

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.06.2023 12:29:10  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
СТРАТЕГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Направление подготовки  
*39.04.02 Социальная работа*

Направленность (профиль)  
Интегративная клиническая социальная работа

Для студентов 2 курса, очной формы обучения

Составитель:  
Мороз М.В., к.психол.н., доцент

Тверь, 2021

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины являются:

знания, полученные обучающимися в ходе изучения дисциплины «Стратегии профессионального и личностного самосовершенствования», должны обеспечить им возможность выработки собственной профессиональной позиции, определению направлений, форм и методов деятельности, критериям оценки ее успешности.

Задачами освоения дисциплины является осуществление профессионального самообразования и самосовершенствования магистров в ходе обучения и последующей профессиональной деятельности в рамках социальной работы.

### **2. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП**

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - обязательная часть учебного плана, элективная дисциплина. Дисциплина «Стратегии профессионального и личностного самосовершенствования» носит характер, стимулирующий мотивацию освоения практической деятельности социального работника, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что магистр социальной работы не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность.

Требованиями к начальным знаниям, умениям и степени владения теоретическим и практическим материалом обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей), являются следующие:

- способность к самостоятельному обучению новым методам и технологиям,
- освоение нового содержания деятельности для повышения эффективности своего труда.

Дисциплина «Стратегии профессионального и личного самосовершенствования» логически и содержательно-методически связана со всеми дисциплинами ОПП. Ее усвоение и понимание исходит из знаний, полученных в ходе дисциплины «Актуальные проблемы профессиональной деятельности социального работника».

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 0 часов, практические занятия 26 часов, в т.ч. практическая подготовка 4 часа.

**самостоятельная работа:** 82 часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;<br>УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личного развития и профессионального роста;<br>УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста;<br>УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет** в третьем семестре.

**6. Язык преподавания** русский.

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

| Наименование разделов и тем   | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |                                    | Самостоятельная работа (час.) |
|---|--------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|   |              | Лекции                   | Практические (лабораторные) работы |                               |
| Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста | 26           |                          | 2                                  | 12                            |
| Типология карьерных стратегий   | 28           |                          | 2                                  | 10                            |
| Проблемы построения профессиональной карьеры  | 26           |                          | 4                                  | 10                            |
| Стратегия как система ценностно-ориентирующих целей в профессиональной деятельности                                 | 28           |                          | 2                                  | 10                            |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>108</b>   |                          | <b>26</b>                          | <b>82</b>                     |

**III. Образовательные технологии**

| Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>                   | Вид занятия          | Образовательные технологии                           |
|---|----------------------|--|
| Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста | Практическое занятие | дискуссия, нетворкинг, мозговой штурм                |
| Типология карьерных стратегий   | Практическое занятие | дискуссия, технология развития критического мышления |
| Проблемы построения профессиональной карьеры  | Практическое занятие | дискуссия, тренинг, игровые технологии               |
| Стратегия как система ценностно-ориентирующих целей в профессиональной деятельности                                 | Практическое занятие | коуч-технологии, тренинг                             |

**IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**  
***Оценочные материалы для проведения текущей аттестации***

## Примерные практические задания

Разработайте порядок выполнения таких задач обеспечения взаимодействия профессиональной и внутриорганизационной карьер, как

- достижение взаимосвязи целеполагания организации и отдельного сотрудника;
- обеспечение направленности планирования карьеры на конкретного сотрудника с целью учета его специфических потребностей и ситуаций;
- обеспечение открытости процесса управления карьерой;
- устранение “карьерных тупиков”, в которых практически не оказывается возможностей для развития сотрудника;
- повышение качества процесса планирования карьеры ;
- формирование наглядных и воспринимаемых критериев служебного роста , используемых в конкретных карьерных решениях;
- изучение карьерного потенциала сотрудников;
- обеспечение обоснованной оценки карьерного потенциала работников с целью сокращения нереалистичных ожиданий ;
- определение путей служебного роста , использование которых могло бы удовлетворить количественную и качественную потребность в персонале в нужный момент времени и в нужном месте.

### Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

| Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)   | Формулировка задания  | Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный) | Критерии оценивания и шкала оценивания  |
|--|---|--|---|
| УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует | 1. Проанализируйте данные рынка труда. Определите необходимый профессиональный уровень заданной деятельности. Рассмотрите предложения образовательных услуг.<br><br>Разработайте траекторию | Аналитико-проектное задание  | Задание выполнено полностью с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 5 баллов<br>Обучающийся владеет ключевыми понятиями и теориями, однако допускает некоторые не принципиальные ошибки – 2 балла<br>Обучающийся не владеет теоретическим и |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | профессионального<br>роста<br><br>2. Рассмотрите данные материалы о профессиональной деятельности. Определите факторы, обеспечивающие карьеру в данной деятельностной ситуации. Определите стратегию профессионального развития. | Аналитико-<br>проектное задание<br><br>Аналитико-<br>проектное задание | терминологическим<br>аппаратом – 0 баллов |
|--|--|--|---|

## **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

### ***а) Основная литература:***

Елисеева Л.Я. Педагогика и психология планирования карьеры : Учебное пособие для вузов / Елисеева Любовь Яковлевна; Елисеева Л. Я. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 242 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/473198> - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-09493-0 : 789.00.

Сапогова Е. Е. Территория взрослости : горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова; Е. Е. Сапогова. - Территория взрослости. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Генезис, 2020. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 04.12.2022. - электронный. - ISBN 978-5-98563-359-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89328.html>

### ***б) Дополнительная литература***

Профессиональное самоопределение и управление коллективом в сфере производства [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Воронина [и др.]; Воронина А. В., Сорокина О. Г., Гибнер Я. М., Охотников А. В. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2019. - 120 с. - Книга из коллекции РГУПС - Экономика и менеджмент. - ISBN 978-5-88814-891-4. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140607>

Шапиро Стивен. Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни / Шапиро, Стивен, Е. Калинина; Стивен Шапиро; перевод Е. Калинина. - Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 26.03.2022. - электронный. - ISBN 978-5-9614-4501-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82952.html>

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19
2. MS Office 365 pro plus
3. Microsoft Windows 10 Enterprise
4. Microsoft Office 365 pro plus
5. Microsoft Windows 10 Enterprise
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) <https://elibrary.ru/>
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- Киберленинка. Режим доступа: [CyberLeninka.ru](http://CyberLeninka.ru);
- Elibrary.ru - научная электронная библиотека. Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru);
- Общественно-политические журналы – режим доступа: [http://www.belsmi.narod.ru/journal/journal\\_politika.htm](http://www.belsmi.narod.ru/journal/journal_politika.htm)

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Стратегии профессионального и личностного развития» представляет собой переходный вариант от классической организации учебного процесса к схеме, предполагающей использование новых образовательных технологий (использование системы тренинговых упражнений на каждом практическом занятии, позволяющих непосредственно в индивидуальной или групповой работе сформировать необходимые для магистра компетенции и профессионально-важные качества личности.

В рамках учебного курса самостоятельная работа студентов включает:

- выполнение практических заданий;
- самостоятельное изучение ряда тем;
- подготовка к дискуссиям;
- подготовку к зачету.

Значительную часть при организации самостоятельно изучения учебного курса занимает работа студентов с методической литературой, которая может иметь следующие формы: конспектирование, составление тезисов, оформление выписок.

**Конспект** – это изложение основного содержания публикации, ее главных, существенных положений, а также их интерпретация с использованием доказательств автора. В то же время при конспектировании литературного материала желательно вносить собственные рассуждения и дополнения, критические размышления и замечания по поводу излагаемой точки зрения, которые записываются на специально отведенных для этого полях конспекта.

Конспект может быть как подробным, так и кратким, но независимо от этого основное содержание первоисточника должно быть отражено полностью. При этом в конспекте допустимы различные варианты выделения текста: обозначение спорных мыслей и противоречий, подчеркивание главных идей и т.п.

**Тезисы** – это краткое изложение основного содержания публикации, отражение сути важнейших положений. При их составлении соблюдается авторская логика, порядок изложения мыслей и идей. Вместе с тем на специально отведенных полях допускаются комментарии студента, его собственная интерпретация первоисточника, выражение своей точки зрения, а также конкретные примеры, иллюстрирующие некоторые моменты публикации.

**Выписки** могут выполняться студентами с разной целью. Обычно они включают предложенные автором понятия и их определения, значимые теоретические положения, наиболее интересные факты и доказательства,



отдельные цитаты. При этом последовательность их оформления является свободной.

Особо заметим, что при любой форме работы с научной и учебной литературой студенту необходимо обязательно указывать фамилию, имя, отчество автора, полное название первоисточника, все выходные данные (название книги или сборника, место и год издания; название журнала, год, номер, страницы, где опубликована статья).

**Дискуссия** – коллективное мышление. Одним из условий для дискуссии является хорошая подготовка к ней всех обучаемых. Им заранее необходимо указать проблемы и основные вопросы для обсуждения, поиска наиболее приемлемых решений.

Вопросы следует формулировать так, чтобы на них не было готового ответа. Они должны заинтересовать обучаемых своей научностью, конкретностью поставленных проблем, тесной связью с практикой.

**Тренинг** – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.

На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятия «тренинг», что приводит к расширительному толкованию метода и обозначению этим термином самых разных приемов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике.

Термин «тренинг» имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и научным определениям тренинга. Ю.Н. Емельянов определяет его как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Тренинг определяется и как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Есть также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

В отечественной психологии и педагогике распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения. Л.А. Петровская рассматривает тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия».

Г.А. Ковалев относит тренинг к методам активного социально-психологического обучения как комплексного социально-дидактического направления.

Б.Д. Парыгин говорит о методах группового консультирования, описывая их как активное групповое обучение навыкам общения в жизни и обществе вообще: от изучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки.

В настоящее время для определения тренинга наиболее часто используется термин «психологическое воздействие». В работах С.И. Макшанова показано, что адекватность этого термина определению тренинга как метода можно признать лишь отчасти: как понятия, отражающего именно процесс движения информации от одного участника взаимодействия к другому. Являясь процессуальной характеристикой, понятие «воздействие» не отражает его цель и результат, который определяется с помощью категории изменения. Воздействие само по себе не может служить целью тренинга и его пользователей, которые нуждаются именно в его результате. Предложенный С.И. Макшановым термин «преднамеренное изменение» дает возможность описания всего множества явлений, относящихся к динамике психологических феноменов человека и группы, отражает процессуальные и продуктивные характеристики тренинга, подчеркивает «субъект-субъектный» характер тренинга, эффективность которого связана с принятием ответственности за происходящее в тренинге как ведущим его специалистом, так и участником тренинга.

На тренинге используются следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ, модерация и др.

Кейс – проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

Деловая игра – имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

Ролевая игра – это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

Групповая дискуссия – совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером (учителем) с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения).

Мозговой штурм – один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил – сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Игры-разминки – инструмент, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания.

Фасилитация – инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы. Фасилитация позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику. Тренер в ходе фасилитации

помогает процессу группового обсуждения, направляет этот процесс в нужное русло.

Видеоанализ – инструмент, представляющий собой демонстрацию видеороликов, подготовленных тренером, или видеозаписей, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения.

Кроме того, важнейшими тренинговыми методами являются (см. рис.1) групповые дискуссии, игры, методы развития перцепции, телесная терапия и медиация.

### ***Методические рекомендации по выполнению творческих работ (эссе)***

Эссе рассматривается как один из ключевых элементов процесса самообразования студентов, а также как элемент контроля уровня сформированности научно-педагогических компетенций.

Требования к написанию определяются сущностью феномена эссе. Основные особенности педагогического эссе: наличие конкретной темы или вопроса; личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления (в эссе ярко выражена авторская позиция); небольшой объем (до 5 страниц); свободная композиция; непринужденность повествования; парадоксальность; внутреннее смысловое единство; открытость (эссе при этом остается принципиально незавершенным в смысловом плане).

#### *Структурная схема эссе*

Введение — определение основного вопроса эссе.

Основная часть — ответ на поставленный вопрос.

Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Заключение - суммирование уже сделанных подвыводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Отметим наиболее приемлемую технику доказательства приведенных в эссе высказываний. Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Структура аргументации (доказательства) Структура любого доказательства включает, по меньшей мере, три составляющие: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

- Тезис — это сужение, которое надо доказать.
- Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.
- Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов.
- Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

#### *Требования, предъявляемые к эссе*

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.

4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

#### *Памятка при написании эссе*

Прежде чем приступить к написанию эссе: 1) изучите теоретический материал; 2) уясните особенности заявленной темы эссе; 3) продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы; 4) выделите ключевой тезис и определите свою позицию по отношению к нему; 5) определите, какие теоретические понятия, научные теории, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции; 6) составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

При написании эссе: 1) напишите эссе в черновом варианте, придерживаясь оптимальной структуры; 2) проанализируйте содержание написанного; 3) проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного; 4) внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант. 7. Алгоритм написания эссе Внимательно прочтите все темы (высказывания), предлагаемые для написания эссе. Выберите ту, которая будет отвечать нескольким требованиям: а) интересна вам; б) вы в целом поняли смысл этого высказывания; в) по данной теме есть что сказать (знаете термины, можете привести примеры, имеете личный опыт и т.д.).

Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), для этого воспользуйтесь приемом перифраза (скажите то же самое, но своими словами). Набросайте аргументы «за» и/или «против» данного высказывания. Если вы наберете аргументы и «за», и «против» афоризма, взятого в качестве темы, ваше эссе может носить полемический характер. Для каждого аргумента подберите примеры, факты, ситуации из жизни, личного опыта и т.д. Еще раз просмотрите подобранные иллюстрации. Подумайте, какие приемы вы будете использовать, чтобы сделать язык вашего эссе более интересным, живым (сравнения, аналогии, эпитеты и т.д.). Распределите подобранные аргументы и/или контраргументы в последовательности. Это будет ваш условный план. Придумайте вступление к рассуждению (в нем можно написать, почему вы выбрали это высказывание, сразу определить свою позицию, задать свой вопрос автору цитаты и т.д.). Изложите свою точку зрения в той последовательности, которую вы наметили. Сформулируйте общий вывод работы и, если необходимо, отредактируйте ее.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально

необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения   |
|-------|---|------------------------------|---|
| 1.    | Содержание РПД                                  | Содержание РПД               | ПОЛОЖЕНИЕ о разработке основной образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС ВО от мая 2022г. |
| 2.    |   |                              |   |