

Б1.В.ДВ.01.03 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Цели освоения дисциплины «Здоровьесберегающие психотехнологии самоактуализации личности»

- формирование у студентов умения самостоятельно анализировать и интерпретировать личностные особенности человека.
- психологическая адаптация к условиям современного общества, повышения мобильности на рынке рабочей силы.
- создание системы знаний и способов поддержания здоровья, необходимых для успешной профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- использовать полученные знания с целью повышения, эффективности профессиональной практики
- учет индивидуально-психологических и личностных особенностей людей.
- ознакомление с технологиями повышения психического и физического самочувствия.
- формирование знания о психологических закономерностях развития и функционирования психики, личности, групп и коллективов, процесса межличностного взаимодействия
- применять здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Здоровьесберегающие психотехнологии самоактуализации личности» относится к дисциплинам по выбору блока Б.1.В.ДВ.1.

Для успешного освоения дисциплины «Здоровьесберегающие психотехнологии самоактуализации личности», студент должен:

Знать:

- психологические основы становления личности, их возрастные периоды.

Уметь:

- использовать знания психологии личности и методы здоровьесбережения в профессиональной деятельности

Владеть:

- понятийным аппаратом психологии личности;
- навыками профессионального мышления при решении практических задач в профессиональной сфере деятельности;
- владеть системой знаний о закономерностях психического развития; факторах, способствующих личностному росту и направлять саморазвитие и самовоспитание личности;
- владеть системой знаний о закономерностях общения.

Изучение дисциплины «Здоровьесберегающие психотехнологии самоактуализации личности» необходимо для дальнейшего освоения таких дисциплин, как: Б.1,Б.05 «Философия», Б.1.В.ДВ.01.01. «Этика делового общения», Б.1.В.ДВ.02.01. «Экология».

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

В результате освоения компетенции **ОК-7** студент должен:

Знать

- теоретические основы и дидактические позиции здоровьесберегающих психотехнологий;
- практические аспекты здорового образа жизни;

Уметь

- планировать собственную деятельность по здоровьесбережению и здоровьесозиданию в плане самоактуализации личности;
- применять практические умения и навыки, методы психолого-педагогической диагностики личности,
- использовать на практике знания о содержании самооценки, деятельностного самоконтроля, основ саморазвития.

Владеть:

- психолого-педагогическими методами и психотехнологиями самоактуализации личности;
- поиском необходимой психолого-педагогической информации;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление психического здоровья;
- приобретённым опытом оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование темы (раздела)
1	Психологические основы становления личности
2	Самоактуализация личности по А.Маслоу
3	Индивидуальная психология А. Адлера и Э. Берна
4	Психология личности и профессиональное развитие человека.
5	Социокультурные и психологические механизмы развития здоровья Личности
6	Здоровьесберегающие методы, стратегии, программы
7	Здоровьесбережение в профессиональной деятельности

Форма контроля - зачет