Аннотация к рабочей программе дисциплины

**Б1.О.02 Теория и практика саморазвития**

**Направление подготовки:** 35.04.07 Водные биоресурсы и аквакультура

**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 1семестре.

**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, самоактуализаци 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 профессионально го и личностного саморазвития. Факторы эффективного профессионально го и личностного саморазвития  Способы достижения профессионально го и личностного роста. |

**Форма промежуточной аттестации: зачет**