

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Адаптационный тренинг»**

37.03.01, Психология, Бакалавриат
Прикладная и практическая психология,

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
Адаптационный тренинг
обязательной части учебного плана
очно-заочная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3 / 108
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Адаптационный тренинг» является адаптация первокурсников к новому коллективу, совершенствование навыков общения, сделать жизнь студентов более комфортной и продуктивной, проведение упражнений для становления личностного роста.
Содержание дисциплины	Понятие тренинга. Классификация видов психологического тренинга «Знакомство» и «Адаптация в новых условиях» «Наши особенности» Часть 1 «Личность» Часть 2 «Ценности личности» Часть 3 «Самореализация» «Отношение к себе» «Доверие и сплочение» Ключевые стереотипы (мифы) тайм-менеджмента. Понятие эффективности в тайм-менеджменте. Метод «поедания лягушек». Планирование времени по «принципу помидора». Метод «съешь слона». Понятие, виды и уровни поглотителей времени. Система стратегического планирования времени и других ресурсов. Система тактического планирования времени и других ресурсов. «Самооценка и коммуникативные навыки» «Сюжетно-ролевые игры» «Сенситивный тренинг» Игра «Сотворение мира» Игра «Аукцион ценностей» «Что изменилось во мне?»
Формируемые компетенции (коды)	УК-6, ОПК-6, ОПК-7

Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования; УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития; УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок; ОПК-6.1 Владеет способами оценки и определения запросов разных групп населения и индивидов на психологические знания, практики и услуги.; ОПК-6.2 Реализует адекватные методы психологического воздействия в процессе профилактической работы с различными группами лиц и индивидами, удовлетворяя их потребности в психологических знаниях.; ОПК-6.3 Организует и реализует просветительскую деятельность среди населения с целью поддержания интереса к психологическим знаниям и повышения психологической культуры общества.; ОПК-7.1 Владеет способами поддержания и развития профессионализма и компетенции.; ОПК-7.2 Реализует профессиональное развитие и развитие уровня профессиональной компетенции; ОПК-7.3 Применяет постоянное профессиональное развитие, в том числе под супервизией.
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Практическая психология; Психология развития и возрастная психология; Учебно-ознакомительная практика; Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); Психология личности; Организационная психология; Производственная практика в образовательных организациях; Производственная практика в профильных организациях; Методика преподавания психологии в средних учебных заведениях; Основы практической консультативной психологии; Практическая телесно-ориентированная психология; Преддипломная практика
Образовательные технологии	Практические занятия, тренинг, консультации, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации	Экзамен