ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

Б1.В.ДВ.03.02 «ТРЕНИНГ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ»

**Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

для направления подготовки

*37.04.01* «Психология»

по магистерской программе

«*Организационная психология*»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Цели и задачи дисциплины 3](#_Toc465109411)

[2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций...3](#_Toc465109412)

[3. Объем дисциплины и виды учебной работы](#_Toc465109413) 6

[4. Объем и виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#_Toc465109414) 6

[5. Рекомендации для самостоятельного освоения дисциплины 1](#_Toc465109415)7

# Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является изучение основных понятий и получение базовых умений в области психологии саморегуляции с учетом специфики психологического просвещения, а также консультационной и тренинговой деятельности психолога, а также изучение методов и приемов саморегуляции, самоконтроля и саморазвития позволяющих контролировать свое поведение, состояние и отношения в процессе оказания психологической помощи.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие *задачи:*

* изучение теории, методологии и основ организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.);
* знание основных принципов, типов, стратегий и тактических приемов ведения переговоров;
* умение проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов;
* умение вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок, работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности;
* умениеразрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры
* умение использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги);
* овладение навыкамиразработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.);
* овладение навыкамипроведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации;
* овладение навыкамиконсультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы, проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Таблица 2.1

| **Индикаторы достижения компетенций** | **Результаты обучения по дисциплине** |
| --- | --- |
| **ПК-4. Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам)** | |
| **ПК-4.1.2. Знает** теорию, методологию и основы организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.) | Обучающийся *знает:*   * теорию, методологию и основы организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.) |
| **ПК-4.2.5. Умеет** проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов | Обучающийся *умеет:*   * проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов |
| **ПК-5. Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)** | |
| **ПК-5.1.2. Знает** основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров | Обучающийся *знает:*   * основные принципы, типы, стратегии и тактические приемы ведения переговоров |
| **ПК-5.2.2. Умеет** вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок, работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности | Обучающийся *умеет:*   * переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок; * работать с информационными сетями; * осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности |
| **ПК-5.3.2. Имеет навыки** проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации | Обучающийся *имеет навыки:*   * проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации |
| **ПК-5.3.4. Имеет навыки** консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы, проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации | Обучающийся *имеет навыки:*   * консультирования по вопросам психологических аспектов выбора и сопровождения карьеры, набора, отбора и расстановки кадров, аттестации, работы с кадровым резервом, повышения квалификации клиентов по вопросам психологии социальной работы; * проведения занятий с клиентами по вопросам управления, эффективной организации труда, повышения квалификации |
| **ПК-6 Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)** | |
| **ПК-6.2.3. Умеет** разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры | Обучающийся *умеет:*   * разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; * применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры |
| **ПК-6.3.3. Имеет навыки** разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.) | Обучающийся *имеет навыки:*   * разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.) |
| **ПК-7 Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы** | |
| **ПК-7.2.4. Умеет** использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги) | Обучающийся *умеет:*   * использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги) |

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Тренинг по саморегуляции» (Б1.В.ДВ.03.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули) по выбору 3 (ДВ.3)».

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| **Вид учебной работы** | **Всего часов** |
| --- | --- |
|
| Контактная работа (по видам учебных занятий)  В том числе: | 48 |
| * лекции (Л) | 16 |
| * практические занятия (ПЗ) | 32 |
| * лабораторные работы (ЛР) | - |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 56 |
| Контроль | 4 |
| Форма контроля (промежуточной аттестации) | З/курсовая работа |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 108/3 |

**4. Объем и виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | Кол-во по сам. ра-те | Вид самостоятельной работы | Перечень учебно-методического обеспечения |
| **1** | Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам) | 12 | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. рабочей программы  Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.  Самостоятельная работа  Учебные вопросы к самостоятельной подготовке:   1. Модель «Триединый мозг» 2. Модель психики В.А. Вагнера 3. Модель инстинктов 4. Традиционная модель психики общей психологии | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:   1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).   2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).  3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).  4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).  5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).  Подготовка к текущей аттестации.  Подготовка к практическим занятиям.  Проработка конспекта лекций. |
| **2** | Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) | 16 | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.  Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.  Самостоятельная работа  Учебные вопросы к самостоятельной подготовке:  1.Психические состояния как объекты саморегуляции.  2. Особенность профессиональных стрессов. | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:  1.Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).  2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).  3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).  4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).  5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).  Подготовка к текущей аттестации.  Подготовка к практическим занятиям.  Проработка конспекта лекций. |
| **3** | Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) | 14 | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.  Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.  Самостоятельная работа  Учебные вопросы к самостоятельной подготовке:  1.Возможности использования тренинга по саморегуляции в практике индивидуального и группового психологического консультирования. | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:  1.Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).  2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).  3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).  4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).  5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).  Подготовка к текущей аттестации.  Подготовка к практическим занятиям.  Проработка конспекта лекций. |
| **4** | Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы | 14 | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.  Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.  Самостоятельная работа  Учебные вопросы к самостоятельной подготовке:   1. Тренинг инокуляции стресса. 2. Тренинг уверенности в себе. 3. Тренинг социальных навыков (стратегии и тактические приемы ведения переговоров). | Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях:  1.Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873> (дата обращения: 1.03.2023).  2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 1.03.2023).  3. Решетников, М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М. М. Решетников. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 240 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519405> (дата обращения: 1.03.2023).  4. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671> (дата обращения: 1.03.2023).  5. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний: учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-7370-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 1.03.2023).  Подготовка к текущей аттестации.  Подготовка к практическим занятиям.  Проработка конспекта лекций. |

**5. Рекомендации для самостоятельного освоения дисциплины**

**Самостоятельная работа** **студентов** - планируемая учебная работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющего ведущую роль за работой студенту).

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных разделов не позволяют глубоко освоить предмет.

Основными формами самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

При подготовке к **лекциям** студентам необходимо:

− перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

− на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, присланный лектором на «электронный почтовый адрес группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

− перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.

**Практические занятия** по дисциплине проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

* приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
* до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;
* в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при выполнении заданий для самостоятельной работы;
* в ходе занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
* на занятии демонстрировать понимание проведенного анализа творческих заданий, воспитательных ситуаций, в случае затруднений обращаться к преподавателю.
* студентам, пропустившим занятия (независимо от причин) или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок отчитаться по теме. Студенты, не отчитавшиеся по каждой непроработанной ими на занятиях теме до начала зачетной сессии, упускают возможность получить высокие баллы за работу в соответствующем семестре.

Для успешной подготовки к прохождению промежуточной аттестации обучающийся должен ориентироваться на следующие виды работ.

Перечень тем для творческого задания:

1. Методы саморегуляции и самопрограммирования. Определите, опишите и обоснуйте, какой-либо из методов саморегуляции и самопрограммирования.

2. Разработайте программу тренинга эффективной коммуникации.

3. Ментальный тренинг или медитация. Опишите сходство и различия этих психопрактик, проведите их сравнительный анализ и обоснуйте правомерность тех или иных практик для использования в спорте, трудовой сфере и при психологической поддержке здорового образа жизни.

4. Составьте план проведения семинара-тренинга длительностью 3 дня по повышению стрессоустойчивости (стресс-менеджмент).

Творческое задание размещается в СДО, раздел «Текущий контроль», в сроки, согласно графика текущего контроля успеваемости обучающихся.

Требования к оформлению творческого задания:

– не менее 5-7 страниц машинописного текста по теме творческого задания,

– структура оформления текста творческого задания зависит от темы творческого задания;

– список литературы не менее 5 источников.

Творческие задания размещаются в СДО, раздел «Текущий контроль», в сроки, согласно графика текущего контроля успеваемости обучающихся.

Требования к оформлению творческого задания:

– не менее 5-7 страниц машинописного текста по теме творческого задания,

– структура оформления текста творческого задания зависит от темы творческого задания;

– список литературы не менее 5 источников.

**Материалы для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в устной форме. Зачет включает в себя устный ответ два вопроса из перечня вопросов к зачету. Обучающиеся имеют возможность пройти зачетный тест в Центре тестирования.

Процедура проведения зачета осуществляется в форме тестовых заданий или устного ответа на вопросы билета.

Билет на зачет содержит вопросы (из перечня вопросов промежуточной аттестации п.2), проверяющие сформированность знаний и умений.

Перечень вопросов к зачету

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Индикаторы достижения компетенций** |
| 1.Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции | ПК-4.1.2. |
| 2.Теоретические основы саморегуляции. | ПК-4.1.2. |
| 3.Психологические механизмы саморегуляции | ПК-4.1.2. |
| 4.Физиологические механизмы саморегуляции | ПК-4.1.2. |
| 5.Практика саморегуляции в философских и религиозных системах. | ПК-4.1.2. |
| 6.Общая характеристика методов произвольной саморегуляции | ПК-4.2.5. |
| 7.Виды саморегуляции (классификация по средствам, способам, объектам). | ПК-4.2.5. |
| 8.Основные принципы ведения переговоров и саморегуляция. | ПК-5.1.2. |
| 9.Основные стратегии и тактические приемы ведения переговоров и саморегуляция. | ПК-5.1.2.  ПК-5.2.2. |
| 10. Информационные сети как ресурс во взаимодействии с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок. | ПК-5.2.2. |
| 11.Направления поиска новой информации по профилю деятельности | ПК-5.2.2. |
| 12.Аутогенная тренировка по Шульцу | ПК-5.3.2. |
| 13.Активная (прогрессивная) нервно-мышечная релаксация | ПК-5.3.2. |
| 14.Телесно-ориентированные психотехники | ПК-5.3.2. |
| 15.Ментальный тренинг и сенсорная репродукция | ПК-5.3.2. |
| 16.Использование релаксации для мобилизации внутренних ресурсов и самопрограммирования. | ПК-5.3.2. |
| 17.Метод биологической обратной связи и саморегуляция. | ПК-5.3.2. |
| 18.Методы экстренной саморегуляции напряжения и стресса. | ПК-5.3.2. |
| 19.Дыхательные техники и саморегуляция. | ПК-5.3.2. |
| 20. Медитация-осознанность и управление познавательной деятельностью | ПК-5.3.2. |
| 21. Медитация-концентрация и волевое усилие. | ПК-5.3.2. |
| 22.Практики медитации-тонглен и совершенствование самооценки | ПК-5.3.2. |
| 23.Использование позитивных образов (визуализация) и саморегуляция. | ПК-5.3.2. |
| 24.Методы и средства психической саморегуляции: стресс в трудовой сфере | ПК-5.3.4. |
| 25.Трудные психические состояния как объекты саморегуляции. | ПК-5.3.4. |
| 26.Копинг-стратегии в контексте саморегуляции состояния и поведения. | ПК-5.3.4. |
| 27.Психорегуляция и самоконтроль при выполнении профессиональных обязанностей психолога. | ПК-5.3.4. |
| 28.Методы экспресс-коррекции стрессового состояния в условиях производства. | ПК-5.3.4. |
| 29.Программы и специфика проведения тренингов саморегуляции с учетом конкретных задач подготовки клиентов | ПК-6.2.3. |
| 30.Программы психологической помощи клиентам и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в контексте стресс-менеджмента в организациях | ПК-6.3.3. |
| 31.Программы психологической помощи клиентам и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов в контексте стресс-менеджмента в образовательный сфере | ПК-6.3.3. |
| 32.Формы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента. | ПК-7.2.4. |
| 33.Методы психологического просвещения в контексте формирования психологических компетенций в области психорегуляции и стресс-менеджмента | ПК-7.2.4. |

*Пример билета для зачета*

1. Теоретические основы саморегуляции.
2. Медитация-осознанность и управление познавательной деятельностью.

Процедура проведения зачета осуществляется в форме тестовых заданий или устного ответа на вопросы билета.

Билет на зачет содержит вопросы (из перечня вопросов промежуточной аттестации п.2), проверяющие сформированность знаний и умений.

**Курсовой проект/работа**

Примерный план написания курсового проекта/работы, требования к его/ее оформлению и описание процедуры защиты приведены в Методических указаниях по выполнению курсового проекта/работы, размещенных в ЭИОС ПГУПС (sdo.pgups.ru).

Перечень тем курсовых проектов/работ

1. Релаксационный тренинг как способ расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.

2. Ментальный тренинг как средство оказания психологической помощи клиентам.

3. Тайм-менеджмент как средство саморганизации учебной деятельности.

4. Тайм-менеджмент как средство формирования позитивной корпоративной культуры.

5. Тренинг саморегуляции в контексте формирования и развития у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.

6. Тренинг эффективной коммуникации.

7. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности.

8. Стресс-менеджмент в деятельности ОАО “РЖД”.

Перечень вопросов к защите курсового проекта/работы

1. Назовите теоретические основы организации и проведение тренинга.
2. Раскройте основные принципы ведения переговоров.
3. Назовите основные стратегии и тактические приемы ведения переговоров.
4. Выделите основные направления работы с информационными сетям.
5. Как осуществляется поиск новой информации по профилю деятельности.
6. В чем заключается специфика тренинга командообразования.
7. Какие упражнения целесообразно использовать при проведении тренинга на тему “ Развитие групповой сплоченности”.
8. Назовите методы саморегуляции, направленные на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.
9. Назовите техники и приемы саморегуляции, направленные на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.
10. В чем заключается специфика делового консультирования.

Методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Прикладная психология» «22» марта 2022 года, протокол № 7.