



Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ КемГУ

Дата и время: 2025-04-23 00:00:00

47108fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0-75e03a516fd16436

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

гуманитарно-педагогический

институт

Кемеровский государственный университет

— 1939

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

Дворцова Елена Валерьевна

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

*Методические указания по работе
на семинарских занятиях
для обучающихся по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности*

Новокузнецк
2024

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Тренинг личностного роста» и содержат рекомендации обучающимся к семинарским занятиям.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Дворцова Е.В.

Тренинг личностного роста: метод.указания по работе на семинар. занятиях для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности / Е.В. Дворцова. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 27с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано
на заседании кафедры
психологии и общей педагогики
(протокол № 7 от 14.03.2024 г.)
Заведующая кафедрой
А.И. Алонцева

Утверждено
методической комиссией
факультета психологии и педагогики
(протокол № 5 от 20.03.2024 г.)
Председатель метод. комиссии
Е.В. Дворцова

Оглавление

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| 1. Методические указания обучающимся по подготовке к семинарским занятиям | 6 |
| 2. Планы семинарских занятий по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» с методическими указаниями для обучающихся | 7 |
| 3. Методические указания обучающимся по подготовке выступления на семинарском занятии | 18 |
| 4 Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии | 20 |
| 5. Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию | 22 |
| 6. Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию | 24 |
| 7. Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Тренинг личностного роста» | 26 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по специальности подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности специализации подготовки «Психология безопасности».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, профессионально-специализированных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Методические указания к семинарским занятиям по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» подготовлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования в соответствии с учебным планом направления подготовки 37.05.02 «Психология безопасности (с одним профилем подготовки)» и рабочей учебной программы по предмету, они разработаны для студентов очной и очно-заочной форм обучения и реализуются для очной формы обучения на 5 курсе в А(10) семестре, для очно-заочной на 5 курсе в В(11) семестре.

Профессиональная подготовка по учебной дисциплине «Тренинг личностного роста» предполагает усвоение обучающимися сведений с учетом новых психологических тенденций, обозначившихся в последнее время в сфере психологических исследований. В процессе обучения по названному курсу рассматривается общая характеристика методов активного обучения, теоретические ориентации тренинговых групп, а также тренинг личностного роста и его особенности.

Цель учебной дисциплины «Тренинг личностного роста» - овладение методами активного обучения, формирование адек-

ватного уровня притязаний и самооценки, а также формирование мотивации достижения успеха.

При условии соблюдения методических требований к проведению семинарских занятий они стимулируют регулярное изучение обучающимися учебной литературы; закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции; расширяют круг теоретических знаний, благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на семинарском занятии, позволяют вычленить в них наиболее важное и существенное. Семинарские занятия призваны укрепить интерес обучающегося к науке и научным исследованиям, научить связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью. Работа на семинарском занятии позволяет обучающемуся не только проверить и систематизировать теоретические знания, но и овладеть терминологией, свободно ею оперировать, научиться точно и доказательно выражать свои мысли, вести диалог, дискуссию, оппонировать. Семинар в вузе является групповым занятием под руководством преподавателя.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной учебной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения учебного курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять задания и контрольные работы.

Методика проведения семинарских занятий различается в зависимости от цели занятий и характера заданий. Это могут быть беседы по вопросам плана на основе рекомендуемой учебной литературы, коллоквиумы, проверочные диктанты, тесты, взаимный опрос, рецензирование ответов, защита проектов, беседы за «круглым столом», решение задач и педагогических ситуаций, работа с таблицами, защита и анализ наглядных пособий.

Большое значение в осознании данной учебной дисциплины играет обмен мнениями, углубление и систематизация знаний, развитие самостоятельности мышления. При обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия, важно обращаться к истокам, тенденциям, закономерностям развития той или иной проблемы.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, необходимо акцентировать особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с

учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающегося отношение к конкретной проблеме. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, идя на нее следует хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема семинарского занятия: Тема 1.1 . Психологический тренинг как метод активного обучения. Механизмы групповой динамики. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: социально-психологический тренинг, задачи социально-психологического тренинга, тренинговая группа, групповая динамика, групповые нормы, групповые правила, групповые роли, лидер, неформальный лидер, групповая компетентность, сплоченность, потребности, квазипотребности, цели групп, Т-группа.

Цель семинарского занятия: актуализация и углубление знаний, умений и навыков в области проведения социально-психологического тренинга, понимание групповой динамики и особенностей взаимодействия в группе.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Социально-психологический тренинг как метод активного обучения.
2. Формирование адекватного самосознания и повышение компетентности в межличностных отношениях как основные цели психологического тренинга.
3. Основные задачи социально-психологического тренинга.
4. Соотношение понятий «тренинг», «научение», «обучение», «развитие».
5. Классификация тренинговых групп
6. Понятие «групповая динамика».
7. Законы гештальтпсихологии в объяснении принципов групповой динамики.
8. Цели и задачи группы. Групповые нормы. Гласные и негласные правила.
9. Функциональные и дисфункциональные правила.
10. Необходимость самораскрытия как общее правило для большинства групп.
11. Групповые роли. Проблемы лидерства и групп.
12. Формальный и неформальный лидер.
13. Групповая компетентность. Сплочённость как межличностная аттракция. Сплочённость как результат мотивации группового членства.
14. Сплочённость как ценностно-ориентационное единство участников группы. Факторы, способствующие групповой сплочённости. Двухфакторная модель развития группы (Б.Талкмен).
15. Эмоциональная динамика группообразования.
16. Нормативно-ролевая система.
17. Потребности и квазипотребности.
18. Психологическое поле.
19. «Феномен пресыщения».
20. Целевая структура и целевые уровни индивида.
21. Реальные и идеальные цели.

22. Невротические конфликты.
23. Цели Т-групп.
24. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план - конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Расскажите о социально-психологическом тренинге как методе активного обучения.
2. Каковы основные цели психологического тренинга?
3. Назовите основные задачи социально-психологического тренинга?
4. Как соотносятся понятия «тренинг», «научение», «обучение», «развитие»?
5. Раскройте понятие «групповая динамика».
6. Расскажите о целях и задачах группы и групповых нормах.

7. Расскажите о функциональных и дисфункциональных правилах.

8. Какого общее правило для большинства групп?

9. Что представляет собой лидер группы и какие функции он выполняет? Всегда ли в группе может быть только один лидер?

10. Раскройте понятие «групповая компетентность» и «групповая сплочённость».

11. Назовите Факторы, способствующие групповой сплочённости.

12. Что такое потребности и квазипотребности?

13. Что представляет собой «феномен пресыщения».

14. Назовите причины невротических конфликтов.

15. Назовите цели Т-групп.

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;

- наличие и раскрытие основных понятий темы;

- умение аргументировано отвечать на вопросы;

- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;

- присутствует план излагаемого материала;

- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;

- на слайдах отражены ключевые понятия темы;

- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;

- текст на слайдах читаемый, не сливаются с фоном;

- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 1.2. Психодинамическое направление в групповой форме работы.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: групповая психотерапия, диагностическое и терапевтическое общение, техники воздействия, психоаналитическая интерактивная групповая терапия, концепция неврозов, патогенетическая терапия.

Цель семинарского занятия: актуализация и закрепление полученных знаний о психодинамическом направлении, как одной из форм групповой работы.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Аналитическая групповая психотерапия.
2. Структура и процесс в аналитической группе.
3. Специфика диагностического и терапевтического общения с группой.
4. Установки восприятия и техники воздействия.
5. Специфика образа действий психотерапевта при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии.
6. Патогенетическая концепция неврозов.
7. Методики патогенетической психотерапии.

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми

публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Что представляет собой аналитическая групповая терапия?
 2. Раскройте структуру аналитической группы и процессы, происходящие в ней.
 3. В чем заключается специфика диагностического и терапевтического общения с группой?
 4. Как должен действовать психотерапевт при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии?
 5. В чем суть патогенетической концепции неврозов?
 6. Какие методики используются в патогенетической психотерапии?
- Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**
1. Содержательные характеристики:
 - умение раскрыть тему за ограниченное время;
 - наличие и раскрытие основных понятий темы;
 - умение аргументировано отвечать на вопросы;
 - проработка основной учебной литературы по теме
 2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией
4. Особенности презентации:
 - презентация начинается с титульного листа;
 - присутствует план излагаемого материала;
 - все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
 - на слайдах отражены ключевые понятия темы;
 - в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
 - текст на слайдах читаемый, не сливаются с фоном;
 - слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
 - отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
 - в презентацию включен список учебной литературы;
 - выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 2.1. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.

Ключевые понятия темы семинарского занятия: принципы тренинга, адекватный уровень притязаний и самооценки.

Цель семинарского занятия: актуализация знаний и способов формирования адекватного уровня притязаний и самооценки.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Принципы тренинга: мотивирующая сила, образность, баланс комфорта и дискомфорта, направленность на применение результатов в учебной деятельности.

2. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки.

3. Тренинг на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки

4. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования

учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте основные принципы тренинга.

2. Какие способы формирования адекватного уровня притязаний и повышения самооценки Вам известны?

3. Какова цель тренинга на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки?

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;

- наличие и раскрытие основных понятий темы;
 - умение аргументировано отвечать на вопросы;
 - проработка основной учебной литературы по теме
2. Темп и грамотность речи, выразительность речи
3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией
4. Особенности презентации:
- презентация начинается с титульного листа;
 - присутствует план излагаемого материала;
 - все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
 - на слайдах отражены ключевые понятия темы;
 - в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
 - текст на слайдах читаемый, не сливаются с фоном;
 - слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
 - отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
 - в презентацию включен список учебной литературы;
 - выступление не дублирует текст презентации.

Тема семинарского занятия: Тема 2.2. Формирование мотивации достижения успеха. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

Ключевые понятия темы семинарского занятия: мотивация успеха, мотивация избегания, формирование мотивации достижения успеха.

Цель семинарского занятия: актуализация и закрепление способов формирования мотивации достижения успеха.

Форма организации семинарского занятия: семинар-дискуссия.

Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:

1. Обсуждение домашнего задания «Алгоритм самоисполняющихся предсказаний».
2. Мини-лекция о мотивации достижения и мотивации избегания.
3. Упражнения на освоение способов решения психологических проблем
4. Тренинг на формирование мотивации достижения успеха
5. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

Методические указания обучающимся при подготовке к семинарскому занятию:

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

Вопросы для самопроверки:

1. Каков алгоритм действия «самоисполняющихся предсказаний»?

2. Какие способы мотивирования на достижение успеха Вам известны?

Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливаются с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

Семинарские занятия проводятся по определенной теме в виде докладов по заранее намеченным вопросам (время выступления по каждому вопросу: 10 - 15 минут).

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке, а затем изучении учебной литературы, рекомендованной к данной тематике, и самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета.

При подготовке выступления по заявленной тематике студенту рекомендуется сделать следующее:

- проанализировать учебную литературу по проблеме выступления;
- осмыслить прочитанное, сформировать общую картину выступления (основное содержание, акценты на значимых компонентах, последовательность подачи материала, необходимую аргументацию, примеры);
- составить план-конспект своего выступления;
- дополнительно проработать особенно сложные по содержанию моменты выступления;
- обдумать возможные вопросы аудитории и ответы на них;
- подготовиться к импровизации по ходу выступления (сокращению или расширению материала, к углубленному раскрытию отдельных аспектов, приведению примеров, выступлению в условиях недостатка или избытка времени);
- подготовить сопроводительную слайдовую презентацию по выбранной тематике;

- предварительно прорепетировать дома выступление с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления.

При выступлении с докладом на семинарском занятии следует:

- подробно раскрыть содержание заявленного вопроса;
- выступающему говорить свободно с опорой на текст, но не читая его;
- сопровождать доклад по заявленному вопросу слайдовой презентацией (с возможным использованием видеофрагментов, видеофильмов, интерактивных заданий в аудитории со студентами).

Критерии оценивания выступления на семинарском занятии

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливаются с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;

- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

Предпосылки удачного выступления на семинарском занятии:

- проявление уважительного отношения к аудитории, умение удобно и понятно для слушателей, четко и ясно передать суть материала; постарайтесь при выступлении не читать заготовленный текст, а говорить с опорой на текст;
- нужно научиться слушать себя как бы со стороны, отмечая по ходу выступления сильные и слабые моменты;
- сила вдохновения;
- последовательность и логичность изложения материала; образность изложения, красочные примеры, сравнения, изящество логических и словесных построений, остроумие, ироничность замечаний, комментариев, непринужденность, живость, искренность выступления.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ БУЧАЮЩИМСЯ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ

После выступления обучающегося с докладом по теме семинарского занятия происходит обсуждение услышанного. Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты.

Вопросы, задаваемые докладчику, могут носить различный характер и быть:

- уточняющими, имеющими своей целью уточнить, конкретизировать, точнее сформулировать какое-либо понятие или явление. Они задаются в тех случаях, если необходимо восстановить опущенную, подразумевающуюся информацию; если на основной вопрос дан неясный или двусмысленный ответ, и нужно уточнить полученную информацию; если необходимо

уточнить сказанное или получить более подробную информацию по обсуждаемому вопросу; если необходимо выяснить личное отношение выступающего по обсуждаемому вопросу. По данной группе вопросов необходимо давать развернутый ответ;

- *наводящими*, имеющими своей целью ввести полемику в необходимое направление; они дословно или содержательно позволяют докладчику сформулировать определенный ответ и предполагают сформировать у него правильное высказывание;

- *встречными*, содержащими требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений; цель таких вопросов способствовать формированию у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способствовать формированию способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода; с помощью встречных вопросов становится возможно связать вопрос с только что выслушанной информацией, уточнить цель выступления и его содержание;

- *проблемными*, цель таких вопросов состоит в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

- *риторическими*, не дающими прямого ответа на поставленный вопрос, позволяющими обучающемуся самому задать вопрос и самому же на него ответить;

- *вопросами на обдумывание*, вынуждающими собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что было сказано.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Работу с учебной литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках учебного курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, опре-

делять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;

- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Общие требования

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики, таблицы,

схемы, диаграммы и др.), сопровождающие подробное изложение мыслей докладчика.

2. Количество слайдов должно быть не более 20.

3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты.

4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно поместить в центр слайда.

Примерный порядок слайдов

1 слайд – Титульный лист (организация, название работы, автор, дата).

2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна и др.)

3 слайд – Цель и задачи.

4 ... n слайд – Основная часть.

n + 1 слайд – Заключение (выводы).

n + 2 слайд – Список использованных источников.

n + 3 слайд – Спасибо за внимание! / Благодарю за внимание!

Правила шрифтового оформления

1. Размер шрифта: 24 – 54 пункта (заголовок), 18 – 36 (обычный текст).

2. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков.

3. Не рекомендуется использовать более 2 – 3 типов шрифта.

4. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру.

Правила выбора цветовой гаммы

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации.

2. Желателен одноцветный фон нейтральных тонов.

3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).

4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от ее содержания.

Графическая информация

1. Рисунки, фотографии, диаграммы и др. должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями.

2. Размер одного графического объекта – не более половины размера слайда.

3. Соотношение «текст – картинки» - 2/3 (текста меньше чем картинок).

4. Анимация используется только в случае необходимости.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Основная литература

1. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения : учебное пособие для вузов / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - Москва : Академия, 2007. - 90 с. – Текст : непосредственный.

2. Утлик, Э. П. Психология личности : учебное пособие для вузов / Э. П. Утлик. - Москва : Академия, 2008. - 315 с. – Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Будич, Н. Ю. Психологическая коррекция личностного самоопределения : учебное пособие / Н. Ю. Будич. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. - 79 с. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232218> – Текст : электронный.

2. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> – Текст : электронный.

3. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) : уч.- метод.пособие. – Санкт-Петербург : Высшая школа менеджмента, 2010. 120 с. – URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=493532> – Текст : электронный.

4. Раменник, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Раменник. 2-е изд., испр. и доп. – Москва :Юрайт, 2017. 179 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/6411BDB6-7ADA-4ACA-B445-1FB39726E164> – Текст : электронный.