

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета факультета  
права и психологии  
Протокол заседания Совета факультета  
№ 1 « 28 » августа 2018 г.  
И.о. декана факультета права  
и психологии



О.В. Шишкина

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры общей и  
специальной психологии и педагогики  
Протокол заседания кафедры  
№ 1 « 28 » августа 2018 г.  
Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики

О.В. Шишкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	Тренинг личностно-профессионального роста
образовательная программа	(наименование) 40.03.01 Юриспруденция Гражданское право
форма обучения	заочная

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

старший преподаватель  
Калмыкова О.В.  
(должность, Ф. И. О., ученая  
степень, звание автора(ов)  
программы)

Йошкар-Ола, 2018

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и содержания дисциплины .....	7
3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации .....	23
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	33
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	34
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	35

## 1. Пояснительная записка

**Цель изучения дисциплины:** повышение уровня профессионально-личностной компетентности; создание оптимальных условий для получения студентами знаний и формирования адекватных представлений о профессионально-личностном росте как норме современного образования, для формирования необходимых умений и навыков управления процессом собственного профессионально-личностного роста.

### **Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к факультативам образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция. Гражданское право.

**Дисциплина «Тренинг личностно-профессионального роста» обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

Продолжает/начинает/продолжает формирование общекультурной компетенции: способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) – 1 этап;

продолжает/начинает/продолжает формирование общепрофессиональной компетенции:

способностью добросовестно исполнять профессиональные обязанности, соблюдать принципы этики юриста (ОПК-3) – 1 этап;

способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности (ОПК-6) – 1 этап.

### **Этапы формирования компетенции (заочная форма обучения)**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Введение в профессию	1	1
		Профессиональная этика		
		Тренинг личностно-профессионального роста		
		Физическая культура и спорт	2	2
		Психология публичных выступлений	4	3
		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	6	4
		Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков		
		Психология гражданского судопроизводства	7	5
		Производственная практика: практика по получению	8	6

		профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности		
		Преддипломная практика	10	7
		Государственная итоговая аттестация		
ОПК-3	способностью добросовестно исполнять профессиональные обязанности, соблюдать принципы этики юриста	Введение в профессию	1	1
		Профессиональная этика		
		Тренинг личностно-профессионального роста		
		Психология публичных выступлений	4	2
		Трудовое право	5	3
		Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	6	4
		Право социального обеспечения	7	5
		Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	8	6
		Правовое обеспечение борьбы с коррупцией	9	7
		Преддипломная практика	10	8
		Государственная итоговая аттестация		
ОПК-6	способностью повышать уровень своей профессиональной компетентности	История государства и права России	1	1
		Профессиональная этика		
		Тренинг личностно-профессионального роста		
		История государства и права зарубежных стран	2	2

	Гражданское право	4	3
	Психология публичных выступлений		
	Криминология		
	Финансовое право	6	4
	Страховое право		
	Предпринимательское право		
	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков		
	Налоговое право		
	Организация работы юридической службы	7	5
	Криминалистика	8	6
	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности		
	Преддипломная практика	10	7
	Государственная итоговая аттестация		

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

ОК-7	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современные тенденции развития концепций тренинга личностно-профессионального роста.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоанализ и саморазвитие профессионально-личностных компетенций;</li> <li>- разрабатывать план самообразования и саморазвития.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами диагностики, самодиагностики, коррекции и самокоррекции трудностей в общении субъектов образовательного пространства и профилактики внутриличностных и межличностных конфликтов.</li> </ul>
ОПК-3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормы общечеловеческой морали и общественной нравственности;</li> <li>– основы профессиональной этики юриста;</li> <li>– причины нравственной деформации и пути ее предупреждения и преодоления;</li> <li>– особенности этикета юриста, его основные нормы и функции.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать принципы этики юриста в профессиональной деятельности;</li> </ul>

	<p>– в конкретной ситуации распознавать и формулировать правовые проблемы, которые могут быть решены профессиональными средствами и их добросовестным исполнением.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>– навыками оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм профессиональной этики;</p> <p>– навыками поведения в коллективе и общения с субъектами права в соответствии с нормами профессиональной этики.</p>
ОПК-6	<p><b>Знать:</b></p> <p>- понятия профессиональной компетентности;</p> <p>- структуры и виды профессиональной компетентности;</p> <p>- основные категории и понятия психологии личности и методологии психологического тренинга личностно-профессионального роста.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- составлять план собственного профессионального развития и повышения профессиональных компетенций.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- основными категориями и понятиями психологии личности и методами психологического тренинга личностно-профессионального роста.</p>

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** устный опрос по темам занятий, выполнение практических заданий.

**Формы промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержания дисциплины

Трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

заочная форма обучения: 4 практических часов, 64 часа самостоятельной работы, контроль - 4 часа.

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов по учебному плану				
		Всего	Виды учебной работы			
			Аудиторная работа			Самостоятельная работа
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел I. Адаптация к социально-психологической ситуации общения в профессиональной группе</b>						
1	Знакомство	5	-	1	-	4
2	Я и группа*	5	-	1	-	4
3	Образ профессии юриста	4	-	-	-	4
4	Образ Я-реального	4	-	-	-	4
5	Образ Я-идеального	4	-	-	-	4
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки юриста</b>						
6	Мир во мне. Мир вокруг меня*	6	-	2	-	4
7	Я глазами других. Встреча двух миров	4	-	-	-	4
8	Взаимодействие миров	4	-	-	-	4
9	Встреча с самим собой	4	-	-	-	4
10	Кто есть кто?	4	-	-	-	4
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>						
11	Познай себя через других людей	4	-	-	-	4
12	Каналы восприятия, их виды	4	-	-	-	4
13	Осознание и контроль своих эмоций, чувств	2	-	-	-	2
14	Саморегуляция мыслительных процессов	2	-	-	-	2
15	Медитативная техника в процессе самопознания	2	-	-	-	2
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность и профессиональная компетентность юриста</b>						
16	Профессия-юрист	2	-	-	-	2
17	Практическая психология юридической деятельности	2	-	-	-	2
18	Я и Дело	2	-	-	-	2
19	Я и Другие	2	-	-	-	2

20	Личность – инструмент профессии юриста	2	-	-	-	2
	Контроль	4	-	-	-	-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</b>

\*-Занятие, проведенное с применением интерактивных форм

## 2.2. Тематический план практических (семинарских) занятий:

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел I. Адаптация к социально-психологической ситуации общения в профессиональной группе</b>		
1	Знакомство	1
2	Я и группа*	1
3	Образ профессии юриста	-
4	Образ Я-реального	-
5	Образ Я-идеального	-
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки юриста</b>		
6	Мир во мне. Мир вокруг меня*	2
7	Я глазами других. Встреча двух миров	-
8	Взаимодействие миров	-
9	Встреча с самим собой	-
10	Кто есть кто?	-
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>		
11	Познай себя через других людей	-
12	Каналы восприятия, их виды	-
13	Осознание и контроль своих эмоций, чувств	-
14	Саморегуляция мыслительных процессов	-
15	Медитативная техника в процессе самопознания	-
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность и профессиональная компетентность юриста</b>		
16	Профессия-юрист	-
17	Практическая психология юридической деятельности	-
18	Я и Дело	-
19	Я и Другие	-
20	Личность – инструмент профессии юриста	-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>

\*-Занятие, проведенное с применением интерактивных форм

### Семинарские занятия по темам

#### Тема 1. Знакомство

##### План:

1. Ознакомление с правилами и принципами групповой работы.



2. Упражнения на эмоциональный и физический «разогрев», знакомство и вхождение в группу.
3. Взаимные презентации.
4. Групповая игра, направленная на знакомство и сокращение дистанции в общении.
5. Игры и упражнения направленные на интеграцию группы за счет необходимости постоянной включенности в совместную деятельность.

## **Тема 2. Я и группа**

### **План:**

1. Игры и упражнения направленные на установление коммуникативных контактов.
2. Игры и упражнения на снятие коммуникативных барьеров.
3. Игры и упражнения содержательного плана.
4. Деловая игра, направленная на получение информации о сформированности коммуникативных процессов у участников тренинга, выявление лидеров.
5. Игры и упражнения, обеспечивающие каждому участнику тренинга многообразие личных контактов с другими членами группы.

### **Интерактивные формы проведения занятий**

#### Тренинги, направленные на сплочение группы

##### Упражнение 1.

Все участники располагаются большим полукругом. «Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия». После того как все выполняют это задание, тренер предлагает участникам обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов тренер акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

##### Упражнение 2.

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо четное число участников). «На счет „раз" каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу „два", вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу „раз", и вы должны найти себе новую пару, а на счет „два" начать делать одинаковое движение с новым партнером». Обычно мы даем возможность участникам группы выполнить это задание 3 раза, после чего приступаем к обсуждению, в ходе которого имеет смысл обсудить два вопроса: «Как создавалась пара?» и «Как происходил выбор одинакового движения?». Ответы на первый вопрос дают возможность выявить основные невербальные признаки, свидетельствующие о начале контакта: направленность и фиксированность взгляда, разворот корпуса тела, приветливое выражение лица, улыбка, легкое движение вперед, навстречу партнеру и т. п. Кроме того, в процессе обсуждения опыта, полученного участниками группы в ходе выполнения упражнения, часто заходит разговор о проявлении инициативы в контакте и при выборе общего движения. В том случае, если это соответствует содержанию тренинга (например в тренинге ведения деловых переговоров), следует подробнее обсудить эту проблему. При этом могут быть выявлены такие варианты взаимодействия: — один из участников пары проявляет инициативу, тем самым подавляя инициативу другого; — один из партнеров проявляет инициативу с полного согласия другого; — в процессе взаимодействия происходит постоянная передача

инициативы от одного участника пары к другому и наоборот; → взаимодействие протекает как сотрудничество, когда партнеры в любой момент полностью понимают друг друга.

### Упражнение 3.

Участники садятся по кругу. «Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, „Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим" или „Мне кажется, что ты утомлен" и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д.» После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».

### Упражнение 4.

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. ) Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу». Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу. При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

### Упражнение 5.

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула (допустим, его зовут Андрей). «Задача Андрея пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев — удержать своих „подопечных". Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего „подопечного" не стоит». Через некоторое время тренер предлагает участникам поменяться: те, кто сидели, встают и наоборот. При этом одному из тех, кто стоял, придется встать за свободный стул. С одной стороны, упражнение позволяет участникам группы подвигаться, снижает напряженность, усталость. Оно проходит весело, улучшает настроение. В то же время это упражнение тесно связано с содержанием работы по теме «Установление контакта». Для актуализации опыта по этой проблеме можно обратиться к группе с вопросами: «Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».

### Упражнение 6.

Участники группы делятся на две подгруппы. «Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены под группы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами». Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая продемонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями. Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, тренер ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер. Как правило, ошибки, допускаемые в этом упражнении, связаны со следующими обстоятельствами: → участники не поняли изображение, которое предлагалось другой подгруппой; → участники не нашли точного слова для обозначения изображенного чувства или состояния; → участникам не удалось передать в своем изображении содержание эмоции или чувства. Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана. Часто причиной ошибок бывает несогласованность в работе подгруппы, неумение выслушать и услышать всех. Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

### Упражнение 7.

Упражнение выполняется в группах по 3 или 4 человека. «Представьте себе, что вы решили принять участие в конкурсе на должность персонал- менеджера в крупной фирме. Отбор проводится в несколько этапов, на каждый из которых вместе собираются разные люди. Сейчас в каждой группе кто-то один (я позже скажу, кто именно) попытается установить контакт с каждым из остальных участников вашей малой группы. При этом тот, кто устанавливает контакт, заинтересован в получении информации относительно процедуры отбора, а те, к кому он обращается, занимают примерно такую позицию: ситуация отбора для вас очень важна, и вы хотите успешно ее пройти, поэтому у вас есть серьезные причины, по которым вы не хотите отвлекаться от ваших размышлений по поводу предстоящего собеседования и дадите это понять тому, кто к вам обращается. В то же время, пожалуйста, помните о том, что если поведение того человека, который к вам обратится, вызовет у вас желание вступить с ним в разговор, вы можете сделать это». Тренер называет имена тех, кто в каждой из групп должен на первом этапе работы сделать попытку установить контакт. Через 3—4 минуты тренер останавливает разыгрывание ситуации и предлагает, оставаясь в малых группах, кратко обсудить полученный результат. После этого тренер меняет состав групп и называет имена тех, кто на втором этапе должен будет начать разговор. Таким образом, если работа проходит в тройках, то в тренинговой группе из двенадцати человек потребуется три этапа для того, чтобы каждый побывал в активной позиции. Завершается работа обсуждением в круге, в ходе которого целесообразно обратить внимание на те вербальные и невербальные аспекты поведения, которые способствуют установлению контакта. Упражнение дает возможность каждому ученику апробировать и потренировать различные способы установления контакта, это

позволяет закрепить полученные навыки и создает благоприятные условия для их переноса в реальную деятельность.

#### Упражнение 8.

Все участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать („вручить“) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча». Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения. При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере. Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

#### Упражнение 9.

Участники садятся по кругу. «Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (тренер показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться». После того как каждый из участников «положил» что-то в рюкзак, тренер обращается к группе с вопросом: «Что положил в наш рюкзак...?», называя имя того или иного члена группы. Результаты, которые могут быть получены при проведении этого упражнения, аналогичны содержательным эффектам, описанным в предыдущем упражнении.

#### Упражнение 10.

Группа встает по кругу. Тренер выходит из круга и участия в упражнении не принимает. «Мысленно выберите себе пару и решите, как вы предложите партнеру провести завтрашний день. Информацию о ваших предложениях надо передавать только невербальными средствами. Предлагать варианты проведения завтрашнего дня начнете все одновременно по моему сигналу». При обсуждении упражнения тренер обращает внимание на правильность понимания партнерами друг друга, а также на то, что помогало и что мешало достижению этого понимания. Обычно возникающие идеи группируются вокруг необходимости сосредоточиться на партнере и нахождения адекватных средств, обеспечивающих однозначное толкование невербальных посланий, следовательно, их понимание. Также нередко в группе возникает потребность в дополнительной подтверждающей информации или ее повторении. Полученный в результате выполнения упражнения материал дает возможность постановки проблемы закономерностей передачи и приема информации. Тренер запоминает проявившиеся эффекты и может использовать их при иллюстрировании ориентировочных основ, относящихся к приему и передаче информации в процессе общения.

### Упражнение 11.

Участники садятся по кругу. "У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке». В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник. Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

### Упражнение 12.

Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел. «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый». Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника. На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

## **Тема 3. Образ профессии юриста**

### **План:**

1. Разминочные игры и упражнения
2. Игры и упражнения содержательного плана: мозговой штурм «Качества профессионала».
3. Деловая игра «Человек на своем месте».

## **Тема 4. Образ Я-реального**

### **План:**

1. Основы понятия «Я-концепция»
2. Знакомство с образом Я-реальное. Упражнение: рисунок себя и др.
3. Увидеть свое Я глазами других. Упражнения: магазин товаров, «какой Я» и др.
4. Виды каналов восприятия.

## **Тема 5. Образ Я-идеального**

### **План:**

1. Создать позитивный образ себя как будущего юриста.
2. Преодоление стереотипов собственного самовосприятия.
3. Пути профессионально-личностного роста юриста.

## **Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня**

### **План:**

1. Создание условий для комфортного проведения занятий, климата психологической безопасности;
2. Определение особенностей личности каждого участника;
3. Информирование о невербальных средствах общения.

## **Интерактивные формы проведения занятий**

### **Тренинги, направленные на самопознание**

#### **Упражнение 1. “Здесь и сейчас”.**

Ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов “сейчас”, “в этот момент”, “здесь”. Рекомендуются повторить после анализа несколько раз. Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

#### **Упражнение 2. “Сила языка”.**

Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: “Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...”. Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не могу...” – “Я не хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, “Меня возмущает...” – “Меня восхищает...”. Анализ: “Я должен...”, “Я не могу...” отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

#### **Упражнение 3. “Два стула”.**

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я». Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека - какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д.

#### **Упражнение 4. “Жизнь без себя”.**

Ведущий: “Когда забудешься, в первый момент, кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе”. Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

### Упражнение 5. “Ваши способности к искренности”.

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течение 15 минут. Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу. Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз. Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

### Упражнение 6. «Круг субличностей»

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «Чего бы мне хотелось к Рождеству!».

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Если у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными. А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберется 20 пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5-6 самых существенных. Теперь выделите свои самые важные желание и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «я». А в самом кольце разместите те 5-6 субличностей, являющиеся выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте цветными мелками символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисование, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Знаток. Другие имена могут быть более романтичны, важно придумать собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте свое «я».

### Упражнение 7. «Встреча с саботажником»

1. Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, освобождение от ненужных связей, организация оздоровительного центра или прием гостей. Представьте теперь, что ваш план осуществлен.

2. Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

3. Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

4. Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

5. С точки зрения «я» представьте встречу с саботажником и проведите с ним переговоры. А как бы вы назвали своего Саботажника? Возможно, ваш саботажник – это одновременно и жертва, то есть еще одна субличность, которая имеется у большинства из нас и которую достаточно легко обнаружить. Этой субличности нравится быть жертвой, чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой. У некоторых людей жертва имеет такие названия: Пустая чашка, Капризный ребенок, мамочка, Эгоист, Злобный отшельник, Ничтожество и т.д.

## **Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров**

### **План:**

1. Формирование умения слушать и давать обратную связь.
2. Помощь каждому участнику в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми, способов реагирования в сложных ситуациях, умения регулировать процесс общения.
3. Отработка вербальных и невербальных средства общения.

## **Тема 8. Взаимодействие миров**

### **План:**

1. Отработка умений психологически грамотно участвовать в дискуссии и других формах коллективного взаимодействия.
2. Дать характеристики каналов получения и переработки информации (информирование).
3. Диагностика участниками своего ведущего канала восприятия «Как мы слушаем».
4. Информирование о приемах активного слушания.
5. Отработка в парах умения слушать.

## **Тема 9. Встреча с самим собой**

### **План:**

Уточнение и закрепление наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях.

## **Тема 10. Кто есть кто?**

### **План:**

1. Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;
2. Отработка умения подачи обратной связи
3. Формирование позитивного восприятия участников; доверительного отношения друг к другу
4. Создание условий для самостоятельной работы по саморазвитию

## **Тема 11. Познай себя через других людей**

### **План:**

1. Знакомство с тренинговым пространством, тренинговыми правилами, тренером.
2. История и современные тенденции развития концепций тренинга личностно-профессионального роста.
3. Научится слушать, видеть, понимать других людей.
4. Научится познавать себя и раскрывать себя другим.

## **Тема 12. Каналы восприятия, их виды**

### **План:**

1. Познакомить студентов с каналами восприятия мира (слуховой, зрительный, кинестетический). Определить ведущий канал.
2. Особенности ощущений, их отличия и возможности управления.

## **Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств**

### **План:**

1. Познакомить студентов с понятиями: эмоции, чувства. Определить их особенности и отличия.



2. Определить механизмы преодоления страха.
3. Научиться работать с чувствами вины и обиды.

#### **Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов**

##### **План:**

1. Значение воли в мыслительном процессе (концентрация внимания).
2. Обозначить различия логического и образного мышления.
3. Жизненные проблемы-это возможность решать жизненные задачи.
4. Научить правильному дыханию и аутотренингу.

#### **Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания**

##### **План:**

1. Овладение методами аутотренинга.
2. Значимость медитативных техник для релаксации.
3. Медитация – ключ к самопознанию.

#### **Тема 16. Профессия-юрист**

##### **План:**

1. Понятие профессии «юрист» (образ профессии: представление о содержании проф. деятельности и о проф. намерениях).
2. Роль юриста в современном обществе. Законодательная база в работе юриста.
3. Осознание профессионального выбора и ответственность за его реализацию как факторы успешной профессиональной самореализации и профессиональной деятельности юриста.

#### **Тема 17. Практическая психология юридической деятельности**

##### **План:**

1. Сопоставление житейских и научных знаний.
2. Осмысление своего восприятия юриспруденции, своего отношения к ней в целом.
3. Выявление эталонного варианта юридической деятельности.

#### **Тема 18. Я и Дело**

##### **План:**

1. Понятие, структура и виды профессиональной компетентности юриста.
2. Основы и принципы профессиональной этики юриста.
3. Особенности этикета юриста, его основные нормы и функции.
4. Развитие символического мышления.
5. Проработка и расставание с ненужными представлениями, иллюзиями.
6. Подчеркнуть возможности и лучшие стороны юриспруденции.
7. Рефлексия профессиональных требований к кандидату в юристы.

#### **Тема 19. Я и Другие**

##### **План:**

1. Нормы общечеловеческой морали и общественной нравственности.
2. Развитие метафоричности в мышлении и ее вербальное выражение.
3. Выработка и закрепление навыков эмпатии, развитие новых взглядов друг на друга.
4. Развитие коммуникативных умений.
5. Определение для себя, что я умею делать лучше или хуже других.

## Тема 20. Личность – инструмент профессии юриста

### План:

1. Я-концепция юриста – основа профессионального развития специалиста (образ профессионального Я, профессиональная рефлексия и т.д.)
2. Основные категории и понятия психологии личности и методологии психологического тренинга личностно-профессионального роста
3. Профилактическая работа по укреплению собственного «Я» с целью оптимизации процесса самореализации в профессии и сохранения профессионального долголетия
4. Причины нравственной деформации и пути ее предупреждения и преодоления

### 2.3. Тематический план для самостоятельной работы

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
<b>Раздел I. Адаптация к социально-психологической ситуации общения в профессиональной группе</b>		
1	Знакомство	4
2	Я и группа	4
3	Образ профессии юриста	4
4	Образ Я-реального	4
5	Образ Я-идеального	4
<b>Раздел II. Коммуникативные навыки юриста</b>		
6	Мир во мне. Мир вокруг меня	4
7	Я глазами других. Встреча двух миров	4
8	Взаимодействие миров	4
9	Встреча с самим собой	4
10	Кто есть кто?	4
<b>Раздел III. Виды саморегуляции и личностная идентичность</b>		
11	Познай себя через других людей	4
12	Каналы восприятия, их виды	4
13	Осознание и контроль своих эмоций, чувств	2
14	Саморегуляция мыслительных процессов	2
15	Медитативная техника в процессе самопознания	2
<b>Раздел IV. Профессиональная идентичность и профессиональная компетентность</b>		
16	Профессия-юрист	2
17	Практическая психология юридической деятельности	2
18	Я и Дело	2
19	Я и Другие	2
20	Личность – инструмент профессии юриста	2
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>64</b>

## **Вопросы для самостоятельной работы**

### **Тема 1. Знакомство**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Изучить рекомендованную литературу; подобрать упражнения на снятие тревожности участников, вызванную незнакомой средой.
2. Составить тренинговый день на создание позитивного эмоционального единства группы.
3. Проанализировать и оформить результаты работы.

### **Тема 2. Я и группа**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Изучить рекомендованную литературу.
2. Подобрать упражнения и составить тренинговый день по развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия.
3. Проанализировать и оформить результаты работы.

#### **Учебные цели**

1. Ознакомиться с приемами эффективного установления контактов и партнерского взаимодействия.
2. Знать упражнения направленные на создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу между участниками, а также способствующие интеграции тренинговой группы.
3. Уметь строить тренинговое занятие и проводить диагностику успешности взаимодействия и групповой сплоченности.

### **Тема 3. Образ профессии юриста**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Изучить рекомендованную литературу;
2. Подобрать упражнения и составить тренинг, направленный на развитие представлений о будущем
3. Формирование позитивного образа Я и профессионального будущего юриста

#### **Учебные цели**

1. Знать упражнения на выявление личных качеств, помогающих и мешающих в конкретных ситуациях в профессиональной деятельности
2. Уметь строить тренинговое занятие.
3. Обеспечить каждому-участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки качеств его личности.
4. Дать возможность обратной связи с группой.

### **Тема 4. Образ Я-реального**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Основы понятия «Я-концепция»
2. Знакомство с образом Я-реальное. Упражнение: рисунок себя и др.
3. Увидеть свое Я глазами других. Упражнения: магазин товаров, «какой Я» и др.
4. Виды каналов восприятия.

### **Тема 5. Образ Я-идеального**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Позитивный образ себя как будущего юриста.
2. Преодоление стереотипов собственного самовосприятия.
3. Пути профессионально-личностного роста юриста.

## **Тема 6. Мир во мне. Мир вокруг меня**

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Ответить на вопросы:  
В чем особенность аутентичного поведения?  
Какие существуют основные характеристики общения?

#### **Учебные цели**

1. Выяснить, как участник группы воспринимает себя, какие черты, стороны своей личности он оценивает, как положительные, какие считает недостатками, каким хочет стать, и хочет ли изменяться, есть ли сложности в общении, и как он их пытается разрешить.
2. Помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения.
3. Рефлексия состояния каждого из участников занятия.

## **Тема 7. Я глазами других. Встреча двух миров**

### **Задания для самостоятельной работы**

Провести тест на самооценку и обработать его.

#### **Учебные цели**

1. Предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы.
2. Рефлексия состояния каждого из участников занятия.

## **Тема 8. Взаимодействие миров**

### **Задания для самостоятельной работы**

Заполнить анкету «Какой Я»

#### **Учебные цели**

1. Выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;
2. Диагностика и отработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

## **Тема 9. Встреча с самим собой**

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Проанализировать свои ощущения, эмоции, чувства в значимых жизненных ситуациях.

#### **Учебные цели**

1. Моделирование каждым членом группы своего стиль общения, т.е. комплекса поведенческих реакций, характерных для различных типов группового общения.
2. Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими; закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.

## **Тема 10. Кто есть кто?**

### **Задания для самостоятельной работы**

Разбиться на пары и подготовиться к самостоятельному проведению тренинга для зачета.

#### **Учебные цели**

1. Создание психологических портретов каждого участника группы
2. Осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности, на жизненный путь в целом.

### **Тема 11. Познай себя через других людей**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Описать жизненную ситуацию, когда общение с другими людьми помогло осознать значимость эмпатии.

#### **Учебные цели**

Выработать мотивацию у студентов на самопознание, на желание управлять собой.

### **Тема 12. Каналы восприятия, их виды**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Определить ведущий канал восприятия у нескольких знакомых.

#### **Учебные цели**

Научится распознавать и управлять ощущениями.

### **Тема 13. Осознание и контроль своих эмоций, чувств**

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Отработать свой механизм преодоления страха (риск, стыдно и так далее)

#### **Учебные цели**

Саморегуляция чувств является важным умением профессионального юриста.

### **Тема 14. Саморегуляция мыслительных процессов**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Используя рекомендованную литературу описать ситуации решения социальных проблем с помощью рационального мышления или образного (иррационального) мышления.

#### **Учебные цели**

Показать студентам, что саморегуляция мыслительных процессов - это реальность, а не миф.

### **Тема 15. Медитативная техника в процессе самопознания**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Выполнить упражнения (горная вершина, розовый куст) самостоятельно.

#### **Учебные цели**

Познать значимость медитативных методов в профессиональной работе юриста и личной жизни каждого человека.

### **Тема 16. Профессия-юрист**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Написать сочинение на тему: «Юрист - это человек, который...»

#### **Учебные цели**

1. Осмысление студентом современного состояния развития профессии, профессиональных сообществ, себя, как юриста.

2. Начало парадигмального, инструментального и ситуативного самоопределения.

### **Тема 17. Практическая психология юридической деятельности**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Проанализировать свое отношение к существующим направлениям в юриспруденции.

#### **Учебные цели**

1. Знакомство со значимыми прототипами в юриспруденции.

2. Проанализировать процесс получения знаний.

3. Упорядочить собственные мысли, помогая себе двигаться дальше в профессиональном развитии.

### **Тема 18. Я и Дело**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Научиться глубже понимать специфику профессии юриста. Используя метод системного анализа деятельности профессионала, составить аналитическую профиограмму юриста.

#### **Учебные цели**

1. Личностное самоопределение практического юриста.
2. Ситуативное самоопределение практического юриста.
3. Парадигмальное самоопределение практического юриста.

### **Тема 19. Я и Другие**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Подумать над тем, где и чем могут быть полезны каждому студенту другие члены группы.

#### **Учебные цели**

1. Формирование лучшего взаимопонимания друг друга.
2. Выяснение ценностных ориентиров в работе.
3. Стимулировать у студентов заинтересованность в поисках путей творческого самовыражения.
4. Формулирование своих взглядов на жизнь, выражение своих ценностей и установок, выработка своего собственного профессионального стиля.

### **Тема 20. Личность – инструмент профессии юриста**

#### **Задания для самостоятельной работы**

Подумать и написать на лучах солнца все свои профессиональные достоинства.

#### **Учебные цели**

1. Умение понимать себя (работа с образом Я).
2. Умение принимать себя (работа с жизненными и профессиональными целями).
3. Умение управлять собой (работа по самоорганизации).
4. Анализ собственной профессиональной идентичности, формирование позитивного образа Я и профессионального будущего юриста.

#### **Распределение трудоемкости СРС при изучении дисциплины**

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Трудоемкость (час)</b>
Подготовка к зачету	34
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	18
Проработка учебной литературы	12

### 3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации

При проведении зачета по дисциплине «Тренинг личностно-профессионального роста» может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура зачета по дисциплине «Тренинг личностно-профессионального роста»**

**1. устный ответ на вопросы**

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

**2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 25 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**3. выполнение практических заданий**

Практических задания выполняются в течение 30 минут. Бланки с задачами готовит и выдает преподаватель.

**Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологических аспектах, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики, а также из личного опыта работы;
- осведомленность в важнейших современных проблемах личностно-профессионального роста, знание классической и современной литературы.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- Владение профессиональной терминологией;
- Последовательное и аргументированное изложение решения.

#### Критерии оценивания ответов

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы в полном объеме	Владеет методами диагностики, самодиагностики, коррекции и самокоррекции трудностей в общении субъектов образовательного пространства и профилактики внутриличностных и межличностных конфликтов. Использует навыки оценки своих поступков и поступков окружающих с точки зрения норм профессиональной этики. Обладает навыками поведения в коллективе и общения с субъектами права в соответствии с нормами профессиональной этики. Использует основные категории и понятия психологии личности и методы психологического тренинга личностно-профессионального роста.	Зачтено
	Осуществляет самоанализ и саморазвитие профессионально-личностных компетенций. Разрабатывает план самообразования и саморазвития. Соблюдает принципы этики	

	<p>юриста в профессиональной деятельности. В конкретной ситуации распознает и формулирует правовые проблемы, которые могут быть решены профессиональными средствами и их добросовестным исполнением. Составляет план собственного профессионального развития и повышения профессиональных компетенций.</p> <p>Демонстрирует знание истории и современных тенденций развития концепций тренинга личностно-профессионального роста. Знает нормы общечеловеческой морали и общественной нравственности; основы профессиональной этики юриста. Имеет представление о причинах нравственной деформации и путях ее предупреждения и преодоления; об особенностях этикета юриста, о его основных нормах и функциях. Имеет представление о понятии профессиональной компетентности; о структуре и видах профессиональной компетентности. Демонстрирует знание основных категорий и понятий психологии личности и методологии психологического тренинга личностно-профессионального роста.</p>	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Не зачтено

### Рекомендации по проведению зачета

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. По результатам зачета преподаватель обязан разъяснить студенту правила выставления отметки.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенции.
4. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

### Перечень вопросов к зачету

1. Какое место в жизни юриста занимает общение.
2. Объясните понятие «сплоченная» группа.
3. Личностный рост - это миф или потребность человека.
4. Какими личностными качествами должен обладать психолог для эффективной работы.
5. Сравните выражения «личностный рост» и «построение адекватного образа Я»
6. Ключевые понятия теории Я-концепция.
7. Значимость образа Я-идеальное для профессионального и личностного роста юриста.
8. Коммуникация, перцептивная и интерактивная характеристики общения юриста.
9. Сила слова: два источника.



10. Групповая динамика как система групповых процессов.
11. Тренинг общения как средство социально-психологического обучения.
12. Специфичность форм и методов СПТ.
13. Критерии эффективности СПТ.
14. Характеристика аутентичного поведения.
15. Развитие коммуникативной компетентности юриста.
16. Адаптация, индивидуализация и интеграция личности в профессиональной группе.
17. Доверительное общение как способ адекватного существования человека в профессиональной группе.
18. Процессы межличностного влияния, личностного осознания и изменения в тренинге общения.
19. Самопонимание происходит при общении с людьми.
20. Групповой процесс в тренинге представляется как путь к «Я»; путь участников к своему «Я» и через него к «Я» других людей.
21. Значение аутотренинга для саморазвития личности юриста.
22. Охарактеризуйте особенности образного мышления.
23. Какие пусковые механизмы работы со страхами существуют.
24. Настроение, эмоции, чувства. Опишите отличия данных психических процессов.
25. Какие каналы восприятия существуют.
26. Контроль своих ощущений - важная составляющая профессиональной деятельности юриста.
27. Расскажите, какие психотехники можно включать в тренинг саморегуляции.
28. Определить в соответствии с какой парадигмой или теоретическим направлением проводится работа в каждом приведенном в упражнении случаи.
29. Привести примеры профессий из классификации Климова Е.А. «Человек-человек»

### **Тест по дисциплине «Тренинг личностно-профессионального роста»**

#### **Вариант 1**

1. **Личность – это:**
  - А) Отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств.
  - Б) Индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития.
  - В) **Это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.**
2. **Я-концепция это:**
  - А) совокупность требований отношения общества к человеку
  - Б) **система представления индивида к самому себе**
  - В) система взглядов других людей к человеку
  - Г) саморегуляция человека
3. **Тренинг – это метод развития**
  - А) Способностей
  - Б) Разнообразных психических структур
  - В) Личности в целом
  - Г) **Все ответы верны**
4. **Какая задача решается только в тренинге развития самосознания и не входит в число задач коммуникативных игр, таких как «Катастрофа в пустыне» и «Кораблекрушение»?**

- А) отработать навыки поведения в дискуссии
- Б) быть убедительным
- В) видеть существенные признаки предметов
- Г) получить участниками обратную связь друг о друге
- Д) изучить динамику группового спора
- Е) **все ответы верны**

5. **Процесс предпочтения одних людей другими, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии:**

- А) **межличностная аттракция**
- Б) социальная апперцепция
- В) социальная атрибуция
- Г) социальная перцепция

6. **Эффект стереотипизации:**

А) удовлетворенность людей друг другом на основе подобия или различия характерологических свойств, способностей, равенство интеллектуального потенциала;

Б) возникает при минимальной информированности об объекте восприятия, восприятие его в результате специфических установок воспринимающего направлено на обнаружение у объекта определенных качеств;

В) предполагает сходство взаимодействующих людей на основе их темперамента, зависит от скорости протекания психических процессов;

Г) **возникает относительно групповой принадлежности человека, когда специфические характеристики данной группы рассматриваются как черты, присущие каждому её представителю.**

7. **Двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности — это:**

- А) развитие;
- Б) образование;
- В) **социализация.**

8. **Верны ли суждения о социализации?**

- А) *К агентам первичной социализации относят формальное окружение человека.*
- Б) *Процесс социализации продолжается в ходе всей его жизни.*

- А) Верно только А
- Б) Верно только Б
- В) **Верны оба суждения**
- Г) Оба суждения неверны

9. **Какое из утверждений является правильным?**

- А) **Характер не наследуется и не является чем-то прирожденным**
- Б) Под чертами характера понимают индивидуальные поступки и действия
- В) Характер не формируется под влиянием окружающей среды и воспитания

10. **Медитация – это:**

- А) познание мира
- Б) взгляды на действительность
- В) образ жизни
- Г) **техника релаксации**

11. **Классический аффект – это**

А) **стремительная, бурно протекающая эмоциональная реакция взрывного характера.**

Б) эмоциональное состояние лица, при котором оно является вменяемым, однако его сознание существенно ограничено.

В) реакция, характеризующаяся некоторыми патологически измененными закономерностями развития и аномалиями механизма течения аффекта, вызванными определенными внешними раздражителями (алкоголь, наркотики, интоксикация).

Г) кратковременное психическое расстройство, выражающееся во внезапном приступе необычайно сильного гнева или ярости, возникшее в ответ на психическую травму.

12. Сознание — это

А) высшая форма психического отражения действительности, развивающаяся на основе более простых форм и включающая их в себя.

Б) это целостная и систематизированная совокупность понятий, усвоенных человеком.

В) это психическое явление, в структуру которого входят понимание, запоминание и возможность активного использования определенных сведений, включаемых в систему понятий.

Г) отражение и отношение человека к окружающему

13. Для воспроизведения в сознании людей различных образов, отражающихся в поведении человека (в мимике, походке и т. д.) служит:

А) Устная речь

Б) Письменная речь

В) Внутренняя речь

Г) Диалогическая речь

14. Взаимодействие (и воздействие) людей друг с другом в процессе межличностных отношений отражает:

А) коммуникативная сторона общения

Б) интерактивная сторона общения

В) перцептивная сторона общения

Г) верны ответы 1 и 3.

15. Индивидуальный опыт, в котором содержатся приобретённые знания, привычки, умения, навыки – это:

А) Высший уровень личности

Б) Низший уровень личности

В) Правильного ответа нет

16. Устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны – это:

А) Свойства личности

Б) Способности

В) Талант

17. Конгруэнтность – это:

А) Адекватность поведения ситуации.

Б) Совпадение репрезентативных систем терапевта и клиента.

В) Совпадение самовосприятия и внешней оценки.

Г) Состояние целостности, когда все части личности действуют вместе, преследуя одну цель.

18. В настоящее время исследование личности психологии идет в следующем направлении:

А) психология личности выявляется путем анализа результатов и продуктов ее деятельности

Б) путем изучения формирования психики личности в процессе ее воспитания и обучения

В) исследование патологических изменений психологической деятельности

Г) все ответы верны.

**19. Саморегуляция – это...**

А) непроизвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

**Б) произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам**

В) непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

**20. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:**

А) регулировать свою психику постоянно

**Б) активизировать свою психику, когда надо**

В) контролировать свою психику иногда

Г) успокаивать свою психику, когда это необходимо

**21. Вторая стадия развития стресса называется**

А) истощение

Б) преодоление

В) резистенции

**Г) адаптации**

**22. Немногочисленная по составу совокупность людей, члены которой объединены общей деятельностью и находятся в непосредственном личном общении**

А) малая группа

Б) большая группа

В) референтная группа

**23. Группы, на которые ориентируются люди в своих интересах, симпатиях и антипатиях называются:**

**А) референтными**

Б) формальными

В) условными

**24. Коммуникация — это:**

**А) обмен информацией между общающимися индивидами;**

Б) организация взаимодействия между общающимися индивидами;

В) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению.

**25. Синонимом понятия «конформизм» является термин:**

**А) приспособленчество**

Б) подчиненность

В) зависимость

**Вариант 2**

**1. Сознательное участие человека в общественной жизни характеризует его прежде всего как:**

А) индивидуальность

Б) индивида

В) творца

**Г) личность**

**2. Фаза становления личности, когда человек становится частью общества:**

А) адаптация

Б) индивидуализация

**В) интеграция**

Г) дезинтеграция

**3. Освоение индивидом социальных норм и культурных ценностей общества представляет собой:**

**А) процесс социализации**

- Б) мобильность личности в социуме
- В) социальную дифференциацию
- Г) личностную самореализацию
- 4. **Метод аутогенной тренировки разработал:**
  - А) Э.Куэ.
  - Б) **И.Шульц**
  - В) А.Ролан
  - Г) И. Саломатин
- 5. **Первые теоретические разработки в области Я - концепции принадлежат:**
  - А) В. Вундту
  - Б) К. Роджерсу
  - В) Л.С. Выготскому
  - Г) **У.Джемсу**
- 6. **Первое стандартное упражнения в аутогенной тренировки:**
  - А) тяжесть
  - Б) дыхание
  - В) сердце
  - Г) **тепло**
- 7. **Возможность бесконфликтного общения и согласованности действий в условиях совместной деятельности лежит в основе –**
  - А) кооперации
  - Б) согласования
  - В) компромисса
  - Г) **совместимости**
- 8. **Перцептивная сторона общения (восприятие, познание и взаимопонимание) включает:**
  - А) познание себя в процессе общения
  - Б) познание и понимание собеседника
  - В) прогнозирование поведения партнера по общению
  - Г) **все ответы верны**
- 9. **Соответствие поведения индивидуальности, его естественность для данной личности – это:**
  - А) адаптивность
  - Б) адекватность
  - В) мотивированность
  - Г) **аутентичность**
- 10. **Школа «групповой динамики» — представляет собой направление психологии, разрабатываемое:**
  - А) Э. Мэйо;
  - Б) Я.Л. Морено;
  - В) **К. Левиным.**
- 11. **Групповая динамика базируется на:**
  - А) **интеракциях (межличностные коммуникации и контакты);**
  - Б) **отношениях (установки, чувства, убеждения, разделяемые членами группы);**
  - В) социализации;
  - Г) **ожидаемых и возникающих способах совместной работы.**
- 12. **Человек как один из людей:**
  - А) **Индивид**
  - Б) Индивидуальность
  - В) Гражданин
  - Г) Личность

13. **Характер – это:**

- А) Разновидность стремлений и увлечений человека, разнообразие деятельности.
- Б) Выраженность той или иной черты

В) **Индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках**

14. **Процессы, которые отражают отдельные свойства предметов и явлений, а психический результат этого действия называется ощущением, это:**

- А) Сенсорные познавательные процессы
- Б) Перцептивные познавательные процессы
- В) Мнемические процессы
- Г) Интеллектуальные процессы.

15. **Из скольких уровней состоит структура личности?**

- А) Двух
- Б) Трех
- В) **Четырех**

16. **К устойчивым психическим состояниям личности относятся:**

- А) конфликтные психические состояния
- Б) **оптимальные и кризисные состояния**

В) состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения

Г) психические состояния нарушенного сознания

Д) пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

17. **Верны ли следующие высказывания?**

*А. Сплоченность группы проявляется также в групповом мнении.*

*В. В сплоченной группе одновременно с групповым мнением может существовать разнообразная и даже противоречивая картина индивидуальных вкусов, предпочтений, интересов, не связанных с содержанием основной деятельности и не препятствующих ей.*

- А) верно только А
- Б) верно только В
- В) **верны оба высказывания**
- Г) оба высказывания неверны

18. **Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, это:**

- А) ассоциация
- Б) **коллектив**
- В) корпорация

19. **Отличительные особенности группового психологического тренинга**

- А) В тренинге могут участвовать только фактически здоровые люди
- Б) Когнитивный компонент всегда является в тренинге главным

В) **В тренинге уделяется большое внимание отдельным психологическим структурам**

Г) Тренинг связан с понятием нормы психического развития, на которую он ориентирован

Д) Все ответы неверны

20. **Совокупность определенных психологических качеств, личностных черт, благодаря которым человек становится лидером, называется (дословный перевод – «благодать»):**

- А) популярностью
- Б) либидо
- В) **харизмой**

21. **Невербальная коммуникация включает в себя:**  
 А) мимику  
 Б) жесты  
 В) диапазон голоса  
 Г) **все ответы верны.**
22. **Суггестор — это человек, который осуществляет:**  
 А) передачу информации  
 Б) **внушение**  
 В) подвергает внушению
23. **Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, проявляется как:**  
 А) установка  
 Б) **притязание**  
 В) мировоззрение  
 Г) личностный смысл
24. **Высшая форма направленности личности — это:**  
 А) влечение  
 Б) желание  
 В) интерес  
 Г) **убеждение**
25. **«Психологическое осознание друг друга» – это:**  
 А) **осознание членами группы того, что о них думают и чего-то ждут от них другие**  
 Б) осознание своих действий и прогноз возможных последствий этих действий для других  
 В) совместная разработка плана действий  
 Г) осознание своей цели

### **Примерный перечень практических заданий**

1. Участники садятся по кругу. "У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т. д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора — понять, что написано на карточке». В ходе упражнения тренер побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник. Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т. д.

2. Группа делится пополам (если в группе нечетное число участников, тренер тоже принимает участие в упражнении), образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел. «Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый». Этот фрагмент упражнения можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст

сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника. На первом этапе упражнения тренер предлагает одной шеренге выступать в роли передающих информацию, а второй — принимающих сообщение. Следует дать возможность участникам подготовиться к выполнению упражнения. Когда все готовы, тренер предлагает кому-либо из первой шеренги начать передавать информацию, а всех остальных просит внимательно смотреть. После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.



#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации / О. Жигилий, А. Глотова, Э. Борчанинова и др.; под ред. М. Савиной. - 5-е изд. - Москва: Альпина Паблишерз, 2016. - 279 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81814>. (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Дополнительная литература**

1. Коробейникова, А.А. Коммуникативный практикум: учебное пособие / А.А. Коробейникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2018. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1945-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485663> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Современные профессиональные базы данных**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. - Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>

2. Правовая система нового поколения Референт. - Режим доступа: <http://www.referent.ru/>

3. Профессиональная база данных по юриспруденции [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>

4. Электронная база данных «ПОЛПРЕД Справочники». - Режим доступа: <https://polpred.com/>

5. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/>

##### **Информационно-справочные системы**

1. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

##### **Интернет-ресурсы**

1. Самопознание.ру – путеводитель по тренингам – <http://www.samopoznanie.ru/>

## 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (в соответствии с расписанием)	Специализированная мебель, технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №17Е0-171117-092646-487-711, договор №Tr000171440 от 17.07.2017 г.).
Помещение для самостоятельной работы, каб. 303	Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации (ASUSTeK Computer INC. P5KPL-AM SE/Pentium (R) Dual-Core CPU E5300 2.60GHz/512)	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Professional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО).

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно- справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы;

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных

выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.