

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и  
педагогики



*М.С.Гладышева*  
/М.С.Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.01.02 Социально-психологический тренинг**

**Направление подготовки:** 37.03.01 Психология

**Направленность (профиль):** Практическая психология и психологическое  
консультирование

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно- заочная форма	заочная форма
Курс	3	-	-
Семестр/триместр	6	-	-

Лекции	16		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	64		
в т. ч. практическая подготовка	2		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	64		

**Всего часов:** \_\_144\_\_

**Трудоемкость:** \_\_4\_\_ зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы: \_\_\_\_\_ к.псих.н, доцент Колосова И.Г.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** изучение теоретических и практических подходов к психологическому сопровождению личности и групп в организации.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. раскрытие специфики социально-психологического тренинга как относительно самостоятельной отрасли психологического знания, ее категориального аппарата;
2. усвоение системы взглядов и концептуальных позиций социально-психологического тренинга с целью формирования психотерапевтического мировоззрения;
3. формирование умений и навыков по организации, разработке содержания и методики проведения группового обучения и консультирования;
4. овладение элементарными навыками психологической помощи в группе.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Знать: - свои ресурсы и их пределы (личностные, психофизиологические, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;	Знает: - свои личностные, психофизиологические, ситуативные, временные ресурсы и их пределы для успешного выполнения работы по проведению психологического тренинга;
	Уметь: - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	Умеет: - планировать перспективные цели деятельности с учетом личностных возможностей; - критически оценивать эффективность использования личностных ресурсов
	Владеть: - навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; - навыками использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Владеет: - навыками реализации намеченной цели деятельности с учетом личностных возможностей; - навыками использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков для успешного проведения психологического тренинга
ПКС-2	Знать: • правила осуществления	Знает: • правила осуществления

	<p>психотерапевтической деятельности, проведения группового и индивидуального консультирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения;</li> <li>• психологические критерии соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей.</li> </ul>	<p>психотерапевтической деятельности в рамках тренинговых занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения;</li> <li>• психологические критерии организации и проведения психологического тренинга</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения;</li> <li>• Применять разные виды и методы индивидуального, группового психологического консультирования в соответствии с возрастом, полом и особенностями жизненной ситуации клиентов</li> <li>• Применять психологические и психофизиологические методы исследования, направленные на изучение, анализ и оценку психических состояний и индивидуально-психологических особенностей, а также психологических проблем у лиц разных возрастов и социальных групп;</li> <li>• проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения в рамках тренинговых занятий;</li> <li>• Применять разные виды и методы тренинговой работы в соответствии с возрастом, полом и особенностями жизненной ситуации клиентов</li> <li>• проводить профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности с учетом данных мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения в рамках тренинговых занятий.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</li> <li>• навыками проведения индивидуального или группового консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания;</li> <li>• навыками психотерапевтической деятельности;</li> <li>• навыками проведения группового и индивидуального консультирования.</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</li> <li>• навыками проведения тренинговых занятий с клиентами по выявленным у них психологическим проблемам с целью помощи в социализации и адаптации к условиям проживания;</li> <li>• навыками психотерапевтической деятельности;</li> <li>• навыками проведения тренинговых занятий</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	Л Б	
	<b>Раздел 1.Тренинг коммуникативной компетентности</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
	Тема 1. Коммуникация: факторы эффективности.	14	2	4		8
	Тема2. Способы получения невербальной информации.	16	2	8		6
	Тема3. Развитие поведенческой гибкости.	15	1	8		6
	Тема4.Отражение в языке внутренних особенностей человека.	13	1	6		6
	Тема5. Техники активного слушания.	14	2	6		6
	<b>Раздел 2. Самоуправление как основа эффективного общения</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
	Тема 6. Самоуправление как условие эффективного общения.	6	2			4
	Тема 7. Способы управления собственным состоянием: развитие уверенности в себе.	9	1	4		4
	Тема 8. Воздействие через создание мотивации	9	1	4		4
	Тема 9. Постановка мотивирующих целей.	11	1	6		4
	Тема 10. Стресс и эмоциональный интеллект: анализ и понимание эмоций своих и окружающих	11	1	6		4
	Тема11. Поведенческая диагностика и самодиагностика эмоциональных реакций.	13	1	6		6
	Тема 12. Техники саморегуляции.	13	1	6		6
	<b>Зачет с оценкой</b>					
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>64</b>		<b>64</b>
	<b>В т.ч. практическая подготовка</b>	<b>2</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>64</b>		<b>64</b>

**Очно-заочная форма обучения - не реализуется**

**Заочная форма обучения - не реализуется**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, и др.

#### **Типовой вариант контрольной работы**

Текущая аттестация проводится в форме теста.

1. Назовите основные причины, по которым, по Вашему мнению, мы пропускаем, искажаем информацию?
2. Охарактеризуйте явление «чтения мыслей». Какую роль оно играет в общении, укажите его возможные последствия?

3. Что может служить индикатором поведения другого человека при визуальном наблюдении. Оцените список с точки зрения полноты. Приведите примеры  
а. поза б. жесты с. мимика d. дыхание е. свой вариант
4. Назовите, что относится к психофизиологическим сигналам и охарактеризуйте их.
5. Что понимается под дистанциями общения? Назовите их и укажите их роль в общении.
6. «Ключами доступа» в НЛП называют:
  - a. предикаты речи
  - b. репрезентативные системы
  - c. паттерны глаз
  - d. все перечисленное.
7. Воспроизведите глазодвигательные шаблоны в рисунке.
8. Сенсорные предикаты. В следующем списке отметьте каждую фразу одной из букв: В-визуальное, А –аудиальное, К-кинестетическое, Н –неспецифично.  
 Мягкое прикосновение                      Яркое будущее                      Новое открытие                      Сладкие мечты  
 Плавное скольжение                      Расскажите, что у вас на уме                      Звонить в звонок                      Отличный план  
 Рассказать самому себе                      Дело с острым вкусом                      Ничего смешного                      Эхо моих мыслей  
 Туманная перспектива                      Розовое будущее
9. Раппорт - это
10. Перечислите способы установления раппорта. Отметьте, какие аспекты невербального поведения могут быть отражены.
11. Перечислите приемы выражения отказа. Назовите наиболее удачные, по Вашему мнению, способы.
12. Что, по Вашему мнению, необходимо избегать, когда даешь отрицательную обратную связь?
13. Что помогает при передаче отрицательной обратной связи сохранить относительно спокойную ситуацию?
14. Дайте название и охарактеризуйте основные этапы выслушивания.
15. Что из перечисленного, по вашему мнению, является барьерами, мешающими слушанию:
  - a. низкий интерес, выражаемый вербально и невербально
  - b. антипатия, выражаемая вербально и невербально
  - c. критика, высказанная в корректной форме
  - d. выслушивание сообщения
  - e. рассеянность
  - f. внимательность
16. Что из перечисленного, по вашему мнению, является приемами, способствующими слушанию:
  - a. готовности слушать
  - b. демонстрации незаинтересованности
  - c. эмпатия, восприимчивость к изменяющейся ситуации
  - d. восприятие фактов с собственной точки зрения
17. Укажите и охарактеризуйте приемы слушания, способствующие пониманию другого человека «+», и не способствующие «-».
18. Какова функция уточняющих вопросов? Приведите примеры ситуации общения и вопросов, которые можно было бы задать в этой ситуации, укажите их цель (не менее 3-х ситуаций).
19. Что такое трудный клиент. Укажите те типы, которые Вы можете отнести к категории «трудных» клиентов.
20. Приведите примеры «трудных», по Вашему мнению, клиентов, назовите их невербальные характеристики и укажите способы оптимального контакта с ними, не менее 2-х типов.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Акт коммуникации как процесс кодирования, передачи, расшифровки сообщения.
2. Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
3. Техники активного слушания.
4. Психологический контакт: приемы и методы установления.
5. Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.
6. Стереотипы восприятия.
7. Обращение с трудной коммуникацией.
8. Подходы к типологизации конфликта (общий обзор).
9. Предубеждения и психологическая защита как причины возникновения конфликтов.
10. Посредничество (улаживание конфликт посредством выяснения ценностей).
11. Взаимодействие с конфликтной личностью. Поведенческие и эмоциональные индикаторы поведения трудных клиентов.
12. Приемы общения с трудными клиентами, методы снижения напряженности в контактах.
13. Влияние на выбор стратегии поведения в конфликте личностных качеств участника.
14. Технология предупреждения конфликтов. Способы развития и поддержания сотрудничества.
15. Самоуправление как условие эффективного общения. Принципы создания позитивного отношения к жизни.
16. Способы управления собственным состоянием: развитие уверенности в себе.
17. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
18. Влияние жизненных ценностей людей на мотивацию.
19. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода убеждения.
20. Иерархия ценностей и их классификация.
21. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе.
22. Самоуправление как основа стрессоустойчивости.
23. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс.
24. Тренинг психологических свойств личности. Эффект тренинга.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету с оценкой.

### **Вопросы к зачету с оценкой (бсеместр, очная форма обучения)**

1. Понятие о методах активного социально-психологического обучения.
2. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
3. Виды общения, способы передачи информации.
4. Основные и виды функции общения.
5. Уровни и структура общения: наиболее значимые компоненты.
6. Социально-психологические барьеры.
7. Способы преодоления барьеров общения.
8. Умение слушать и говорить.
9. Точность передачи информации, искажение ее восприятия. Стереотипы восприятия.
10. Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
11. Техники активного слушания.
12. Психологический контакт: приемы и методы установления.
13. Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.
14. Стереотипы восприятия.
15. Способы управления собственным состоянием: создание уверенности в себе.
16. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
17. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
18. Постановка мотивирующих целей. Установка критериев.
19. Уровни организации информации. Выравнивание логических уровней.
20. Построение образа своего «Я». Изменение восприятия. Круг совершенства.
21. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе. Релаксационный тренинг.
22. Оценка уверенности в себе. Репетиция поведения.
23. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
24. Понятие «якорь». Виды якорей, техника и механизм их использования.
25. Управление собственным поведением. Навыки самопрезентации с использованием якорения.
26. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода самоубеждения.
27. Иерархия ценностей и их классификация.
28. Анализ ценностей и постановка целей.
29. Условия хорошо сформулированной цели. Спецификация целей.
30. Признаки и причины возникновения стресса, его влияние на физическое и психологическое состояние.
31. Стрессоустойчивость личности как личностная характеристика.
32. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс. Анализ и коррекция негативных установок.

#### Модули кейсов для промежуточной аттестации:

1. Поведенческая диагностика эмоционального состояния по вербальным и невербальным маркерам.
2. Техники самодиагностики и саморегуляции эмоционального состояния.
3. Техники установления контакта и активного слушания.
4. Техники установления и поддержания бесконфликтной коммуникации.

### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Основная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476440> (дата обращения: 15.08.2023).
2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581> (дата обращения: 15.08.2023).

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458658> (дата обращения 15.08.2023).
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471372> ( дата обращения 15.08.2023).

### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационны й ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://psy.su">psy.su</a>	«Психологическая газета» — издание для	Свободный



		<b>психологов:</b> профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал. Включает</b> ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	shop.imaton.com	<b>«Учебно-методический коллектор "Мир психолога"»</b> предоставляет широкий ассортимент книг по психологии, тестов, методик и развивающих игр.	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	<a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.