Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Институт экономики, управления и права
Кафедра социологии и психологии

Л.А. Ларионова

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Методические указания
по практическим занятиям

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2023

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Автор
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры социологии и психологии ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Г.И. Хохлова**

Ларионова Л.А. Психология личностного и профессионального развития: метод. указания по практическим занятиям. – Иркутск: Изд.-во ИРНИТУ, 2023 – 21с.

Соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению 29.04.04 «Технология художественной обработки материалов»

Предназначены для студентов всех форм обучения, изучающих дисциплину «Психология личностного и профессионального развития» в рамках подготовки бакалавров.

Оглавление

1. Организация практических занятий..... 4
2. Перечень практических занятий 4
3. Содержание практических занятий..... 4
4. Список рекомендуемой литературы 8

1. Организация практических занятий

Целью практических занятий является формирование компетенции в области знаний возможных сфер и направлений профессиональной самореализации, умений выявлять и формулировать проблемы собственного развития, навыков владения приёмами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач.

Каждый студент на практическом занятии должен выполнить предложенные задания, участвовать в обсуждении, аргументировано излагать свое мнение, вести дискуссию, развивать способности к сбору информации и ее обобщению.

При выполнении заданий на практических занятиях следует обратить внимание на требования к оформлению результатов.

Результаты выполнения заданий могут быть в виде устного ответа на предложенные вопросы и / или письменного ответа, выполнения тестовых заданий, решения задач, в том числе в системе el.istu.edu.

2. Перечень практических занятий

Перечень практических занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Перечень тем практических занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1.	Образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности
2.	Взаимодействие субъекта в коллективе: построение отношений, комплементарность, преодоление конфликтов
3.	Развитие стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания
4.	Практикум по саморегуляции

3. Содержание практических занятий

Тема 1. Образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, собеседование и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

1) Как формируется образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности?
2) Что влияет на внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор и становление?
3) Каковы критерии профессионального развития?
4) Как соотносятся свойства личности и профессионально важные качества?
5) Как формируется мотивационно-ценностная сфера?
6) В чем заключается индивидуальный стиль профессиональной деятельности?

Тема 2. Взаимодействие субъекта в коллективе: построение отношений, комплементарность, преодоление конфликтов

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний организации и руководства работой команды, выработки командной стратегии для достижения поставленной цели.

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие фронтальный опрос и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

1) Что понимается под взаимодействием в коллективе?
2) Какие бывают формы взаимодействия в коллективе?
3) Отличительные особенности коллектива и команды?
4) Что такое командная стратегия?
5) Какими способами можно достигать общих целей?
6) Что понимается под мотивацией деятельности команды?
7) Каковы психологические методы диагностики организационных конфликтов?
8) Прогнозирование конфликтов и оценка их функциональной направленности.
9) Основные модели поведения личности в конфликте.
10) Предупреждение конфликтных ситуаций.

Тема 3. Развитие стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие фронтальный опрос и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

1) Понятие о стрессе: виды стресса.
2) Основные этапы стресса.
3) Что такое стрессоустойчивость?
4) Основные стратегии преодоления стресса.
5) Понятие об эмоциональном выгорании.
6) Профилактические меры профессионального выгорания.

Тема 4. Практикум по саморегуляции

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие разработку творческого задания.

Творческое задание:

Разработать систему саморегуляции для вашей профессии. 1. Теоретический блок включает 1-2 стр. листа А 4. Сюда входит обоснование, какие именно методы саморегуляции вы предлагаете использовать и для чего. 2. Представить 4-5 упражнений. 3. Дать рекомендации сотрудникам вашей профессии по саморегуляции.

Пример творческого задания

Каждый человек испытывает эмоции. Они помогают нам ориентироваться в окружающей среде: позитивные эмоции позволяют определить полезные раздражители, а негативные - выработать защитную реакцию в ответ на опасные, вредные раздражители.

От природы у каждого человека есть естественная саморегуляция состояний, т.е. наша психика может самостоятельно бороться со стрессом и восстанавливаться. К естественной саморегуляции относят: сон, прием пищи, слушание музыки, выражение комплиментов, вдыхание свежего воздуха, созерцание пейзажей и панорам, юмор, улыбка, смех и т.п., но они не всегда уместны и не всегда удобно их применять.

Однако не у всех людей естественная саморегуляция психических состояний осуществляется в достаточной мере: некоторые люди способны справиться даже с самым сильным стрессом без особых усилий, а другие сделать этого не в состоянии.

Психическая саморегуляция представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов, мысленных образов и управления дыханием и тонусом мышц.

Применяются же методы саморегуляции абсолютно в любых ситуациях, и всегда производят должный эффект.

Так как моя профессия затрачивает много энергии и сильной действует на нервную систему, я выделил несколько методов саморегуляции.

- Словесное самовоздействие - активизирует сознательные механизмы самовнушения;
- Мышечная саморегуляция - снятие мышечных зажимов, которые влияют и на моральное, и на физическое состояние;
- Способы самовоздействия, связанные с дыханием - управление дыханием является очень эффективным средством воздействия на мышечный тонус и эмоциональные мозговые центры;
- Самопрограммирование - помогает разобраться в себе, «покопаться» в своем прошлом и узнать какие-то зажимы, которые тянуться именно оттуда;
- Самоодобрение - восприятие себя, особенно хорошо действует при психологических зажимах;
-

Упражнения

1.Техника эффективного мышечного расслабления:
Нужно сесть и принять удобное положение тела. Затем следует закрыть глаза и начать медленно, и глубоко дышать. После этого необходимо окинуть внутренним взглядом всё своё тело, начиная с макушки и заканчивая пальцами ног или наоборот, найдя таким образом самые напряжённые места. Следующим шагом станет ещё более сильное напряжение мест мышечных зажимов, вплоть до дрожания. Теперь нужно постараться прочувствовать новое напряжение. И в конце нужно резко расслабиться. Данную процедуру нужно повторить несколько раз

2.Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

3. Выносить мысли на бумагу. Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

4. Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время - от 10 до 30 секунд. Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь - какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать, просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» - и снова вернитесь к заданию.

4. Список рекомендуемой литературы

1. Психология личности и профессиональное самоопределение [Электронный ресурс] : методические указания по выполнению практических работ для студентов специальности 09.02.07 " Информационные системы и программирование" / ИРНИТУ, 2020. - 28 с.
2.Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, 2009. - 671.
3. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология : [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598 с.
4. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация : монография / Тариэл Ахмедов, 2005. - 447 с.
5. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203 с.
6. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203.
7. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология: [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598.
8. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация: монография / Тариэл Ахмедов, 2005. - 447.