

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.О.10 Теория и практика саморазвития**

**Направление подготовки:** 08.04.01 *Строительство*

**Направленность (профиль):** *Проектирование, эксплуатация и реконструкция зданий и сооружений*

**Квалификация выпускника:** магистр

**Цель освоения дисциплины:** формирование знаний и компетенций, системного представления об основных закономерностях, механизмах и способах самопознания, саморазвития и самосовершенствования.

**Объем дисциплины:** Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (ЗЕ), всего 108 часов

**Семестр:** 1

**Краткое содержание основных разделов дисциплины:**

№ п/п раздела	Основные разделы дисциплины	Краткое содержание разделов дисциплины
1	Изучение феноменов саморазвития, самопознания и самосовершенствования в различных науках	Подходы психологии к изучению саморазвития личности. Педагогические теории саморазвития. Социологический подход к саморазвитию личности в обществе. Основные понятия саморазвития: личность, индивид, индивидуальность, рефлексия, самоанализ, самооценка.
2	Практические аспекты саморазвития и стратегии достижения поставленных целей	Методики оценки возможностей и ресурсов человека. Основные стратегии достижения поставленных целей Расстановка жизненных приоритетов: методика и правила реализации на практике.
3	Самооценка как критерий развития личности	Теории самооценки, самоактуализации и личности. Понятие самооценки личности в различных науках. Теоретические и практические подходы к измерению самооценки. Измерение самооценки личности, её природы и типов. Зависимость самоуважения от уровня притязаний личности и успешности её деятельности.
4	Профессиональное и личностное саморазвитие	Детерминанты профессионального и личностного саморазвития. Факторы эффективного профессионального и личностного саморазвития Способы достижения профессионального и личностного роста.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет