

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Информационно-технологический университет»  
(АНО ВО ИТУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор АНО ВО ИТУ Лиджиев Б.С.**



Сведения об электронной подписи

Подписано: Лиджиев Борис  
Саранович

Должность: ректор

Пользователь: blidzhiev

Утверждено протоколом  
заседания кафедры  
общегуманитарных дисциплин  
№ 11 от 10.06.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03 ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

**Для направления подготовки:**  
38.04.02 МЕНЕДЖМЕНТ  
(уровень магистратуры)

**Типы задач профессиональной деятельности:**  
информационно-аналитический  
организационно-управленческий  
научно-исследовательский

**Направленность (профиль):**  
Информационный менеджмент

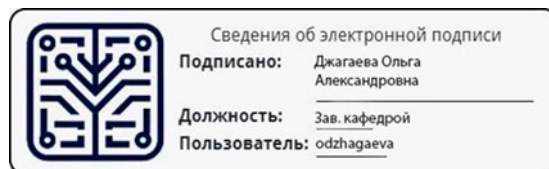
**Форма обучения:**  
очная

**г. Элиста, 2026**

Разработчик: Эрмялиева Ньюдия Аршевна, к.ю.н.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 38.04.02 Менеджмент (уровень магистратуры), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 года № 952.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий кафедрой  
Общегуманитарных наук АНО ВО ИТУ  
д-р ист. наук, доцент Джагаева О.А.



Протокол заседания кафедры № 11 от 10 июня 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цели и задачи дисциплины.....                                                                                                                                                                                                    | 4  |
| 2 Место дисциплины в структуре ОП.....                                                                                                                                                                                             | 4  |
| 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине.....                                                                                                                                                                               | 4  |
| 4 Объем дисциплины и виды учебной работы.....                                                                                                                                                                                      | 5  |
| 5. Содержание дисциплины.....                                                                                                                                                                                                      | 6  |
| 5.1 Структура дисциплины.....                                                                                                                                                                                                      | 6  |
| 5.2. Содержание разделов и тем.....                                                                                                                                                                                                | 6  |
| 6. Методические указания по освоению дисциплины.....                                                                                                                                                                               | 7  |
| 6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....                                                                                                                                                                                | 7  |
| 6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....                                                                                    | 7  |
| 6.3 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (в случае наличия таких категорий, обучающихся).....                                     | 7  |
| 6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.....                                                                                                                                                           | 8  |
| 7. Фонд оценочных средств (материалов) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.....                                                                                                 | 9  |
| 7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания.....                                                                  | 9  |
| 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....   | 11 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....                                                                                                                                                                | 15 |
| 8.1. Рекомендуемая литература.....                                                                                                                                                                                                 | 15 |
| 8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....                                                                                                                                                               | 15 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                                                                                                                                                             | 15 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 16 |

## **1 Цели и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины** — формирование комплексных теоретических знаний и практических навыков по управлению личностным и профессиональным ростом, развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных компетенций, необходимых для эффективной управленческой деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- обучение методологическим основам самоанализа и рефлексии;
- формирование знаний о структуре личности, механизмах мотивации и целеполагания;
- вооружение конкретными знаниями для планирования и реализации траектории личностного роста;
- развитие навыков эффективной коммуникации, управления конфликтами и стрессоустойчивости;
- формирование профессиональных навыков в области саморегуляции, тайм-менеджмента и лидерства.

## **2 Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к обязательной части Блока 1.

## **3 Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

### **универсальную компетенцию:**

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

**Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций**

| <b>Наименование компетенции</b>                                                                                                  | <b>Индикаторы достижений компетенции</b>                                                                                                          | <b>Показатели (планируемые) результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда | Знает: особенности профессиональной и других видов деятельности, требования рынка труда и подходы к планированию профессиональной траектории<br>Умеет: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей различных видов деятельности и требований рынка труда<br>Владеет: навыками планирования профессиональной траектории с учетом особенностей различных видов деятельности и требований рынка труда |

| Наименование компетенции | Индикаторы достижений компетенции | Показатели (планируемые) результаты обучения                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                   | УК-6.2 Способен определять приоритеты профессионального развития и системно повышать эффективность своей деятельности на основе самооценки |

Знает: подходы к самооценке, определению приоритетов профессионального развития и повышению эффективности деятельности

Умеет: определять приоритеты профессионального развития и планировать повышение эффективности своей деятельности на основе самооценки

Владеет: навыками самооценки и системного повышения эффективности своей деятельности

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

| Вид учебной работы                    | Всего число часов и (или) зачетных единиц |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                       | Очная                                     |
| <b>Аудиторные занятия</b>             | 32                                        |
| <i>в том числе:</i>                   |                                           |
| Лекции                                | 16                                        |
| Практические занятия                  | 16                                        |
| Лабораторные работы                   |                                           |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | 76                                        |
| <i>в том числе:</i>                   |                                           |
| часы на выполнение КР / КП            |                                           |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>      |                                           |
| Вид                                   | Зачет – 2 сем.                            |
| Трудоемкость (час.)                   |                                           |
| <b>Общая трудоемкость з.е. / час.</b> | <b>3 з.е. / 108 час.</b>                  |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Структура дисциплины

| Номер темы дисциплины      | Количество часов         |                      |                     |                                 |
|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|---------------------------------|
|                            | Лекции                   | Практические занятия | Лабораторные работы | Самост. работа (в т.ч. КР / КП) |
| Раздел 1                   | 4                        | 4                    | -                   | 19                              |
| Раздел 2                   | 4                        | 4                    | -                   | 19                              |
| Раздел 3                   | 4                        | 4                    | -                   | 19                              |
| Раздел 4                   | 4                        | 4                    |                     | 19                              |
| Итого за семестр (часов)   | 16                       | 16                   |                     | 76                              |
| Форма контроля             | Зачет                    |                      |                     |                                 |
| <b>Всего по дисциплине</b> | <b>108 час. / 3 з.е.</b> |                      |                     |                                 |

### 5.2. Содержание разделов и тем

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                       | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Теоретические основы личностного роста и самопознания | Личность как объект исследования. Понятие личности в психологии и менеджменте. Структура личности. Индивидуально-психологические особенности. Самопознание и самооценка. Методы самодиагностики. Я-концепция. Уровень притязаний и самооценка. Рефлексия как инструмент личностного роста. Мотивация и целеполагание. Пирамида потребностей. Внутренняя и внешняя мотивация. SMART-цели. |
| 2     | Эмоциональный интеллект и саморегуляция               | Эмоции и чувства. Классификация эмоций. Роль эмоций в управлении. Эмоциональный интеллект. Модели EQ. Управление стрессом. Причины стресса. Техники релаксации и саморегуляции. Профилактика эмоционального выгорания. Управление временем. Тайм-менеджмент. Матрица Эйзенхауэра. Принципы планирования.                                                                                 |
| 3     | Коммуникативные навыки и управление конфликтами       | Эффективная коммуникация. Вербальные и невербальные средства общения. Активное слушание. Обратная связь. Публичное выступление. Структура выступления. Преодоление страха публичных выступлений. Управление конфликтами. Типы конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. Медиация. Лидерство и командообразование. Стили лидерства. Формирование команды. Роли в команде.              |
| 4     | Профессиональное развитие и карьерный рост            | Карьерное планирование. Виды карьеры. Карьерная стратегия. Личный бренд. Формирование имиджа. Нетворкинг. Профессиональное выгорание и его профилактика. Баланс работы и личной жизни. Траектория личностного роста. Разработка индивидуального плана развития.                                                                                                                          |

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

### **6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов курса, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

### **6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

### **6.3 Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (в случае наличия таких категорий, обучающихся)**

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей

(занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащего коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

#### **6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся**

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,

- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;

- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

## **7. Фонд оценочных средств (материалов) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

### **7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания**

#### **Критерии оценивания**

| <b>4-балльная шкала<br/>и 2-балльная<br/>шкалы</b> | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично»<br>или<br>«зачтено»                      | 1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>источников, демонстрируя глубокую аргументацию.</p> <p>2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов.</p> <p>3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| «Хорошо»<br>или<br>«зачтено»                 | <p>1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными.</p> <p>2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам.</p> <p>3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.</p>                                                                                                                                                                       |
| «Удовлетворительно»<br>или<br>«зачтено»      | <p>1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>                                                                                                                                                                  |
| «Неудовлетворительно»<br>или<br>«не зачтено» | <p>1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p> |

## **7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **Темы для доклада**

1. Роль тренинга личностного роста в формировании управленческих компетенций современного менеджера.
2. Цели и задачи тренинга личностного роста применительно к профессиональной деятельности менеджера.
3. Принципы организации и проведения тренингов личностного роста: специфика управленческого контекста.
4. Групповая динамика в тренинге личностного роста и её значение для развития лидерских качеств.
5. Методы диагностики исходного уровня личностного развития участников тренинга (для последующего проектирования программы).
6. Техники самопознания в тренинге: применение в работе менеджера по развитию персонала.
7. Формирование эмоционального интеллекта на тренингах личностного роста: инструменты и эффекты для управленческой практики.
8. Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости: тренинговые технологии для менеджеров.
9. Развитие навыков эффективной коммуникации в рамках тренинга личностного роста.
10. Тренинг как инструмент формирования уверенности в себе и навыков самопрезентации у будущих руководителей.
11. Коучинг и тренинг в системе развития личности менеджера: сходства, различия, возможности интеграции.
12. Рефлексия как ключевой механизм личностного роста: приёмы организации на тренинге.
13. Обратная связь в тренинге: правила подачи и восприятия для управленцев.
14. Работа с установками и ограничивающими убеждениями в тренинге личностного роста.
15. Развитие проактивности и ответственности: тренинговые модули для менеджеров.
16. Целеполагание и планирование личного развития: тренинговые практики для управленцев.
17. Управление личной эффективностью: интеграция тренинговых техник в повседневную работу менеджера.
18. Развитие креативного мышления и способности к инновациям на тренингах личностного роста.
19. Этические аспекты работы тренера личностного роста с управленческими командами.
20. Особенности мотивации участников тренинга: как поддерживать вовлечённость менеджеров.
21. Работа с конфликтами в группе тренинга: стратегии и техники для управленцев.
22. Формирование навыков командной работы и сотрудничества на тренингах личностного роста.

23. Развитие эмпатии и социальной чувствительности как компонента управленческой компетентности.
24. Преодоление страха публичных выступлений: тренинговые подходы для менеджеров.
25. Управление временем и расстановка приоритетов: тренинговые инструменты для руководителей.
26. Развитие способности к саморегуляции и самоконтролю: практические модули тренинга.
27. Формирование позитивного мышления и устойчивости к негативным воздействиям: тренинговые техники.
28. Работа с самооценкой в тренинге личностного роста: влияние на управленческие решения.
29. Интеграция результатов тренинга в реальную управленческую практику: стратегии посттренингового сопровождения.
30. Оценка эффективности тренинга личностного роста для менеджеров: критерии и методы.
31. Адаптация тренинговых программ личностного роста под специфику отрасли (на примере 1–2 отраслей).
32. Использование игровых и симуляционных технологий в тренинге личностного роста для управленцев.
33. Роль групповой поддержки и доверия в достижении результатов тренинга.
34. Особенности проведения онлайн-тренингов личностного роста для менеджеров: преимущества и ограничения.

### **Примеры тестовых заданий**

1. Что является основной целью тренинга личностного роста для менеджера?
  - а) освоение новых программных продуктов;
  - б) развитие самосознания и управленческих компетенций через проработку личных установок и навыков взаимодействия;
  - в) изучение отраслевой нормативно-правовой базы.
2. Какой из методов чаще всего используют в тренингах личностного роста для выявления расхождения между «Я-реальным» и «Я-идеальным»?
  - а) SWOT-анализ бизнес-процессов;
  - б) самооценка по заданным критериям и сопоставление с обратной связью группы;
  - в) расчёт финансовых показателей эффективности.
3. Что понимается под «групповой динамикой» в контексте тренинга личностного роста?
  - а) скорость выполнения участниками индивидуальных заданий;
  - б) совокупность процессов взаимодействия, формирования ролей и норм, влияющих на развитие группы и отдельных участников;
  - в) частота смены форматов работы (лекция, практика, перерыв).
4. Какой элемент считается обязательным для создания безопасной среды в тренинге личностного роста?
  - а) наличие видеофиксации занятий;
  - б) правила конфиденциальности и принцип «здесь и сейчас», а также модерация ведущим

острых реакций;

в) обязательное письменное тестирование до и после тренинга.

5. Какую роль играет обратная связь в тренинге личностного роста?

а) служит основанием для выставления оценок участникам;

б) помогает осознать влияние собственного поведения на других и скорректировать стратегии взаимодействия;

в) используется для составления рейтинга сотрудников в компании.

6. Что обычно относят к «разогревающим» упражнениям в тренинге?

а) разбор кейсов с расчётом экономических показателей;

б) короткие интерактивные задания, снижающие тревожность и активизирующие внимание и контакт в группе;

в) самостоятельное написание эссе на 500 слов.

7. Какой подход лежит в основе большинства современных тренингов личностного роста для управленцев?

а) лекционно-демонстрационный с минимумом практики;

б) практико-ориентированный с активным вовлечением участников и рефлексией опыта;

в) исключительно дистанционный асинхронный формат.

8. Что такое эмпатия в контексте управленческих навыков, развиваемых на тренинге?

а) способность строго контролировать эмоции подчинённых;

б) умение распознавать и учитывать чувства, мотивы и позиции других людей при принятии решений и коммуникации;

в) формальная вежливость в деловой переписке.

9. Какой приём помогает участнику тренинга перевести абстрактную цель в конкретный план действий?

а) свободное рисование без пояснений;

б) техника SMART-целеполагания с последующей декомпозицией на шаги и сроками;

в) коллективное голосование за лучшую идею без обоснования.

10. Что чаще всего выступает критерием эффективности тренинга личностного роста с точки зрения менеджера?

а) количество пройденных слайдов презентации;

б) измеримые изменения в поведении и результатах работы (например, снижение конфликтности, рост вовлечённости команды, улучшение качества обратной связи);

в) общее количество часов, проведённых на занятиях.

### **Примерные вопросы для зачета**

1. Раскройте содержание понятия «личностный рост» с позиций управленческой деятельности: какие компоненты личностного развития особенно значимы для менеджера и почему?

2. Опишите, как концепция самоактуализации (по А. Маслоу) может быть реализована в рамках тренинга личностного роста для менеджеров; приведите 2–3 практических примера упражнений.

3. Перечислите ключевые цели тренинга личностного роста в профессиональной среде и обоснуйте их актуальность именно для управленцев.
4. Проанализируйте, каким образом развитие эмоционального интеллекта связано с эффективностью управленческих решений; предложите 1–2 тренинговых метода для развития этого навыка.
5. Объясните, в чём состоят отличия тренинга личностного роста от других форм развивающих программ (например, от тренингов продаж или командообразования), и приведите по одному примеру задач, характерных для каждой из этих программ.
6. Охарактеризуйте основные этапы жизненного цикла тренинговой группы и опишите, какие типичные трудности могут возникать на каждом этапе и как тренер может их преодолеть.
7. Раскройте роль обратной связи в тренинге личностного роста: какие виды обратной связи целесообразно использовать, а каких следует избегать, и почему?
8. Опишите принципы формирования группы для тренинга личностного роста с учётом специфики управленческой аудитории (численность, гетерогенность/гомогенность, предварительные ожидания и т. п.).
9. Проанализируйте этические аспекты работы тренера в тренинге личностного роста: какие границы важно соблюдать при работе с личными темами участников и как их корректно обозначить в начале тренинга?
10. Раскройте понятие «рефлексия» и объясните, как рефлексивные техники интегрируются в структуру тренингового занятия; приведите 3 разных примера рефлексивных упражнений и их цели.
11. Объясните, как методы когнитивно-поведенческого подхода могут быть адаптированы для задач тренинга личностного роста менеджеров (на примере работы с ограничивающими убеждениями).
12. Опишите алгоритм разработки одного модуля тренинга личностного роста (от постановки цели до подбора упражнений и критериев оценки результата).
13. Проанализируйте риски и ограничения применения арт-терапевтических и телесно-ориентированных техник в корпоративном тренинге для управленцев; предложите альтернативные методы для тех же задач.
14. Раскройте, как в тренинге личностного роста можно работать с темой целеполагания и личной эффективности (в т. ч. с применением SMART-критериев и техник приоритизации); приведите пример связного блока из 2–3 упражнений.
15. Опишите, каким образом можно оценить эффективность тренинга личностного роста для управленцев: перечислите 3–4 возможных критерия и соответствующие им методы диагностики (до/вовремя/после тренинга).

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

### **8.1. Рекомендуемая литература**

1. Иванова, Л. Н. Технологии самоорганизации, самообразования и саморазвития: учебное пособие и практикум / Л. Н. Иванова, О. В. Париков. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-00209-114-0. —

Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/152120/details>

2. Молоткова, Н. В. Методология профессионального саморазвития: учебное пособие / Н. В. Молоткова, А. И. Попов. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2025. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2971-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/160484/details>

3. Валеева, Н. Ш. Основы психологии управления: учебное пособие / Н. Ш. Валеева. — 2-е изд. — Казань: Издательство КНИТУ, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-3354-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147894.html>

4. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций / Н. Н. Зюзина. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-00175-138-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html>

## **8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

*Информационно-справочные системы:*

- <http://www.garant.ru/> - справочная правовая система «Гарант»
- <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс

*Библиотечные ресурсы:*

- Стэнфордская философская энциклопедия <https://philosophy.ru/>
- Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система IPR SMART <http://www.iprbookshop.ru>
- Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского - <http://www.gnpbu.ru/>

*Современные профессиональные базы данных:*

- Медиапортал «Российское образование» - <https://ro-edu.ru/>
- справочная база энциклопедий и словарей - <https://gufo.me/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО ИТУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

АНО ВО ИТУ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов

(детей-инвалидов) (в случае наличия таких категорий, обучающихся) обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

1. Аудитория для проведения учебных занятий.
2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.
3. Многофункциональная аудитория для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов).

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Программное обеспечение АНО ВО ИТУ, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

*Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):*

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

*Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):*

Пакет офисных программ <https://ru.libreoffice.org/> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org.Base

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.org.Impress

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org Writer

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО Open Office.org Draw

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами;