

## **АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.12 ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

### **1. Область применения программы**

Программа является частью вариативной составляющей основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС 13.02.01 Тепловые электрические станции.

### **2. Учебная дисциплина «Основы личностного роста»**

относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

### **3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель - создание условий для запуска механизмов саморазвития и самоизменения, которые ускорят психологическую зрелость у студентов техникума, что даст им возможность осознанно ориентироваться в выборе индивидуальной траектории обучения и нести ответственность за свой выбор. Создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

#### ***В результате освоения дисциплины студент должен уметь:***

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- четко выразить свою точку зрения;
- делать аргументированные выводы;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

#### ***В результате освоения дисциплины студент должен знать:***

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

### **4. Содержание программы учебной дисциплины**

Тема 1.1. Вводное занятие. «Я в мире - мир во мне».

Тема 1.2. Развитие эмоциональной компетенции.

Тема 1.3. Расширение своего социального опыта общения: как научиться слушать и слышать других.

Тема 1.4. Становление более успешными и результативными.

Тема 1.5. Структурирование своей жизни - определение своих целей и путей их достижения.

Тема 1.6. Исследование отношений: я – окружающий мир.

Тема 1.7. Формирование отношения к своей внешности, особенностям своего пола.

Тема 1.8. Обучение эффективным методам избавления от тревоги, эмоционального напряжения.

Тема 1.9. Овладение приемами саморегуляции, релаксации.

Тема 1.10. Осознанная социализация - развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими людьми.

Тема 1.11. Общение как процесс и его развитие.

Тема 1.12. Лидерство - искусство управления людьми.

Тема 1.13. Психология делового общения.

Тема 1.14. Технология профессиональной и личностной успешности.

Итоговое занятие. Зачет.

#### **5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 45 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часа; практических работ 6 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 15 часов

форма контроля – дифференцированный зачет