

ПАСПОРТ ОНЛАЙН-КУРСА

Описание курса

Название ОК (дисциплины) по РПД	
Университетский курс: Позитивная психология и стратегии личного развития	
Структурное подразделение - разработчик ОК	
Кафедра философии	
Уровень подготовки (СПО, бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура, ординатура, ДО, ДПО)	
Бакалавриат, специалитет	
Направления/специальности ВО, СПО, программ ДО, ДПО, на которые ориентирован ОК	
Все направления подготовки / специальности ВО	
Трудоемкость ОК в зачетных единицах/часах в соответствии с РПД (если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, ставится прочерк):	
Вид учебной работы	Количество зет/часов
Лекции	-
Практические занятия	36 (очная) / 18 (очная-заочная) 8 (заочная)
Самостоятельная работа	36 (очная) /54(очно-заочная) / 64 (заочная)
Промежуточная аттестация(зачет/экзамен)	зачёт
Итого:	72 часа

Информация об авторе/авторском коллективе (для каждого из авторов)

ФИО	Баранец Наталья Григорьевна
Место работы (организация, структурное подразделение), должность	УлГУ, кафедра философии
Ученая степень	д.филос.н.
Ученое звание	профессор

Аннотация курса

О курсе
Данный онлайн-курс позволит студентам освоить курс «Позитивная психология и стратегии личного развития» как базовый предмет направления по всем формам обучения. Овладение стратегиями эффективного поведения и мышления, от которых зависит благополучие. Задачи курса: сформировать основные представления о позитивной психологии как области изучения закономерностей психологического благополучия и достойной жизни; приобретение навыков психологической устойчивости; овладение приёмами успешного социального поведения.
Формат курса
Курс включает в себя видеолекции, презентации, текстовые материалы, тестовые задания и самостоятельную работу.
Структура курса
1. Позитивная психология. 2. Самооценка и личностный рост. Диагностика самочувствия. Приёмы самокоррекции личности. 3. Основы психологии влияния. Виды манипуляций. Правила работы с «проблемными людьми». Решение конфликтных ситуаций «по алгоритму». 4. Основы тайм-менеджмента. Способы управления временем. Как расставлять приоритеты.