

Аннотация по дисциплине
«Адаптивный психологический тренинг»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	36,00
2	Контроль самостоятельной работы	2,00
3	Самостоятельная работа	32,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Повышение уровня социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями; активизация психологических ресурсов названной категории студентов для их успешного личностного и профессионального самоопределения. Increasing the level of social and psychological adaptation of students with disabilities and special educational needs; activation of psychological resources of the named category of students for their successful personal and professional self-determination.

Задачи

- 1 Формирование навыков уверенного поведения в межличностном общении и конфликтных ситуациях. Forming skills of confident behavior in interpersonal communication and conflict situations.
- 2 Овладение навыками конструктивного межличностного взаимодействия. Mastering the skills of constructive interpersonal interaction.
- 3 Формирование навыков саморегуляции с целью оптимизации собственной деятельности. Forming self-regulation skills in order to optimize their own activities.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
5	ОК-5	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	Базовый	Знать	Психологическое содержание понятий «саморазвитие», «самореализация», «самоопределение», «творческий потенциал», этапы и основные составляющие процесса достижения	собеседование; устный опрос

					целей. Know psychological content of the concepts of "self-development", "self-realization", "self-determination", "creative potential", stages and main components of the process of achieving goals	
				Уметь	Осознавать собственный уровень саморазвития, самореализации, мотивы достижения целей. Be aware of your own level of self-development, self-realization, motives for achieving goals.	устный опрос
				Владеть	Навыками и основными приемами для саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала, формирования и достижения позитивных жизненных целей. Possess skills and basic techniques for self-development, self-realization, use of creative potential, formation and achievement of positive life goals.	прием контрольных упражнений
8	ОК-8	готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Базовый	Знать	Социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, основные факторы этих различий, способы взаимодействия в коллективе. Know social, ethnic, confessional and cultural differences, the main factors of these differences, ways of interaction in a team.	собеседование; устный опрос
				Уметь	Толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, взаимодействовать в коллективе с учетом этих различий. Be able to tolerate social, ethnic, confessional and cultural differences, interact in a team, taking into account these differences.	устный опрос
				Владеть	Навыками работы в коллективе,	собеседование по полученным

					толерантного восприятия социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий. Have the skills of working in a team, tolerant perception of social, ethnic, confessional and cultural differences	результатам исследования
--	--	--	--	--	--	--------------------------

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость модуля		Содержание модуля	
		з.е.	часы		
1	Тренинг уверенности в себе. Self-confidence training.	0,72	26,00	1	1.1.1. Знакомство. Обсуждение целей и задач тренинга. Введение правил тренинговой группы. 1.1.1. Acquaintance. Discussion of the goals and objectives of the training. Introduction of the rules of the training group.
				2	1.1.2. Самопознание. Самоанализ. 1.1.2. Self-knowledge. Introspection.
				3	1.1.3. Чувства. Способы выражения чувств. 1.1.3. Feelings. Ways of expressing feelings.
				4	1.1.4. Любовь к себе. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление. 1.1.4. Self-love. Self-acceptance. Self-approval. Positive thinking.
				5	1.1.5. Уверенность в себе. 1.1.5. Self confidence.
2	Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Confidence training in interpersonal relationships.	0,58	21,00	1	1.2.1. Контакт-тренинг. 1.2.1. Contact training.
				2	1.2.2. Барьеры межличностного общения. 1.2.2. Interpersonal barriers.
				3	1.2.3. Уверенность в конфликтных ситуациях. 1.2.3. Confidence in conflict situations.
3	Тренинг саморегуляции. Self-regulation training	0,19	7,00	1	1.3.1. Стресс и способы реагирования на него. 1.3.1. Stress and how to respond to it.
				2	1.3.2. Саморегуляция. 1.3.2. Self-regulation.
4	Тренинг формирования позитивных жизненных целей. Training in the formation of positive life goals.	0,50	18,00	1	1.4.1. Самореализация и самоопределение. 1.4.1. Self-realization and self-determination.
				2	1.4.2. Формирование позитивных жизненных целей. 1.4.2. Formation of positive life goals.