Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 08.09.2022 15:30:38
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Аннотация к рабочей программе по дисциплине «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию»

1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» является важным компонентом подготовки экономистов и инженеров железнодорожного транспорта и специалистов смежных профессий.

Целями освоения учебной дисциплины «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» является получение обучающимися систематизированных научных знаний по психологии самоорганизации и саморазвития, которые наряду с другими составят базу для их профессиональной деятельности. Развитие психологической составляющей профессионального мышления будущего специалиста в области управления на железнодорожном транспорте, формирование представлений о психологии самоорганизации и саморазвития, методах психологической самопомощи и саморегуляции эмоциональных состояний.

Цель теоретической части дисциплины заключается в формировании у обучающихся знаний основ психологической самопомощи и саморегуляции, знаний методов самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни.

Цель практической части - углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельного изучения дисциплины, отработка умений самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и самоорганизации, что является важным условием саморазвития личности.

Формирование знаний и навыков обучающихся осуществляется в ходе практических занятий, самостоятельной работы с литературой и презентационным материалом предложенным преподавателем.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	
УК-6.1 Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	**Знать:** - основы психологической самопомощи и эмоциональной саморегуляции; - методы самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей в условиях постоянных стрессовых ситуаций, сопряженных с напряженным ритмом жизни; **Уметь:** - использовать психодиагностические методики для оценки развития личности; - планировать и контролировать профессионально-личностное развитие; **Владеть:** - способностью к рефлексии поведения и деятельности

	по самоорганизации и саморазвитию; - способами планирования и контролирования профессионально-личностного развития, самоорганизации и самосовершенствования
УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	**Знать:** - методики и диагностики личностного развития; - способы самоорганизации, самоанализа, самооценивания, эмоциональной саморегуляции, профессионально-личностного самосовершенствования. **Уметь:** - управлять жизненным тонусом, своим эмоциональным состоянием, уровнем работоспособности и самоорганизации; - использовать психологические знания в целях профессионального самосовершенствования, самоорганизации и саморазвития. **Владеть:** - навыками эмоциональной саморегуляции и психологической самопомощи; - способностью к принятию решений, касающихся достижения целей по саморазвитию и профессионально-личностных целей.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию» относится к обязательной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

3. Объем дисциплины (модуля)

- 108 часов;
- 3 з.е.

4. Содержание дисциплины (модуля)

Профессиональный стресс и профессиональное выгорание работника. Психологическая саморегуляция эмоциональных состояний человека при стрессе и профессиональном выгорании как основа самоорганизации и саморазвития. Методы психологической саморегуляции. Тренинг-практикум по психологической саморегуляции как основе самоорганизации и саморазвития личности. Общая характеристика техник медитации, используемых при самоорганизации и саморазвитии. Тренинг-практикум по медитированию. Личность. Развитие и саморазвитие личности. Тренинг-практикум по формированию уверенности в себе и постановке жизненных целей. Тренинг-практикум по музыкотерапии в целях развития саморазвития личности. Самопомощь в поддержании здоровья. Тренинг-практикум по формированию объективной внутренней картины хронического (профессионального) заболевания. Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию общения и межличностных отношений

5. Формы контроля

Форма текущего контроля – дискуссия

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой

6. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Программное обеспечение для демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата (проведение занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - аудитория № 401. Специализированная мебель: столы ученические - 32 шт., стулья ученические - 64 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).