

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Психология личностного роста»**

№ п/п	Наименование тем	Трудоемкость программы по видам занятий, час.				Форма контроля
		Лекции	Практ. занятия	Самост. работа	Общее кол-во часов	
1	Психология самосознания	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
2	Гармония и дисгармония личности	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
3	Жизненный сценарий развития личности	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
4	Внутриличностные конфликты	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
5	Механизмы психологической защиты	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
6	Стресс и способы его предупреждения	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
7	Человек как деятель: самоменеджмент жизни	4	4	9	17	Выполнение практического занятия
8	Профессиональное саморазвитие личности	2	2	9	13	Выполнение практического занятия
9	Аутогенная тренировка и ее применение в процессе самосовершенствования личности	2	2	6	10	Выполнение практического занятия
	Аттестация			2	2	Зачет
	Итого	32	32	80	144	