Как быстро расслабиться и прийти в норму.
- Доступ к ресурсам позитивного настроения.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 5.1. Рекомендуемое оформление письменных работ

- текст оформляется единообразно («тело» текста и сноски выполняются в едином стиле) в шрифте *Time New Roman*, через 1,5 интервала, 12 кеглем; с выравниванием по ширине;
- текст должен содержать сквозную нумерацию страниц; с использованием арабских цифр, размещенных в правом нижнем углу страницы (в колонтитуле);
- каждый новый смысловой фрагмент текста (введение, разделы/главы/части, заключение и список литературы) рекомендуется размещать на новой странице;
- ссылки на первичные источники и литературу должны быть постраничными, со сквозной нумерацией; все процитированные работы дублируются в списке литературы;
- оформление ссылок должно быть единообразным; обновленные рекомендации по ГОСТ можно найти по [ссылке](#);

### 5.2. Рекомендации по поиску необходимой литературы для самостоятельной подготовки

- основная и дополнительная литература представлена в электронных ресурсах по ссылкам; полный список электронных ресурсов можно найти на [сайте](#) библиотеки;
- библиотека также содержит богатый набор литературы по социальным и гуманитарным наукам; рекомендуется обращаться к книгам с шифрами 320–327 (политические науки);
- получить консультацию по поиску, использованию и интерпретации литературы можно у преподавателя дисциплины;

### 5.3. Рекомендации по корректному оформлению цитат и идей в письменных текстах

- в цитировании не нуждается «общее знание», а именно: общепринятые факты, которые можно найти в самых разных источниках и которые не вызывают никаких разногласий;
- необходимо избегать умышленного или неумышленного плагиата (то есть, представления чужих идей в качестве своих собственных); существуют различные формы плагиата, но все они равно недопустимы в академической практике:
  - а) копирование фрагмента текста целиком или с минимальными исправлениями;
  - б) близкий в смысловом, структурном и грамматическом смысле пересказ текста;
  - в) представление идей других авторов в качестве своих собственных без ссылок;
  - г) формирование собственного текста из скопированных фрагментов иных текстов;
  - д) дословный или близкий к оригиналу перевод иностранного текста без ссылок;
- дабы минимизировать опасность плагиата рекомендуется аккуратно, сразу же при наборе текста, расставлять все необходимые сноски с указанием страниц, а также удостовериться в расстановке кавычек внутри текста там, где это необходимо (при прямых цитатах);

### 5.4. Рекомендации по работе с основной, дополнительной и иной литературой

- при работе с текстом необходимо последовательно размечать в нем исследовательский вопрос, основные аргументы; выделять необходимые факты и стержневые понятия;
- однократного прочтения (особенно сложных политико-теоретических) текстов может быть недостаточно для полного понимания смысловых конструкций;
- разноуровневая цветовая разметка текста (на бумаге или в электронной форме) служит хорошим визуальным помощником при смысловом анализе текста;

## **6. Учебная литература, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

### **6.1. Основная литература**

*Социальная психология* / под ред. А.М. Столяренко. – 3-е изд., доп. – Москва : Юнити Дана, 2016. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446598>

### **6.2. Дополнительная литература**

Петрухина, С.Р. *Социальная психология* / С.Р. Петрухина ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459502>

### **6.3. Ресурсы сети «Интернет»**

Все перечисленные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» находятся в свободном доступе с любого компьютера:

- поисковая система научных публикаций Google Scholar – <https://scholar.google.com>
- интерактивная поисковая система Electoral Knowledge Network – <http://aceproject.org>
- архив международных правовых документов Avalon – <https://avalon.law.yale.edu>
- он-лайн библиотека научных публикаций SSRN – <https://www.ssrn.com>
- свободная философская энциклопедия Stanford Encyclopaedia – <https://plato.stanford.edu>
- статистика World Factbook – <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/>
- электронный архив документов по европейской интеграции – <http://aei.pitt.edu>
- платформа для статей и дискуссий по мировой политике E-IR – <http://www.e-ir.info>
- сайт Американской ассоциации политической науки – <https://www.apsanet.org>
- сайт Британской ассоциации международных исследований – <https://www.bisa.ac.uk>
- сайт Европейской ассоциации политической науки – <https://www.epsanet.org>
- сайт Всемирной ассоциации политической науки – <https://www.ipsa.org>

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), а также индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации; оснащена специализированной мебелью, оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся; оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

- оборудование и технические средства обучения:

оборудование	проектор
технические средства обучения	ноутбук

- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение (ПО):

лицензионное ПО	ОС «Windows» (версия 8–10); пакет «Office Standard»
свободно распространяемое ПО	LibreOffice

- базы данных:

<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>	ЭБС «IPR Books» [авторизация по IP]
<a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>	ЭБС «Юрайт» [авторизация по IP]
<a href="http://www.nexisuni.com">http://www.nexisuni.com</a>	«Nexis Uni» [авторизация по IP]

- информационные справочные системы:

<a href="https://www.icpsr.umich.edu">https://www.icpsr.umich.edu</a>	ICPRS World Handbook [свободный доступ]
<a href="http://www.correlatesofwar.org">http://www.correlatesofwar.org</a>	The Correlates of War Project [свободный доступ]
<a href="https://www.acleddata.com">https://www.acleddata.com</a>	Armed Conflict Location Data [свободный доступ]
<a href="https://ucdp.uu.se">https://ucdp.uu.se</a>	International Conflict Data Programme [свободный доступ]
<a href="http://www.humanrightsdata.com">http://www.humanrightsdata.com</a>	CIRI Human Rights Data Project [свободный доступ]
<a href="http://www.politicalterroryscale.org">http://www.politicalterroryscale.org</a>	Political Terror Scale Data [свободный доступ]
<a href="https://www.start.umd.edu/gtd/">https://www.start.umd.edu/gtd/</a>	Global Violence & Terrorism Database [свободный доступ]
<a href="http://www.systemicpeace.org">http://www.systemicpeace.org</a>	Polity IV Index [свободный доступ]
<a href="https://www.v-dem.net/ru/">https://www.v-dem.net/ru/</a>	V-Dem Index [свободный доступ]
<a href="https://sites.duke.edu/icbdata/">https://sites.duke.edu/icbdata/</a>	International Crisis Behaviour [свободный доступ]
<a href="https://www.prio.org">https://www.prio.org</a>	Oslo Peace Research Institute [свободный доступ]
<a href="https://www.sipri.org">https://www.sipri.org</a>	Stockholm International Peace Research Institute [свободный доступ]