

Всероссийский конкурс лучших программ
по реализации Недели психологии в образовательных
организациях высшего образования

Номинация 2. «Студенческие инициативы»: программы Недели психологии с активным участием студентов.

Название программы: «Зимняя психологическая школа: психотехнологии личностного роста».

Авторский коллектив программы:

Каргин Михаил Иванович, к.психол. н., доцент кафедры психологии семьи и детства ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»;

Яшкова Аксана Николаевна, к.психол. н., доцент, заведующая кафедрой психологии семьи и детства ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»;

Алаева Мария Васильевна, старший преподаватель кафедры психологии семьи и детства ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»;

Кожанова Марина Вячеславовна, магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология, профиль Практическая возрастная психология ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»;

Портнов Егор Сергеевич, студент направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль Психология личности ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева».

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Личностный рост – ключевой вектор профессионального и жизненного самоопределения современного человека. В условиях высокой социальной неопределённости, роста требований к адаптивности и стрессоустойчивости, а также усиления конкуренции на рынке труда, навыки самопознания, саморегуляции и осознанного выстраивания траектории развития становятся критически значимыми. Особенно это актуально для студентов педагогического вуза, которым предстоит не только овладеть профессиональными компетенциями, но и сформировать устойчивую профессиональную идентичность, нуждающихся в обновлении инструментария работы с детьми и рефлексии собственного опыта.

Неделя психологии предлагает интенсивный формат освоения психотехнологий личностного роста, сочетающий теоретическое осмысление, практическую отработку и рефлексия. Программа ориентирована на формирование у участников навыков самоанализа, целеполагания, преодоления внутренних барьеров и использования научно обоснованных методов саморазвития. Практическая значимость программы заключается в предоставлении участникам конкретных инструментов, применимых как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Контингент участников: замотивированные студенты бакалавриата и магистратуры факультетов Мордовского государственного педагогического университета имени М.Е. Евсевьева, преподаватели психологических дисциплин, практикующие психологи.

Специфическая характеристика контингента: участники обладают базовыми знаниями в области психологии, заинтересованы в личностном и профессиональном развитии, стремятся освоить новые методы работы над собой, а также в обмене опытом с коллегами. Уровень мотивации – высокий, обусловленный академическими достижениями, так и профессиональными потребностями.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование комплекса компетенций в области психотехнологий личностного роста, включая навыки самопознания, целеполагания, саморегуляции и преодоления психологических барьеров самореализации.

Задачи программы:

1. Сформировать целостное представление о феномене личностного роста в контексте основных психологических теорий.

2. Познакомить с потенциалом современных психотехнологий личностного роста (НЛП, когнитивно-поведенческий подход, телесно-ориентированная терапия, личностно-ориентированные технологии).

3. Отработать на практике ключевые техники и методы, способствующие личностному росту и профессиональному развитию будущих педагогов, психологов, дефектологов.

4. Создать условия для совершенствования рефлексии личного и профессионального опыта участников.

5. Стимулировать формирование индивидуальных траекторий личностного и профессионального развития участников.

6. Предоставить площадку для обмена опытом между студентами, преподавателями и практикующими психологами.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа базируется на следующих научных подходах:

- гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс) – акцент на самоактуализации, раскрытии потенциала и ценности субъективного опыта;

- когнитивно-поведенческая терапия (А. Бек, А. Эллис) – работа с деструктивными убеждениями и формирование адаптивных стратегий поведения;

- нейролингвистическое программирование – техники моделирования успешного поведения и формирования ресурсных состояний;

- телесно-ориентированная психотерапия (В. Райх, А. Лоуэн) – интеграция телесного и психического опыта как путь к целостности личности;

- деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн) – понимание личностного роста как результата активной деятельности и рефлексии личности.

Методологические основания программы:

- принцип системности – рассмотрение личностного роста как многокомпонентного процесса;

- принцип субъектности – признание активной роли личности в собственном развитии;

- принцип практической ориентированности – приоритет освоения применимых в реальной жизни техник и методов.

Методические аспекты программы:

- сочетание лекционных и интерактивных форм обучения;

- использование тренинговых технологий для отработки практических навыков личностного роста;

- применение рефлексивных техник для осмысления личного опыта.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации недели психологии:

1. Подготовительный этап (1 день): регистрация участников, знакомство участников, подготовка помещений и методических материалов.
2. Основной этап (2-3 день): проведение мероприятий программы согласно расписанию.
3. Заключительный этап (4 день): защита конкурсных работ, рефлексия, закрытие недели психологии.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Участники получают целостное представление о концепциях личностного роста в различных психологических школах.

Участники познакомятся с ресурсами психотехнологий личностного роста (НЛП-техники, когнитивно-поведенческие стратегии, телесно-ориентированные методы, технологии самопознания).

Участники отработают опыт применения техник личностного роста в реальных ситуациях.

Участники сформируют индивидуальные траектории личностного и профессионального роста.

Участники приобретут опыт профессионального взаимодействия с преподавателями и практикующими психологам.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Среди критериев оценки планируемых результатов выделено следующее:

1. Уровень освоения теоретических знаний – оценивается по результатам устных ответов и рефлексии в рамках мероприятий.
2. Качество отработки практических умений и навыков – оценивается ведущими мастерских по степени вовлечённости участника, точности выполнения упражнений и способности адаптировать техники под собственные задачи.
3. Глубина рефлексии – оценивается по содержанию рефлексивных записей и устных высказываний на заключительном этапе программы.
4. Качество конкурсных работ – оценивается экспертной комиссией по критериям актуальности, научной обоснованности, практической применимости и оригинальности подхода.
5. Удовлетворённость участников – оценивается с помощью анкетирования на заключительном этапе программы.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Дата, время	Название мероприятия, место проведение	Ведущий	Форма работы
1 день (с 15:30)	Регистрация участников (Студия Российского общества знания - РОЗ)	Представители оргкомитета	Организационная
	Торжественное открытие (Студия РОЗ)	Представители оргкомитета	Церемония
	Тренинг командообразования (Студия РОЗ)	Ивашкина Александра Владимировна, Пырников Никита Алексеевич, студенты ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Обзорная лекция «Личность и личностный рост в психологических теориях» (Студия РОЗ)	Каргин Михаил Иванович, канд. психол. наук, доцент	Интерактивная лекция
2 день (с 15:30)	Психологическая мастерская «Инструменты НЛП в формировании траектории личностного роста» (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Горина Елена Сергеевна, канд. эконо. наук, доцент, бизнес-тренер, life-коуч, Синичкина Е. Н., магистрант ф-та психологии и дефектологии	Практическое занятие
	Психологическая мастерская «Когнитивно-поведенческое консультирование в работе практического психолога» (ауд. 301, учебный 1 корпус)	Самосадова Елена Владимировна, практикующий психолог, Малькова Д. А., студент ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Психологическая мастерская «Личностно-ориентированные технологии самопознания» (ауд. 307, учебный 1 корпус МГПУ)	Фомина Ирина Михайловна, педагог-психолог ГБПОУ «Саранский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности», Карюхина М. Н., студент ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Кофе-брейк (ауд. 305, учебный 1 корпус)	Студенческий актив	Перерыв
	Психологическая мастерская «Когнитивно-поведенческое	Самосадова Елена Владимировна,	Тренинг

	консультирование в работе практического психолога» (ауд. 301, учебный 1 корпус)	практикующий психолог, Малькова Д. А., студент ф-та психологии и дефектологии	
	Мастерская «Личностно-ориентированные технологии самопознания» (ауд. 307, учебный 1 корпус МГПУ)	Фомина Ирина Михайловна, педагог-психолог ГБПОУ «Саранский техникум пищевой и перерабатывающей промышленности», Карюхина М. Н., студент ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Психологическая мастерская «Инструменты НЛП в формировании траектории личностного роста» (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Горина Елена Сергеевна, канд. эконо. наук, доцент, бизнес-тренер, life-коуч, Синичкина Е. Н., магистрант ф-та психологии и дефектологии	Практическое занятие
3 день (с 15:30)	Психологическая мастерская «Телесно-ориентированная психотерапия как путь личностного роста и способ формирования оптимальной саморегуляции» (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Карякин Владислав Анатольевич, магистрант ф-та психологии и дефектологии	Практическое занятие
	Психологическая мастерская «Я не самозванец: освободи себя от сомнений!» (ауд. 301, учебный 1 корпус)	Кожанова Марина Вячеславовна, магистрант ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Кофе-брейк (ауд. 305, учебный 1 корпус)	Студенческий актив	Перерыв
	Психологическая мастерская «Я не самозванец: освободи себя от сомнений!» (ауд. 301, учебный 1 корпус)	Кожанова Марина Вячеславовна, магистрант ф-та психологии и дефектологии	Тренинг
	Психологическая мастерская «Телесно-ориентированная психотерапия как путь личностного роста и способ формирования оптимальной саморегуляции» (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Карякин Владислав Анатольевич, магистрант ф-та психологии и дефектологии	Практическое занятие

	Психологический кинозал (Студия РОЗ)	Алаева М. В., старший преподаватель, Портнов Е. С., студент ф-та психологии и дефектологии	Просмотр и обсуждение
4 день (с 15:30)	Защита конкурсных работ (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Экспертная комиссия	Защита проектов
	Рефлексия и неформальное общение (ауд. 303, учебный 1 корпус)	Ведущие и участники	Групповая рефлексия
	Закрытие Недели психологии (ауд. 301, учебный 1 корпус)	Оргкомитет	Церемония

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 день

Регистрация участников

Цель: организационное включение участников в программу, сбор данных, распределение по локациям, выдача материалов.

Содержание: участники проходят регистрацию, получают бейджи, программу школы на бумажном носителе, рабочие листы для рефлексии, чек-листы самодиагностики. Заполняют согласие на обработку персональных данных и (при необходимости) анкету предварительного самоанализа.

Используемые материалы: регистрационные листы, бейджи, печатные материалы, анкеты.

Ожидаемый результат: все участники зарегистрированы, ознакомлены с общей структурой программы, имеют базовый комплект материалов для работы.

Торжественное открытие

Цель: создать мотивационный и ценностный контекст работы школы, обозначить правила взаимодействия, сформировать чувство общности.

Содержание: приветственные слова организаторов, представление команды ведущих, озвучивание миссии школы, правил групповой работы (принцип конфиденциальности, уважения, «здесь и сейчас», право на отказ от участия в упражнении), краткий обзор расписания и ключевых событий.

Используемые методы: публичное выступление, групповое приветствие, вербализация групповых норм.

Ожидаемый результат: участники мотивированы, понимают правила и структуру работы, чувствуют себя включёнными в профессиональное сообщество.

Тренинг командообразования

Ведущие: Ивашкина Александра Владимировна, Пырских Никита Алексеевич, студенты факультета психологии и дефектологии.

Цель: снизить тревожность участников, сформировать атмосферу доверия и поддержки, развить навыки коммуникации и сотрудничества.

Содержание:

- упражнение «Знакомство в парах» – участники рассказывают о своём профессиональном или личном вызове и одной цели на ближайшие 3 месяца;
- упражнение «Общие черты» – мини-группы ищут 3–5 общих характеристик (профессиональных, личностных, ситуативных), затем представляют результаты;
- упражнение «Невербальный мост» – построение «моста» из рук и плеч, символизирующего поддержку и взаимодействие;
- рефлексия: что помогло почувствовать себя частью группы, какие барьеры возникали.

Используемые методы: игровые упражнения, групповая дискуссия, техники рефлексия.

Ожидаемый результат: снижение напряжения, формирование первичных связей между участниками, развитие навыков командной работы.

Обзорная лекция «Личность и личностный рост в психологических теориях»

Лектор: Каргин Михаил Иванович, кандидат психологических наук, доцент.

Цель: сформировать у участников системное представление о понятии «личностный рост» в разных психологических подходах, соотнести теоретические модели с практической работой.

Содержание:

- определение понятий «личность», «развитие личности», «личностный рост»;
- обзор ключевых подходов: гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс), когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис), деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), экзистенциальная психология;
- критерии личностного роста: автономия, осознанность, способность к рефлексии, устойчивость к стрессу, способность к построению отношений;
- факторы, способствующие и препятствующие личностному росту;
- связь личностного роста с профессиональным развитием психолога.

Используемые методы: элементы дискуссии, вопросы беседы для осмысления.

Ожидаемый результат: участники понимают многоаспектность феномена личностного роста, могут соотнести теоретические подходы с собственной практикой и личными целями.

2 день

Мастерская «Инструменты НЛП в формировании траектории личностного роста»

Ведущий: Горина Елена Сергеевна, кандидат экономических наук, доцент, бизнес-тренер, life-коуч; Синичкина Елена Николаевна, магистрант факультета психологии и дефектологии.

НЛП – нейролингвистическое программирование – подход, изучающий взаимосвязь между языком, мышлением и поведением.

Цель: освоить базовые НЛП-техники для постановки целей, формирования ресурсных состояний и моделирования успешного поведения.

Содержание:

- введение в НЛП: основные принципы, этические границы применения;
- техника SMART-целеполагания с НЛП-корректировкой: формулирование целей через сенсорные критерии («я увижу/услышу/почувствую, когда цель достигнута»);
- техника «Линия времени» – визуализация прошлого, настоящего и будущего, выявление повторяющихся паттернов и точек роста;
- техника «Ресурсное состояние» – идентификация личных ресурсов (внутренних и внешних) и способы их активации;
- мини-практика в парах: постановка одной личной или профессиональной цели с использованием изученных техник.

Используемые методы: демонстрация, моделирование в парах, техники рефлексии.

Ожидаемый результат: участники сформулировали одну цель по SMART с сенсорными критериями, освоили 2–3 НЛП-инструмента для работы с целями и ресурсами.

Мастерская «Когнитивно-поведенческое консультирование в работе практического психолога»

Ведущий: Самосадова Елена Владимировна, практикующий психолог; Малькова Дарья Александровна, студент факультета психологии и дефектологии.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – подход, направленный на выявление и изменение деструктивных убеждений и поведенческих паттернов.

Цель: познакомиться с базовыми техниками КПТ и отработать их применение для работы с негативными убеждениями, тревожностью и прокрастинацией.

Содержание (первая часть):

- введение: основные понятия КПТ – автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения, когнитивные искажения;
- техника «Дневник мыслей» – фиксация ситуации, эмоции, автоматической мысли, альтернативной интерпретации, новой эмоции;
- идентификация когнитивных искажений (катастрофизация, обобщение, чтение мыслей и др.).

Содержание (вторая часть):

- техника «Декатастрофизация» – пошаговое рассмотрение наихудшего сценария и реальных шансов его реализации;
- поведенческие эксперименты: как проверить достоверность убеждения через действие;
- разбор 1–2 мини-кейсов (анонимные примеры из практики ведущего);
- отработка в тройках: один – клиент, один – консультант, один – наблюдатель.

Используемые методы: разбор кейсов, ролевые игры, моделирование техник в тройках.

Ожидаемый результат: участники освоили 3–4 базовые техники КПТ, отработали их в тренинге, могут применять для работы с собственными когнитивными искажениями и в консультативной практике.

Мастерская «Личностно-ориентированные технологии самопознания»

Ведущий: Фомина Ирина Михайловна, педагог-психолог; Карюхина Мария Николаевна, студент факультета психологии и дефектологии.

Цель: освоить методы самопознания, направленные на выявление ценностей, мотивов и индивидуальных особенностей личности.

Содержание:

- диагностика ценностей: ранжирование 10 базовых ценностей (семья, карьера, здоровье, творчество и др.) и соотнесение с текущими действиями;
- методика «Колесо жизненного баланса» – оценка удовлетворённости 8–10 сферами жизни, выявление «проседающих» зон;
- техника «5 почему» – глубинное выявление мотивов и причин повторяющихся трудностей;
- мини-рефлексия: «Что из выявленного сегодня я могу изменить в ближайшие 2 недели?»;
- групповое обсуждение: обмен инсайтами (по желанию).

Используемые методы: диагностические методики, рефлексивные упражнения, групповое обсуждение.

Ожидаемый результат: участники выявили свои ключевые ценности и проблемные зоны, сформулировали 1–2 ближайших шага для гармонизации жизни.

3 день

Мастерская «Телесно-ориентированная психотерапия как путь личностного роста и способ формирования оптимальной саморегуляции»

Ведущий: Карякин Владислав Анатольевич, магистрант факультета психологии и дефектологии.

Телесно-ориентированная психотерапия – направление, рассматривающее тело как ресурс для понимания и изменения психологических состояний.

Цель: освоить базовые техники телесной саморегуляции и осознать связь между телесными ощущениями и эмоциональными состояниями.

Содержание (первая часть):

- введение: принципы терапии, понятие «мышечного панциря», базовые этические правила работы с телом;
- дыхательные техники: диафрагмальное дыхание, «квадратное дыхание» для снижения тревоги;
- сканирование тела (body scan) – выявление зон напряжения и их интерпретация;
- простые растяжки и микродвижения для снятия мышечного напряжения.

Содержание (вторая часть):

- техника «Заземление» – контакт с опорой, ощущение устойчивости;
- работа с позой и жестами: как изменение позы влияет на внутреннее состояние;
- интеграция: соотнесение телесных ощущений с эмоциями и мыслями, формулирование индивидуального «набора саморегуляции».

Используемые методы: демонстрация техник, индивидуальное и парное моделирование, техники рефлексии.

Ожидаемый результат: участники освоили 3–4 техники телесной саморегуляции, могут распознавать телесные маркеры стресса и применять методы для снижения напряжения.

Мастерская «Я не самозванец: освободи себя от сомнений!»

Ведущий: Кожанова Марина Вячеславовна, магистрант факультета психологии и дефектологии.

Синдром самозванца – внутреннее ощущение, что человек не заслуживает своих достижений, а успех – результат случайности или ошибки.

Цель: снизить проявления синдрома самозванца, укрепить профессиональную идентичность, сформировать навыки самоподдержки.

Содержание (первая часть):

- диагностика: экспресс-опросник для оценки выраженности синдрома самозванца;
- когнитивные техники: выявление типичных автоматических мыслей («я недостаточно хорош», «меня сейчас разоблачат»), поиск доказательств «за» и «против»;
- техника «Письмо себе из будущего» – обращение от более уверенного «я» к текущему состоянию.

Содержание (вторая часть):

- поведенческий эксперимент: одно действие, которое «самозванец» избегает (например, выступить, предложить идею, подать заявку);
- формирование «банка достижений» – список 5–7 реальных компетенций и успехов, подкреплённых фактами;
- техники самоподдержки: фразы-аффирмации, ритуалы подготовки к сложным ситуациям;
- групповая поддержка: обмен опытом (по желанию), формулирование индивидуальных стратегий.

Используемые методы: когнитивные техники, письменные упражнения, поведенческие эксперименты, групповая поддержка.

Ожидаемый результат: участники снизили интенсивность переживаний, связанных с синдромом самозванца, сформировали персональный «банк достижений» и набор техник самоподдержки.

Психологический кинозал

Ведущий: Алаева Мария Васильевна, старший преподаватель, Портнов Егор Сергеевич, студент факультета психологии и дефектологии.

Цель: создать условия получения опыта психологической интерпретации поведения, рефлексии и групповой дискуссии на основе анализа художественного образа.

Содержание:

- просмотр фрагмента фильма (хронометраж 10–12 минут), в котором герой сталкивается с внутренним конфликтом, кризисом или необходимостью выбора;
- обсуждение по вопросам: какие эмоции испытывал герой, какие убеждения и ценности проявились, какие стратегии совладания он использовал, какие ресурсы были задействованы;
- соотнесение увиденного с личным опытом: «В какой ситуации я чувствовал(а) себя похожим образом? Какие стратегии я использовал(а)?»;
- формулирование «урока» для себя: один вывод или действие, которое можно применить в ближайшее время.

Используемые методы: кинотерапия, групповая дискуссия, рефлексивные техники.

Ожидаемый результат: развитие навыков эмпатии и психологического анализа, актуализация личного опыта, формулирование одного практического вывода.

Конкурсное задание: подобрать и продемонстрировать психотехнологию личностного роста для главного героя фильма.

4 день

Защита конкурсных работ

Цель: продемонстрировать применение освоенных психотехнологий в личных или профессиональных проектах, получить обратную связь от экспертов и коллег.

Формат: участники моделируют проекты психотехнологии личностного роста для главного героя фильма продолжительностью 3–5 минут. Возможные форматы: индивидуальная или групповая презентация, мини-кейс, видеоролик, стендовый доклад.

Критерии оценки: актуальность, научная обоснованность, практическая применимость, оригинальность, качество презентации.

Ожидаемый результат: участники получили обратную связь, закрепили навыки презентации и аргументации, увидели примеры применения психотехнологий в практике.

Рефлексия и неформальное общение

Цель: подвести личные итоги, зафиксировать ключевые выводы и планы, завершить работу в поддерживающей атмосфере.

Содержание:

- техника «Три слова» – каждый участник называет 3 слова, описывающих его опыт школы;
- техника «Плюс – Минус – Интересно» – фиксация позитивных моментов, трудностей, идей для дальнейшего развития;
- обмен контактами, приглашение к участию в последующих мероприятиях кафедры.

Ожидаемый результат: участники осознали личный вклад школы в своё развитие, сформулировали планы на ближайшие 1–3 месяца, установили профессиональные связи.

Закрытие Недели психологии

Цель: торжественно завершить работу школы, поблагодарить участников и ведущих, зафиксировать впечатления.

Содержание: слова благодарности от оргкомитета, вручение сертификатов участникам, фотографирование.

Ожидаемый результат: позитивное завершение программы, формирование чувства завершённости, сохранение воспоминаний о событии.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам. Ведущие мероприятий должны обладать: профильным образованием в области психологии или смежных дисциплин; опытом практической работы в заявленной области; навыками проведения тренингов, мастер-классов и групповых дискуссий; способностью создавать безопасную и поддерживающую атмосферу в группе.

Перечень учебных и методических материалов:

- презентации к лекциям и мастер-классам;
- раздаточные материалы (рабочие листы, бланки для рефлексии, диагностические методики);
- подборка фильмов для психологического кинозала;
- список рекомендуемой литературы по теме личностного роста.

Требования к материально-технической оснащённости

- аудитории, оборудованные мультимедийной техникой (проектор, экран, компьютер);
- студия РОЗ для проведения групповых мероприятий;
- мебель, позволяющая организовать пространство для групповой работы (столы, стулья, флипчарт);
- аудиооборудование для просмотра видеоматериалов.

Требования к информационной обеспеченности

- доступ к библиотечным фондам;
- стабильный доступ к сети Интернет для поиска дополнительной информации и использования онлайн-ресурсов, ЭБС;
- возможность использования электронных образовательных платформ для размещения материалов программы.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

- платформа для онлайн-регистрации участников;
- облачные сервисы для хранения и обмена материалами (Google Drive, Яндекс Диск);
- инструменты для интерактивных презентаций (PowerPoint, Prezi);

– сервисы для проведения опросов и анкетирования (Google Forms, Яндекс Формы).

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Все используемые методики, техники и теоретические концепции основаны на научно обоснованных подходах и корректно атрибутированы в соответствии с авторскими правами. При подготовке материалов программы использовались научные публикации.

12. СВЕДЕНИЕ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа недели психологии была организована и проведена Центром психологической поддержки «Доверия» при участии преподавателей кафедры психологии семьи и детства Мордовского государственного педагогического университета имени М.Е. Евсевьева в период 25-28 февраля 2025 года.

В апробации приняли участие 48 человек. Состав участников: мотивированные студенты разных факультетов, практикующие психологи, преподаватели психологических дисциплин.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреас, К. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами: новейшие субмодальные вмешательства НЛП / К. Андреас, С. Андреас; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Ювента 1994. – 238 с. – Текст : непосредственный.

2. Байрон, А. Магия нейролингвистического программирования без тайн / А. Байрон, Б. Люис, Ф. Пуселик; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Петербург XXI век, 1995. – 176 с. – Текст : непосредственный.

3. Бондаренко, А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Москва : Независимая фирма Класс. 2001. – 336 с. – Текст : непосредственный.

4. Бондаренко, А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика / А. Ф. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 1. – С. 63–76.

5. Кузовкин, В. В. Психотехника личностного роста / В. В. Кузовкин. – Москва : ИИУ МГОУ, 2014 – 264 с. – Текст : непосредственный.

6. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2005. – 352 с. – Текст : непосредственный.

7. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 136 с. – ISBN 978-5-534-07294-5. – Текст : электронный. – URL: <https://urait.ru/bcode/584167>

8. Фрейджер, Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен – Москва : ОЛМА ПРЕСС, 2004. – 657 с. – Текст :

непосредственный.

9. Хьел, Л. Теории личности : основные положения, исследования и практика / Л. Хьел, Д. Зинглер – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1997. – 608 с. – Текст : непосредственный.

10. Эволюция психотерапии: Т. 3. Экзистенциально-гуманистическая терапия ; пер. с англ. Т. К. Кругловой – Москва : Класс, 1998. – 304 с. – Текст : непосредственный.

11. Эллис, А. Рациональная психотерапия / А. Эллис. – Текст : непосредственный // Техники консультирования и психотерапии: сборник / редактор и составитель У. С. Сахакиан; пер. с англ. – Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 256–302.

12. Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2019. – 194 с. – Текст : непосредственный.