

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Личностный рост и саморазвитие»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для преподавания курса «Личностный рост и саморазвитие» слушателям АНО ДПО «МИРО» и имеет социально-гуманитарную направленность.

**Статус программы:** практическая значимость программы состоит в создании условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

**Актуальность.** Важная роль в современном обществе отводится полноценному развитию личности, которую возможно решить только при наличии у человека психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом. Психологическое просвещение имеет высокую ценность для гармоничного развития личности.

**Новизна:** состоит в том, чтобы в сжатый срок дать обучающимся объём знаний и умений по личностному росту и саморазвитию, необходимых для гармоничного развития личности. Особенно активно в образовательном процессе используются методы собственно тренинга личностного роста, элементы социально-психологического тренинга, сказкотерапии, психодрамы, символдрамы, арттерапии, принципа социального научения, пр.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для овладения психологическими знаниями, способствовать личностному росту и саморазвитию через психологическое просвещение.

**Адресат программы:** 16 лет и более.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на обучающихся от 16 лет. Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности заданий (дифференцированное обучение), вариативность заданий (индивидуальный подход к каждому), наглядность.

### **Задачи программы:**

**Обучающие задачи:** помочь освоить систему базовых знаний, составляющих основу научных представлений о психологии личности и психологии общения, необходимые для анализа своей личности и личности других.

**Развивающие задачи:** развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности обучающихся по данной программе; сформировать навыки эмоциональной и поведенческой саморегуляции, и умение творчески преодолевать конфликты; способствовать личностному росту; развить мотивацию к самопознанию себя и других.

**Воспитывающие задачи:** воспитать уважительное отношение к личности.

**Педагогическая целесообразность программы:** заключается в ее разработке таким образом, что обучающиеся, могут применить свой жизненный опыт, сравнить его с научными представлениями об этом и сформировать собственные стратегии поведения, необходимые в повседневной жизни. В результате обучающиеся могут ежедневно применять психологические знания, полученные в процессе обучения.

Также знание основ психологии ориентирует обучающегося на интерес и бережное отношение к своему внутреннему миру, на выстраивание гармоничных и эффективных отношений с окружающими людьми, а также проявление способностей в различных видах деятельности.

Теоретической основой программы «Личностный рост и саморазвитие» являются положения отечественной и западной психологических наук об индивидуально-психологических особенностях подростков (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, И.С.Кон, Б.Д. Эльконин, Р. и Д. Байярд и др.), и также положения о возможностях и методологии групповой тренинговой работы (И. Ялом, К. Рудестам, Р. Смид).

При написании программы использовались методические разработки и общая концепция тренингов личностного роста А. Лидерса, структура и разработки тренингов для старшеклассников Кардашиной О.В., а также разработки и упражнения фонда НАН (тренинг «Профилактика злоупотребления психоактивных

веществ среди подростков»), курсов «Человековедение», «Практическая психология» и др. Козлова Н.И., Елизаровой В.Л., Соболева К.А., Лугиной Л.Н., Балясникова В.А., Ни Е.А., Прутченкова А. С., Григорьевой Т.Г., упражнения из книг Фопеля, тренинга «Внутренний ребенок» И. Шевцовой и др.

### **Краткое содержание программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Личностный рост и саморазвитие» включает 9 тем, их содержание взаимосвязано между собой во всех компонентах, составляющих учебный процесс:

#### **1. Вводное занятие.**

Анализируются основные понятия, механизмы, структура и психологическое содержание самопознания и саморазвития, рассматриваются условия и факторы, способствующие их становлению, значение в жизни человека.

#### **2. Психология личности.**

Кратко и доступно излагаются основные подходы и ключевые понятия в области психологии личности, включая представления о структуре личности в различных психологических теориях, ее направленности и типологии, а также общие представления о темпераменте, характере, способностях, мотивации развития личности и особенности формирования самооценки.

#### **3. Понятие темперамента и характера в психологии.**

Рассматриваются основные теории, психологическую характеристику личности (темперамент, характер, способности), закономерности развития темперамента и характера, соотношение типов нервной системы и темперамента, типологии характера; факторы, влияющие на формирование характера.

#### **4. Психологические механизмы регуляции и саморегуляции поведения личности.**

Рассматриваются подходы к понятию психической саморегуляции личности в социальном поведении, интегрирующие современные знания о месте саморегуляции в общей системе психического функционирования, структурных особенностях и механизмах психической саморегуляции, а также прогнозирования социального поведения личности.

## 5. Индивидуальность и личностный рост.

Рассматриваются систематизированные представления об индивидуальности и личностном росте в различных школах психологии, подходы к выделению критериев личностного роста в теоретических концепциях психологии, механизмы и мотивы личностного роста, а также барьеры эффективного личностного роста.

## 6. Диагностика когнитивной сферы и психологических свойств личности.

Рассматриваются особенности развития когнитивной сферы личности, роль наследственных и средовых факторов на когнитивное развитие личности, роль психологических свойств личности в личностном росте. Формируются умения правильного отбора и применения методик диагностики развития когнитивной сферы личности, позволяющих оценить сформированность и проявление индивидуального протекания познавательных процессов и психологических свойств личности в целях прогнозирования успешности его учебной или трудовой деятельности. Поскольку, понимание того, какое влияние на принимаемые решения и выбор действий оказывает когнитивная сфера и психологические свойства личности человека, является одним из ключевых ресурсов его саморазвития.

## 7. Психокоррекция личности и межличностных взаимоотношений.

Рассматриваются основные положения, виды и психологические основы понятий психокоррекции, что позволяет составить представление об основных направлениях, методах и техниках психокоррекции, способствующих к приспособлению и адаптации личности в социальном окружении.

8. Личностный рост и саморазвитие как актуализация человеческого потенциала.

Посвящено анализу основных понятий, механизмов, факторов, психологического содержания личностного роста, самопознания и саморазвития, значения их в жизни человека; исследованию самоактуализации, её роли и места в структуре индивидуальности, рассмотрению препятствий, условий личностного роста, саморазвития и самоактуализации, формированию умения реализовать свой личностный потенциал.

## 9. Технология тренинга личностного роста и саморазвития.

Кратко изложены основные понятия и теоретические основы тренинга, преимущества и недостатки, ограничения, этические и организационные правила проведения тренинга, в том числе тренинга личностного роста и саморазвития; содержит описание основных техник, приемов и упражнений, используемых в рамках тренинга личностного роста.

Программа способствует психологическому просвещению человека, с акцентом на прикладной аспект психологического знания, формирует интерес собственной психической жизни, навыки ее познания, развивает способность к позитивному мышлению, улучшает психологическое здоровье, улучшает эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе, чувство собственного достоинства, способствует овладению приемам саморегуляции и способности адаптироваться в сложных современных условиях.

Знание возрастных и индивидуально-психологических особенностей предоставляет возможность создания благоприятных условий для развития личных качеств обучающихся, реализации их возможностей и потребностей, формирования у них навыков самосознания, саморефлексии, конструктивной самореализации.

Программа направлена на решение задач раскрытия обучающемуся мира его собственных переживаний и переживаний окружающих, развития их социальной компетентности, эмоциональной отзывчивости, способности к эмпатии и принятии другого человека, сформируется навык прогнозировать и планировать свое поведение и жизнь на более длительный срок. Повысится креативность, чем выше креативность, тем больше оригинальных черт приобретает любая деятельность. Кроме этого, творческие люди более адаптивны: им легче справляться с неопределенностью, приспосабливаться к меняющимся условиям жизни, находить выход из сложных ситуаций.

### **Количественный состав группы:**

Количество обучающихся в группе – до 10 человек.

Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится).

**Сроки реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Личностный рост и саморазвитие» рассчитана на 12 недель обучения. Курс обучения 72 часа. Она предполагает проведение занятий в количестве: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Этапы реализации:** Обучение осуществляется согласно учебно-тематическому плану, последовательно по разделам программы.

**Формы обучения:** заочная с применением дистанционных технологий

**Форма организации обучения:**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия.

**Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии с часами учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности программы**

По обучающемуся компоненту программы:

- знание основ психологии личности и психологии общения;
- знание о своих личностных особенностях;
- знание о способах развития интеллектуальных и творческих способностях.

По развивающемуся компоненту программы:

- проявление познавательного интереса к психологии;
- проявление интереса к своим интеллектуальным и творческим способностям;
- овладение навыками самоанализа;
- овладение приемами эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитие умения творчески преодолевать конфликты;
- развитие мотивации самопознания и познания других.

По воспитательному компоненту программу:

- уважительное отношение к личности.

### **Виды и формы контроля:**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования знаний, умений, навыков владения / опыта деятельности, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается выполнением обучающимися индивидуальных и творческих заданий, написанием эссе, решением кейс-задач, проведением онлайн-диагностики.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения программы в виде зачета, который демонстрирует качество полученных навыков владения / опыта деятельности, определяет уровень усвоения обучающимися учебного и практического материала и охватывает все содержание, установленное соответствующей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.