

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
«КОЛЬСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК»  
(ФИЦ КНЦ РАН)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**По дисциплине**

**Б1.О.07 Психология личностного роста и профессиональные коммуникации**  
указывается цикл (раздел) ОП, к которому относится дисциплина, название дисциплины

**для направления подготовки (специальности)**

**09.04.02 Информационные системы и технологии**  
код и наименование направления подготовки (специальности)

**направленность программы (профиль)**

**Информационные системы предприятий и учреждений**  
наименование профиля /специализаций/образовательной программы

**Квалификация выпускника, уровень подготовки**

**Магистр**  
(указывается квалификация (степень) выпускника в соответствии с ФГОС ВО)

**Апатиты**

**2020**

## Лист согласования

1 Разработчик:

доцент  
должность

УАиМ



подпись

И.Л. Балымов  
И.О. Фамилия

2 Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании учебно-методической комиссии управления аспирантуры и магистратуры 29 июня 2020 г., протокол № 02.

Председатель УМК УАиМ

29.06.2020  
дата

подпись



Л.Д. Кириллова  
И.О. Фамилия

## Пояснительная записка

**1. Методические указания** составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по образовательной программе высшего образования – программе магистратуры по направлению подготовки 09.04.02 Информационные системы и технологии, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 917.

**2. Цель дисциплины (модуля)** «Психология личностного роста и профессиональные коммуникации» – развитие личностных качеств, таких как адекватная самооценка, уверенность в себе, а также навыков общения: самопрезентации, установления контактов, понимания партнеров и налаживания эффективного взаимодействия с ними, выявления и урегулирования конфликтных ситуаций.

### Задачи дисциплины:

- изучить базовые представления о развитии личности и ее социально-психологических навыков;
- научиться применять полученные навыки для поддержки и развития контактов в профессиональной деятельности;
- научиться анализировать свои социально-психологические навыки с целью критической оценки своего поведения.

### 3. Требования к уровню подготовки обучающегося в рамках данной дисциплины

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Психология личностного роста и профессиональные коммуникации» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО 09.04.02 Информационные системы и технологии (уровень магистратуры), представленных в таблице 1.

**Таблица 1 – Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины «Психология личностного роста и профессиональные коммуникации»**

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции
1.	УК-6	способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) «Психология личностного роста и профессиональные коммуникации».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда

**Уметь:** планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей

**Владеть:** практическим опытом получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ

**Таблица 3 - Перечень практических работ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование практических работ</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Наименование темы по табл. 4 РП</b>
1.	Личность и личностный рост.	2	1
2.	Общение как условие личностного роста.	2	2
3.	Коммуникационные стратегии.	2	3
4.	Развитие навыков общения.	4	4
5.	Развитие уверенности в себе и навыков убеждения.	4	5
6.	Поведение в ситуации конфликта, агрессии, манипуляции.	4	6
<b>Итого часов</b>		<b>12</b>	

## **5. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Личность и личностный рост**

*Цель:* ознакомиться с понятиями личности и личностного роста.

*План*

1. Понятие личности.
2. Структура личности.
3. «Я-образ»
4. Понятие и условия личностного роста.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Дайте определение понятия личность.
2. Что такое личностный рост и личностный потенциал?
3. Каковы признаки личностного роста?
4. Что такое «Я-образ»?
5. Что такое познавательная составляющая личности?
6. Что такое эмоциональная составляющая личности?
7. Что такое поведенческая составляющая личности?
8. Раскройте понятие жизненная стратегия человека.

### **Тема 2. Общение как условие личностного роста**

*Цель:* научиться анализировать коммуникационные процессы и выбирать средства коммуникации адекватные ситуации.

*План*

1. Перцептивная и коммуникативная стороны общения.
2. Вербальная коммуникация.
3. Невербальная коммуникация.
4. Коммуникативные барьеры.
5. Приемы эффективного слушания.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Дайте общую характеристику межличностного общения.
2. Расскажите о принципах эффективного общения.
3. Как происходит восприятие человека человеком в процессе межличностной коммуникации?
4. Как формируется первое впечатление?

5. Какие факторы влияют на понимание людьми друг друга в процессе коммуникации?
6. Какие типы межличностных коммуникаций вы знаете?
7. Проанализируйте собственные психологические защиты.

### **Тема 3. Коммуникационные стратегии**

*Цель:* научиться формулировать цели коммуникации и анализировать партнера.

*План*

1. Цели, средства и технологии коммуникаций.
2. Типы коммуникационных целей.
3. Воздействие как стратегическая цель.
4. Факторы эффективности воздействия.

*Вопросы для устного опроса:*

1. В чем состоят особенности стратегии как единства целей, средств и технологий?
2. Приведите основные характеристики типов коммуникационных целей.
3. Опишите факторы эффективности воздействия.
4. Выделите цели коммуникации.
5. Определите воздействие как стратегическую цель.
6. Проанализируйте характеристики инициатора воздействия.
7. Дайте характеристику адресатам воздействия.
8. Проанализируйте особенности текста и речи.
9. Опишите специфику ситуаций, в которых протекает процесс коммуникации.

### **Тема 4. Развитие навыков общения**

*Цель:* овладеть различными средствами общения и навыками построения коммуникаций.

*План*

1. Использование средств общения для привлечения внимания окружающих.
2. Использование комплиментов в общении.
3. Построение речи в соответствии со своими целями и своей ролью относительно собеседника.
4. Развитие наблюдательности.
5. Развитие навыков захвата инициативы в разговоре.

*Упражнения для тренинга:*

1. Всеобщее внимание
2. Что приятно большинству людей?
3. Комплимент
4. Качели
5. Кто он
6. Организация диалога

### **Тема 5. Развитие уверенности в себе и навыков убеждения**

*Цель:* сформировать реалистическую уверенность в себе, умение вступать в контакт и убеждать собеседника.

*План*

1. Уверенное поведение.
2. Установление контакта и развитие коммуникации.
3. Преодоление барьеров коммуникации.
4. Развитие навыков убеждения.

*Упражнения для тренинга:*

1. Опыт уверенного поведения

2. Сбор фраз для контакта
3. Поверх барьеров – пересказ объективного
4. Дар убеждения

### **Тема 6. Поведение в ситуации конфликта, агрессии, манипуляции**

*Цель:* научиться определять причины конфликтов и выбирать адекватные способы их устранения, противостоять манипулятивному воздействию.

#### *План*

1. Способы разрешения конфликтов.
2. Психотехнологии воздействия на оппонента в конфликтных ситуациях.
3. Манипулятивные психотехнологии и способы защиты от них.

*Упражнения для тренинга:*

1. Агрессивный контакт
2. Сбор ситуаций по теме «конфликтный разговор»
3. Нападающий, защищающийся, миротворец
4. Поведение в конфликте.

## Список рекомендуемой литературе по дисциплины

### **Основная:**

1. Емельянова, Е.А. Деловые коммуникации : учебное пособие / Е.А. Емельянова ; Томский Государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2014. – 122 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480463> (дата обращения: 16.01.2021). – Библиогр.: с. 100-103. – ISBN 978-5-4332-0185-9. – Текст : электронный.

2. Науменко, Е.А. Деловые коммуникации : хрестоматия : [16+] / Е.А. Науменко ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567456> (дата обращения: 16.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-400-01202-0. – Текст : электронный.

3. Мальханова, И. А. Коммуникативный тренинг: учебное пособие / Мальханова И. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 165 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2768-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127688.html>

### **Дополнительная:**

4. Ермолаева, Е. П. Психология социальной реализации профессионала / Ермолаева Е. П. - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - 347 с. - ISBN 978-5-9270-0146-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001460.html>

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=286196>