

## Аннотация к рабочей программе дисциплины Теория и практика саморазвития

**Направление подготовки:** 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

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

**Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц или 108 часов.

**Семестр:** изучается на 1 курсе в 1 семестре.

### 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 с оценкой