

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                     А.В. Лейфа

24 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«СОФТ СКИЛЛЗ»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) программы специалитета – Клинико-психологическая помощь населению (в областях здравоохранения, образования и науки, социального обслуживания)

Квалификация выпускника – Клинический психолог

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс       2       Семестр       3      

Зачет 3 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель Л.З. Гостева, доцент, канд. мед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра социальной работы

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.05.20 № 683

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры социальной работы

01.02.2024 г. , протокол № 6

Заведующий кафедрой Ситникова В.В. Ситникова

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

24 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

24 мая 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель дисциплины:**

Формирование/ совершенствование навыков обучающихся в области развития интеллектуальных, социальных и лидерских компетенций, а также повышение уровня мотивации и самоорганизации в процессе личностного развития.

### **Задачи дисциплины:**

1. Показать возможности раскрытия и развития личностного потенциала.
2. Усовершенствовать навыки самоорганизации и саморегуляции.
3. Изучить приёмы и упражнения, направленные на формирование и развитие навыков гибких технологий.
4. Развить/ совершенствовать навыки командной работы и гибкого мышления в команде.
5. Научить навыкам управления конфликтами в организации, способам их своевременной диагностики.
6. Расширить кругозор и развить навыки ежедневной работы по улучшению себя и управления собой в состоянии острого и хронического стресса.
7. Освоить техники профилактики и минимизации синдрома эмоционального выгорания.
8. Научить брать ответственность за результат и принимать решения.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина является важной составляющей специальной профессиональной подготовки студентов по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», преподается после изучения дисциплин «Введение в специальность, включая информационно- библиографическую культуру», «Психология труда и организационная психология», «Учебная практика (ознакомительная практика)». В результате изучения указанной дисциплины студенты приобретают «входные» знания, умения, необходимые при освоении данной дисциплины, в частности, такие компетенции как способность решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории и способность к самостоятельной постановке целей к профессиональному саморазвитию в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории. Преподавание дисциплины логически и содержательно связано с дисциплинами " История и культура Дальнего Востока", "Мастерство публичного выступления", "Иностранный язык для путешествий", "Психология личностного роста и развития", "Имидж, стиль и мода в профессиональной деятельности", "Создание медиатекстов", "Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы".

Изучение данной дисциплины является необходимым для изучения дисциплин: «Психология безопасности», «Педагогическая психология», «Психология семьи».

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

### **3.1 Дополнительные профессиональные компетенции**

Код и наименование дополнительной профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
--	--

<p>ДПК-1. Способен решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории</p>	<p>ИД1ДПК-1 Знать стратегии достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории. ИД2ДПК-1 Уметь оценивать свои потребности, возможности, способности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории. ИД3ДПК-1 Владеть методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.</p>
<p>ДПК-2. Способен к самостоятельной постановке целей к профессиональному саморазвитию в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории</p>	<p>ИД1ДПК-2 Знать свои потребности и мотивы в профессиональном саморазвитии. ИД2ДПК-2 Уметь самостоятельно ставить перед собой личностные цели в процессе получения новых знаний, планировать результат, понимать свой стиль обучения, свои сильные и слабые стороны, личностные интересы в реализации индивидуальной траектории. ИД3ДПК-2 Владеть навыками постановки образовательной цели, самоанализа, самоконтроля, рефлексии, выбора пути (вариантов) реализации поставленной цели, решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.</p>

#### 4. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 3.00 зачетных единицы, 108.0 академических часов.

- 1 – № п/п
- 2 – Тема (раздел) учебного предмета, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация
- 3 – Семестр
- 4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)
  - 4.1 – Л (Лекции)
  - 4.2 – Лекции в виде практической подготовки
  - 4.3 – ПЗ (Практические занятия)
  - 4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки
  - 4.5 – ЛР (Лабораторные работы)
  - 4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки
  - 4.7 – ИКР (Иная контактная работа)
  - 4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)
  - 4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)
- 5 – Контроль (в академических часах)
- 6 – Самостоятельная работа (в академических часах)
- 7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Теоретические основы технологии развития soft skills (гибких навыков)	3	6		6								30	дискуссия, творческая работа, тест
2	Практические аспекты технологии развития soft skills (гибких навыков)	3	10		10								45.8	дискуссия, творческая работа, тест
3	Зачет	3								0.2				тест
	Итого		16.0		16.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0		75.8	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Теоретические основы технологии развития soft skills (гибких навыков)	Теоретический обзор и интерпретация понятия «soft skills» как феномена. Модели soft skills и их составляющие. Место и роль soft skills в личностном и профессиональном развитии персонала.
2	Практические аспекты технологии развития soft skills (гибких навыков)	Развитие навыков группы: личностная и групповая динамика. Развитие управленческих навыков. Организационная культура и ее роль в формировании soft skills.

### 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Виды soft skills (гибких навыков)	Типология hard skills и soft skills. Современные исследования World Economics Forum - перечень гибких навыков. Способы приобретения навыков. Понятие построения карьеры.
Структура soft skills (гибких навыков) и их основные компоненты.	Содержание структуры гибких навыков и их основных компонентов. Взаимосвязь понятий: компетенция, знания, умения и навыки. Типология гибких навыков института Макса Планка (Германия). Треугольник развития Worldskills, причины несформированности навыков.
Современные методы развития soft skills (гибких навыков)	Основные направления развития навыков. Тренинги и мастер-классы. Виды тренингов, структура развития навыков на тренинге. Нетворкинг и обучение у других. Выбор наставника. Организация нетворкинга. Саморазвитие. Выбор направлений саморазвития. Создание развивающей обратной связи. Виды обратной связи. Структура развивающей обратной связи. Супервизия. Участие в супервизии.

Развитие коммуникативных навыков.	Сущность коммуникации в разных социальных сферах. Виды социальных взаимодействий. Основные коммуникативные барьеры и пути их преодоления в межличностном общении. Тренинги конструктивного общения и развития коммуникативных навыков.
Развитие навыков самоорганизации и управления собой в реализации индивидуальной образовательной траектории.	Понятие самообразования и саморегуляции. Понятие самообучения и самоорганизации. Планирование личного времени в реализации индивидуальной образовательной траектории. Принципы и правила эффективного управления временем. Основные методы управления временем. Основные принципы построения системы управления временем Б. Франклина. «Правило 80/20» и метод В. Парето и «Альпы» в управлении временем.
Развитие навыков креативного мышления.	Понятие креативного мышления. Способы развития креативного мышления методом решения нестандартных задач. Тренировка умений для групповой творческой работы. Формирование спонтанности и беглости мышления.
Управление конфликтами в организации.	Стили поведения в конфликтной ситуации. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Моделирование конфликтных ситуаций, связанных с различными аспектами жизнедеятельности.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Теоретические основы технологии развития soft skills (гибких навыков)	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами.	30
2	Практические аспекты технологии развития soft skills (гибких навыков)	самостоятельное изучение темы; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала.	45.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практического занятия

преподавателю рекомендуется: провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой); поверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация в виде зачета в 3-ем семестре

Перечень вопросов к зачету:

1. Научные концепции по развитию навыков в профессиональной среде.
2. Теоретический обзор и интерпретация понятия софт скиллз. Типология hard-skills и softskills.
3. Определение и характеристика понятий: профессиональное развитие, становление, формирование. Концепции профессионального развития личность и персонала.
4. Содержание структуры гибких навыков и их основных компонентов.
5. Типология гибких навыков института Макса Планка (Германия).
6. Треугольник развития Worldskills, причины несформированности навыков.
7. Основные направления развития навыков. Тренинги и мастер-классы. Виды тренингов, структура развития навыков на тренинге.
8. Нетворкинг и обучение у других. Выбор наставника. Организация нетворкинга.
9. Саморазвитие. Выбор направлений саморазвития.
10. Создание развивающей обратной связи. Виды обратной связи. Структура развивающей обратной связи.
11. Супервизия. Участие в супервизии.
12. Понятие организационной культуры. Динамическая и статическая классификация дефиниции «организационной культуры».
13. Классификация организационной культуры. Функции организационной культуры.
14. Современные подходы к развитию личности. Особенности развития чувства ответственности, стремление к достижениям, уверенность в себе, мотивации.
15. Способы мышления, отвечающие за эффективную постановку и достижение целей.
16. Функции персонального развития. Взаимосвязь общих и персональных функций персонального развития.
17. Пирамиды управленческих навыков. Важные навыки успешного руководителя.
18. Факторы, влияющие на развитие управленческих навыков. Этапы развития управленческих навыков.
19. Сущность коммуникации в разных социальных сферах. Виды социальных взаимодействий.
20. Основные коммуникативные барьеры и пути их преодоления в межличностном общении. Тренинги конструктивного общения и развития коммуникативных навыков.
21. Понятие самообразования и саморегуляции. Понятие самообучения и самоорганизации.
22. Планирование личного времени в реализации индивидуальной образовательной траектории.
23. Принципы и правила эффективного управления временем. Управление ресурсом

активности человека.

24. Основные методы управления временем. Основные принципы построения системы управления временем Б. Франклина.

24. «Правило 80/20» и метод В. Парето и «Альпы» в управлении временем.

25. Понятие креативного мышления. Способы развития креативного мышление.

26. Развитие креативного мышление посредством групповой творческой работы.

27. Формирование спонтанности и беглости мышления.

28. Конфликтная ситуация: характеристика понятия, содержание.

29. Стили поведения в конфликтной ситуации.

30. Правила поведения в конфликтных ситуациях.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **а) литература**

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие : монография / И. Н. Андреева. — Новополюцк : ПГУ, 2020. — 356 с. — ISBN 978-985-531-717-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/167061](https://e.lanbook.com/book/167061) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Байдаков, А. Н. Лидерство и командообразование : учебное пособие / А. Н. Байдаков, А. В. Назаренко, О. С. Звягинцева. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/169721](https://e.lanbook.com/book/169721) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Звягинцева, О. С. Командная работа и коммуникации : учебное пособие / О. С. Звягинцева. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 184 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/169725](https://e.lanbook.com/book/169725) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Звягинцева, О. С. Командная работа и коммуникации : учебное пособие / О. С. Звягинцева. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 184 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/169725](https://e.lanbook.com/book/169725) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Ливак, Н. С. Психология управления : учебное пособие / Н. С. Ливак. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/147552](https://e.lanbook.com/book/147552) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Молотов-Лучанский, В. Б. Коммуникативные навыки : учебное пособие / В. Б. Молотов-Лучанский, Л. Л. Мацеевская, Н. А. Цаюкова. — Караганда : КарГМУ, 2012. — 138 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/209381](https://e.lanbook.com/book/209381) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435> (дата обращения: 26.02.2024).

8. Чегринцова, С. В. Лидерство и командообразование в организации : учебное пособие / С. В. Чегринцова. — Тверь : ТвГУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/165733](https://e.lanbook.com/book/165733) (дата обращения: 26.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Черкасская, Г. В. Управление конфликтами : учебник и практикум для вузов / Г. В. Черкасская, М. Л. Бадхен. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство



Юрайт, 2024. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17041-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/bcode/532265](https://urait.ru/bcode/532265) (дата обращения: 26.02.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Google Chrome	Бесплатное распространение по лицензии google chromium <a href="http://code.google.com/intl/ru/chromium/terms.html">http:// code.google.com/ intl/ ru/ chromium/terms.html</a> на условиях <a href="https://www.google.com/chrome/browser/privacy/eula_text.html">https:// www.google.com/ chrome/ browser/privacy/eula_text.html</a> .
2	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
3	Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition» РУСБ.10015-01	Лицензионный договор № РБТ-14/1607-01- ВУЗ на предоставление права использования программы для ЭВМ.
4	Программный комплекс «КонсультантПлюс»	Лицензия коммерческая по договору №21 от 29 января 2015 года.
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http:// www.iprbookshop.ru/</a>	Электронно- библиотечная система IPRbooks — научно- образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные техно- логии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополни- тельного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования.
6	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://www.biblio-online.ru/">https:// www.biblio-online.ru/</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.
7	<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Образовательная платформа Юрайт - образовательный ресурс, электронная библиотека
8	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека журналов

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https:// minobrnauki.gov.ru</a>	Официальный информационный портал
2	Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации <a href="https://mintrud.gov.ru">https://mintrud.gov.ru</a>	Официальный информационный портал

3	Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации <a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>	Официальный информационный портал
4	Google Scholar <a href="https://scholar.google.com">https://scholar.google.com</a>	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
6	Справочная правовая система «КосультантПлюс» <a href="https://www.consultant.ru">https://www.consultant.ru</a>	Компьютерная справочная правовая система в России позволяющая реализовать возможности для поиска и работы с правовой информацией.

#### **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета. Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».