

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Западный университет»\***

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.08.2024 15:00:34  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a3

Утвержден(а):  
Ректор ЧОУ ВО «СЗУ»  
А.А.Борзов  
«27» августа 2024 г.  
(приказ № 64/О/24  
протокол Ученого совета  
от «27» августа 2024 г. №05/24)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.12 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»  
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА  
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ  
НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА —  
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРА-  
ЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - ОЧНО-ЗАОЧНАЯ  
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 5 ЛЕТ  
ГОД НАБОРА - 2024**

**Примечание\*:**

Приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» от 27.08.2024 № 64/О/24 внесены изменения в обязательные компоненты основной образовательной программы высшего образования в части изменения наименования образовательной организации (с Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» на Частное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный университет») реализуемой, для обучающихся 2024 года набора на 2024/2025 учебный год.

Изначально компоненты основной образовательной программы высшего образования, для обучающихся 2024 года набора на 2024/2025 учебный год, были утверждены приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» от 31.05.2024 № 31/О/24.

**Санкт-Петербург, 2024**

**2024**

**Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011 (зарегистрирован Минюстом России 07.09.2020 № 59673) (далее – ФГОС ВО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (Зарегистрировано в Минюсте России 13 августа 2021 г. N 64644);
- Локальными нормативными актами по организации учебного процесса в ЧОУ ВО «СПбРСИ», одобренными на заседании Ученого совета, утвержденными приказом ректора.
- Учебным планом по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденным приказом ректором ЧОУ ВО «СПбРСИ» от «31» мая 2024 г. №31/О/24

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей и студентов направления подготовки **37.03.01 Психология**.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки **37.03.01 Психология**».

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Активные формы социально-психологического обучения последние десятилетия все шире входят в жизнь различных организаций, и образовательных, и производственных, и общественных. Навыки цивилизованного делового и межличностного общения, умения выстраивать отношения с учетом интересов всех участников коммуникационного процесса приобретают важное значение для социально-психологической адаптации личности в современном обществе. Для развития этих навыков у будущих психологов, с одной стороны, а с другой, для формирования готовности самостоятельно конструировать и применять тренинг в практике и предназначен данный учебный курс.

Дисциплина «**Социально-психологический тренинг**» призвана формировать у студентов компетенции, связанные со способностью осуществлять процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием активных методов и технологий; предупреждать отклонения в социальном и личностном развитии.

*Цель дисциплины:* сформировать у студентов готовность к использованию эффективных форм практической психологической работы, применению тренинговых методов для оказания психологической помощи индивиду, группе.

*Задачи дисциплины:*

1. Сформировать представление о видах тренинга, способах построения тренинговых процедур для решения задач разного типа (образовательных, психокоррекционных, психотерапевтических).

2. Сформировать представления об основных этапах развития тренингового процесса и способах управления процессом групповой динамики в тренинговой группе.

3. Формировать навыки проведения различных тренинговых процедур (игр, дискуссий, упражнений и пр.)

4. Формировать умение разрабатывать и реализовывать собственные программы социально-психологического тренинга с разными категориями клиентов.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина является компонентом части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология**, направленность (профиль) - «**Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в общеобразовательной организации**».

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-3	Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса общеобразовательной организации	ПК-3.1 Осуществляет профессиональную деятельность, направленная на психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	<p><b>Знать:</b> закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; теории и методы предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся, обеспечения их безопасности в образовательном процессе; превентивные методы работы с обучающимися «группы риска»;</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды;</p> <p><b>Владеть:</b> выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработкой психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; разъяснением субъектам образовательного процесса необходимости применения сберегающих здоровье технологии, оценка ре-</p>

			зультатов их применения; разработкой рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям.
ПК-4	Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с учащимися общеобразовательной организации, в том числе работа по их восстановлению и реабилитации	ПК-4.1.Осуществляет профессиональную деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях.	<p><b>Знать:</b> методы и способы, которые будут способствовать организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в процессе социально-психологического тренинга.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать знания способности организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями.</p> <p><b>Владеть:</b> мотивацией к осуществлению педагогической деятельности умением способствовать и организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в процессе социально-психологического тренинга.</p>
		ПК-4.2. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	<p><b>Знать:</b> психолого-педагогические технологии, которые будут способствовать развитию духовно-нравственных ценностей, способностью к формированию гражданской позиции, толерантности в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе социально-психологического тренинга.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать знания психологических технологий, которые будут способствовать развитию духовно-нравственных ценностей, способностью к формированию гражданской позиции, толерантности в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе социально-психологического тренинга.</p> <p><b>Владеть:</b> мотивацией к осуществлению педагогической деятельности умением применять психологические технологии, которые будут способствовать развитию духовно-нравственных ценностей, способностью к формированию гражданской позиции, толерантности в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе социально-психологического тренинга.</p>
ПК-5	Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического	ПК-5.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить развивающую работу, формиро-	<p><b>Знать:</b> алгоритм реализации психолого-педагогических технологий; закономерности групповой динамики,</p>

	здоровья учащихся общеобразовательной организации	вать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся общеобразовательной организации	методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы; способы и методы оценки эффективности и совершенствования коррекционно-развивающей работы в процессе социально-психологического тренинга; <b>Уметь:</b> определять направления психолого-педагогических технологий с различными категориями обучающихся; контролировать ход психического развития обучающихся на различных уровнях образования различных типов образовательных организаций; оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями; проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися в процессе социально-психологического тренинга; <b>Владеть:</b> навыками разработки психолого-педагогических технологий; организация и совместное осуществление педагогами, психологом-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии обучающихся недостатков, нарушений социализации и адаптации; ведение профессиональной документации.
--	---	--	---

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 8 зачетная единица, 288 академических часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

**Объем дисциплины по учебному плану** составляет –  
8 зачетная единица - 288 академических часов.

**Контактная работа обучающегося (студенты) с научно-педагогическим работником организаций (всего)**

- 74 академических часов,

**в том числе:**

Лекционные занятия (Лек.)  
Практические занятия (Пр.)  
Консультации (Конс.)  
Самостоятельная работа (СР)  
Контроль

- 28 академических часов,  
- 44 академических часов,  
- 2 академических часа,  
- 178 академических часов,  
- 36 академических часов.

**Таблица 2. Объём дисциплины**

№ п/п	Раздел/тема дисциплины	Семестр/ курс	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (студентов), и трудоёмкость (в ак. часах)	Коды формируемых
----------	---------------------------	------------------	--	---------------------

			Виды учебных занятий по дисциплине			Самостоятельная работа	компетенций/индикаторов компетенций
			Лек.	Пр.	Консульт		
1	Тема 1. Основные характеристики тренинга. Психологическое воздействие и взаимодействие в социально-психологическом тренинге	9 семестр/ 5 курс	2	2	-	20	ПК-3.1, ПК-4.1
2	Тема 2. Механизмы работы тренинговой группы. Обратная связь как основной механизм работы тренинговой группы.	9 семестр/ 5 курс	2	4	-	20	ПК-3.1, ПК-4.2
3	Тема 3. Психология тренинговой группы: цели, задачи, программа, участники. Правила формирования тренинговой группы.	9 семестр/ 5 курс	2	4	-	20	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
4	Тема 4. Этика групповой психологической работы в СПТ. Правила группы.	9 семестр/ 5 курс	2	4	-	20	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
5	Тема 5. Виды тренинга: развития коммуникативной компетентности, когнитивно-поведенческие, мотивационные, саморегуляции, тренинги личностного роста, тренинги конфликтной компетентности	9 семестр/ 5 курс	6	8	-	28	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2
6	Тема 6. Классификация методов СПТ: дискуссионные методы, игровые или методы действия; тренинг сензитивности.	A семестр/ 5 курс	2	4	-	10	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
7	Тема 7. Психология тренинговой группы: этапы жизни группы. Понимание и управление групповой динамикой	A семестр/ 5 курс	2	4	-	10	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
8	Тема 8. Личность, роли, базовые умения и навыки тренера. Границы тренера во взаимоотношениях с группой.	A семестр/ 5 курс	4	4	-	10	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
9	Тема 9. Работа с «трудными» участниками тренинга	A семестр/ 5 курс	2	4	-	20	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
10	Тема 10. Методы диагностики в тренинге. Проблема измерения эффективности тренинговой работы	A семестр/ 5 курс	4	6	2	20	ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2
<b>ИТОГО</b> <b>аудиторных часов/СР:</b>		5 курс	<b>74 ак. час</b>			<b>178 ак. час</b>	-
<b>Часы на контроль</b>		5 курс	<b>36 ак. час</b> <b>(форма промежуточной аттестации – экзамен)</b>				
<b>ВСЕГО ак. часов:</b>		5 курс	<b>288 академических часов</b>				

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

### Тема 1. Основные характеристики тренинга. Психологическое воздействие и взаимодействие

## **в социально-психологическом тренинге**

Понятие психологического тренинга. История развития социально-психологического тренинга. История возникновения тренинговых групп. Т-группы. Группы встреч. Психодрама Дж. Морено. Система К.Д. Станиславского. Влияние психотерапевтических, психоаналитических концепций на развитие практики тренинга.

Психологическое воздействие и взаимодействие. Направленность, особенности и специфика социально-психологического тренинга.

### **Тема 2. Механизмы работы тренинговой группы. Обратная связь как основной механизм работы тренинговой группы**

Фазы разминки, активизации, лабилизации, введения ориентировочных основ, овладения новыми приемами.

«Разогрев» как вариант начала любого занятия тренинговой группы, опосредованный путь к освобождению от психологических «зажимов».

Активное слушание. Обратная связь как обучающий и терапевтический инструмент. Отработка навыков активного слушания и обратной связи.

### **Тема 3. Психология тренинговой группы: цели, задачи, программа, участники. Правила формирования тренинговой группы**

Различия и сходства между групповой психотерапией и групповым тренингом. Цели и задачи тренинговой группы. Характеристики разных тренинговых групп: обучающие, консультационные, психотерапевтические. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности.

Связь метода с решением профессиональных задач.

### **Тема 4. Этика групповой психологической работы в СПТ. Правила группы**

Этические принципы групповой психологической работы. Обсуждение и принятие правил в группе.

### **Тема 5. Виды тренинга: развития коммуникативной компетентности, когнитивно-поведенческие, мотивационные, саморегуляции, тренинги личностного роста, тренинги конфликтной компетентности**

Основания для типологий тренинга. Классификация видов психологического тренинга по форме проведения, по составу участников, по композиции, по уровню изменений, по организации, по целям и задачам

### **Тема 6. Классификация методов СПТ: дискуссионные методы, игровые методы действия; тренинг сензитивности**

Выбор средств воздействия в тренинге и подготовка к их включению в процесс тренинга. Персонификации, экспликации чувств, объективизации поведения. Психодрама и социодрама Дж.Морено.

Тренинговые методы. Классификация методов. Групповая дискуссия: понятие, специфика проведения. Игровые методы: понятие, виды, формы применения. Методы развития социальной перцепции. Методы телесно-ориентированной психотерапии.

## **Тема 7. Психология тренинговой группы: этапы жизни группы. Понимание и управление групповой динамикой**

Понятие и механизм групповой динамики в тренинге. Процессы взаимодействия членов группы. Разбор и проигрывание ситуаций.

Групповое давление. Общее представление о стадиях развития группы в тренинговом процессе. Особенности развития группы с управляемой динамикой и со спонтанной динамикой

## **Тема 8. Личность, роли, базовые умения и навыки тренера. Границы тренера во взаимоотношениях с группой**

Тренер как фасилитатор, тренер как коммуникатор, тренер – переговорщик, тренер - учитель. Гибкость смены ролей.

Процесс контакта тренера с группой. Ключевые условия и факторы, способствующие установлению и поддержанию контакта. Специфические характеристики ролевых позиций тренера и участников и их влияние на уровень контакта и взаимоотношений, на способы позиционирования себя в группе.

## **Тема 9. Работа с «трудными» участниками тренинга**

«Трудные» участники тренинга: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Терапевтические отношения и их место в когнитивно-поведенческом тренинге. Способы преодоления типичных трудностей, возникающих в группе.

## **Тема 10. Методы диагностики в тренинге. Проблема измерения эффективности тренинговой работы**

Сбор данных и особенности проведения диагностических процедур до, вовремя и после тренинговых программ. Методы анализа эффективности. Анализ эффективности тренинга в рамках пост-тренингового психологического сопровождения.

### **Тематика для практических занятий:**

#### **1. Исторические и теоретические основы социально-психологического тренинга**

История развития социально-психологического тренинга. История возникновения тренинговых групп. Психодрама Дж. Морено. Система К.Д. Станиславского. Влияние психотерапевтических, психоаналитических концепций на создание тренинга. Направленность, особенности и специфика проведения коммуникативного тренинга.

#### **2. Принципы и методы СПТ**

Фиксированная установка, селективная, оценочная и ориентированная функции. Изменение или модификация фиксированной установки в СПТ.

Психологические релевантные структуры поведения и регуляции личности. Уровни психической регуляции, психических функций и поведения.

Принципы стратегии обучения Гальперина в СПТ. Объективация поведения. Переход с импульсивного стереотипного на регулятивный, рефлексивный уровень.

Бихевиористский, гуманистический и деятельный подходы. Формирование более высокого уровня когнитивной структуры, социальной активности и мотивированного потенциала.

Смещение «фокуса» контроля на внутренние механизмы саморегуляции.

Камуфлирование внутреннего конфликта с помощью защитных форм поведения и его преодоления.

Социально-психологические теории личности в СПТ. Гармонизация отношений личности. Стабилизация «Я – концепции». Самопрезентация, личностный смысл и паттерны взаимодействия.

Принципы моделирования, проблемности, исследовательской, новизны, обработкой связи, диагностики, рефлексии, активности, доверительности, «здесь и сейчас», персонификации, экспликации чувств, объективизации поведения.

Методы обучения в СПТ. Психодрама и социодрама Дж. Морено. Ролевые игры, дискуссии, психотехники.

### 3. Виды тренинга: Коммуникативный тренинг

- понимание своих коммуникативных возможностей в общении с разными людьми: руководители, коллеги, партнеры, клиенты, обслуживающий персонал
- навыки самопрезентации в различных контекстах
- понимание вербальных высказываний и их подтекста, чтение невербальных признаков состояния партнеров по общению
- возможность увидеть себя глазами потенциальных партнеров
- навыки успешного взаимодействия с «трудными» коллегами/партнерами/клиентами (характерами) и воздействия на них (лидерские навыки)
- распознавание манипулятивного поведения у себя и у других и противостояние ему

Цель встречи: презентация тренером себя и программы. Создание благоприятной атмосферы для работы, включение всех членов группы в общение и совместные действия, действуя от периферии к центру.

Знакомство участников с целями и регламентом тренинга. Обсуждение индивидуальных ожиданий от тренинга (выявление напряженности и страхов, их коррекция с помощью юмора, принятия и т.д.). Заключение своеобразного контракта между тренером и группой об ожидаемых результатах совместной работы. Дискуссия об ограничениях тренинга в устойчивой учебной группе (по расписанию).

Обсуждение и принятие основных Этических правил работы группы (Приложение). Важно дополнить набор принципов, предлагаемых тренером собственными - так тренер узнает индивидуальные и групповые ценности, ожидания, умение решать спорные вопросы.

*Упражнение «Представление»:* представление каждым участником себя через свое имя, рассказ о том, что он/она хотел бы сделать открытый для группы. Как варианты: рассказ о себе через вещь (тренер должен иметь набор небольших по размеру и разнообразных по форме, фактуре и цвету предметов - например, фигурки людей, животных, нитки и иголки, свечки, прищепки и т.д.), любимую или впечатлившую книгу, фильм, музыку, танец, литературного или сказочного героя, плоды собственного творчества и пр.

*Невербальные упражнения* (по типу психогимнастики): - поздороваться невербально, - найти пару, договорившись глазами, паре найти другую пару; - упражнения в круге: поменяться местами по какому-нибудь принципу, который может выявить общность участников (все, кто умеет водить машину, все, кого есть брат...): желательно от более внешних и броских к более психологическим, открывающим внутренний мир. Например, одним из самых эффективных упражнений разогрева является спектrogramма (Д. Морено): тренер просит представить прямую линию и найти каждому свое место на ней, учитывая, разные качества. Например, что на одной ее полюсе будут находиться те, кто получает удовольствие от общения, любит знакомиться с новыми людьми и т.д. или чувствует недостаток энергии, усталость, а на другом, - те, кто быстро устает от общения и новых людей; либо – кто полон энергии как новая батарейка. Кроме разогрева этот прием позволяет диагностировать состояние группы и принимать решение о дальнейших интервенциях.

*Упражнение «Шахматная доска»* (Д. Киппер). Эта простая ситуационная техника возможна на этапе разогрева. Но ей же свойственны и диагностические функции при оценке "социальной поддержки" или системы контактов члена группы. Идея заключается в том, что умение справляться с

различными ситуациями может быть сравнимо с игрой в шахматы. Используя шахматную аналогию, можно изобразить поддержку, ожидаемую человеком от коллег, членов семьи, друзей. Ведущий говорит: «Часто люди нуждаются в поддержке, особенно со стороны членов семьи, друзей, коллег. Вспомни ситуацию из жизни, когда тебе нужна была такая поддержка. Давай взглянем на это положение так. Пространство действия станет шахматной доской, а ты - шахматным королем. Королю нужна помощь и поддержка со стороны других фигур. Подумай, от кого бы ты мог ждать поддержки, и назначь этих людей слоном, королевой, конем, ладьей и пешками. Сделай расклад идеальным или, наоборот, явно неудачным и, пожалуйста, сообщи нам, какой ты предпочел из этих двух».

Волонтер (или тот, кого группа хочет видеть в этой роли, но при его согласии) выбирает из группы людей и расставляет их. Члены группы, исполняющие роль фигур, могут передвигаться по собственному усмотрению, либо по указаниям короля на его защиту или на другие потенциально опасные позиции. Символические значения ролей, отведенных различным значимым лицам в жизни главного героя, позиции, которые они занимают (или отказываются занимать), их взаимодействия с ним дают возможность диагностически оценить социальную систему поддержки человека, в частности, на работе: могут обнаружиться области конфликтов и трудностей, которые можно проиграть с помощью разных техник ролевых игр.

Упражнение «Барьер» может выполняться в малых группах из 3 человек. Каждый человек по очереди – главный герой, а двое других получают роли тех препятствий в его жизни, которые мешают идти к цели. Могут быть представлены черты характера, навыки (или отсутствие их), отношения, страхи, являющиеся внутренним барьером на пути достижения желанной цели. Задача главного героя преодолеть Барьер, вступив в диалог с его 2-мя частями, и действуя физически (прорваться). При этом части барьера проявляют активность и не спешат пропустить. Обычно успешный конец сцены обеспечивает возможность устраниить физический барьер, образовать проход между людьми, чтобы человек мог свободно пройти или перепрыгнуть через них.

Упражнение «Самопрезентация»: каждый готовит рассказ о себе (своей работе) на 30-40 секунд, пользуясь раздаточным материалом.

После выступления – дискуссия, схема обратной связи.

Упражнение «Живая социометрия». Социометрия изучает структуру и организацию группы через анализ межличностных отношений членов группы. Основы социометрии заложил Д. Морено в своей книге «Кто сумеет выжить». Им был разработан социометрический тест - прием, основанный на применении карандаша и бумаги. Членов группы просят описать свое отношение к товарищам по группе, написав имена тех, кто для них привлекателен, а равным образом и тех, кто вызывает у них негативные чувства. Этот их выбор затем оформляется графически с помощью стрелок: голубыми стрелками обозначается позитивный выбор (притяжение, влечение), красными – отрицательный (отторжение, отвращение). Графическое изображение структуры выборов называется социограммой. Социометрический тест, конечно, гораздо сложнее описанной схемы, ибо в него включены другие факторы, например, критерии, по которым члены группы бывают выбраны или исключены, порядок выбора - кто на первом месте, кто на втором и т. д.

Техника социометрического действия - это упрощенный для ролевых игр вариант социометрического теста. Ведущий просит всех членов группы походить по комнате и сделать выбор по ряду критериев. Например, «Посмотрите на всех в группе и положите руку на плечо тому, кого бы вы хотели себе в начальники и т. д.» или «Посмотрите на всех и положите руку на плечо тому, кто скрывает от вас тайну, кто пока непонятен». Задаются позитивные и осторожно! негативные критерии выбора. Таким образом, выясняется, кто в группе звезда (наиболее популярные люди или человек), кто находится в изоляции (остается невыбранным), кто стремится держаться ближе друг к другу (создает дуальные отношения).

Эта техника отвечает трем целям. Она позволяет членам группы выразить свое настроение и чувства друг к другу. Она дает членам группы возможность увидеть структуру (актуальный срез) межличностных отношений в группе. Она обеспечивает участников возможностью, иногда не самой приятной и даже причиняющей беспокойство, напрямую выразить свое мнение и узнать мнения всех участников о себе.

*Завершение.* В конце встречи проговаривают впечатления от занятия, участники делятся своим состоянием, рефлексируют удачи и неудачи (по желанию).

Встреча завершается анонимным опросом – обратной связью участников тренером.

#### **4. Виды тренинга: Когнитивно-поведенческий тренинг**

- изучение и анализ взаимных ожиданий в системе преподаватель-студент, руководитель-подчиненный, коллега-коллега;
- выявление дисфункциональных/иррациональных мыслей - помех в сфере профессионального взаимодействия и их коррекция;
- проработка профессиональных установок и предубеждений, потенциально снижающих адаптивность и эффективность (возрастные, гендерные, статусные барьеры и т.д.);
- когнитивное переструктурирование собственного поведения в сложных ситуациях;
- принятие решений и ответственности;
- укрепление профессиональной Я-концепции и собственной позиции в коллективе на основе самоуважения и адекватной профессиональной самооценки.

*Цель* встречи: работа над навыками рефлексии, проработка профессиональных установок и предубеждений, потенциально снижающих адаптивность и эффективность, укрепление профессиональной Я-концепции и собственной позиции в коллективе.

*Начало:* проговаривание своего состояния и настроения, рефлексия предыдущего занятия, анализ «вдогонку» того, о чём не удалось (не захотелось) сказать ранее.

«Разогрев» как путь к освобождению от психологического напряжения, «зажимов», сопротивления вмешательству, коим является любой тренинг. Невербальные упражнения на изменение и анализ поз человека: «Скульптор и глина», «Групповая скульптура», «Тень», «Зеркало», «Равновесие».

*Упражнение «Весы»:* тренер просит всех представить в своем воображении огромные весы. На одну чашу надо положить то, что каждый делает «должен», а на другую то, что делать «хочу». Участники записывают это на бумаге. Анализ сначала в парах с партнером по выбору. Какая чаша жизненных весов перевешивает? Если первая, то не переживаете ли вы зачастую чувство «потери себя»? Если перевешивает вторая чаша, и жизнь строится по принципу «я хочу», не допускаете ли ошибку в стратегии – слишком сконцентрированы на себе и своих потребностях. Что при этом происходит в ваших взаимоотношениях с окружающими людьми? Нужно ли добиваться равновесия, насколько это возможно сейчас для вас? Как этого можно достигнуть?

*Упражнения по Альберту Эллису (рационально-эмоциональные).*

Обычно эмоциональные переживания тревоги или гнева, как правило, вызваны завышенными требованиями к себе или к другим. У человека возникает чувство неполноценности часто в результате требований, выполнить которые под силу одному господу Богу. Эллис установил, что

антинаучное, иррациональное мышление является главной причиной эмоциональных расстройств, и что, предпочитая мыслить иначе – рационально в отношении своих потребностей, ценностей и пристрастий, то не позволите им превратиться в разрушительные догмы, можно по своей воле отказаться быть несчастным практически в любой ситуации.

Вы думаете: «Разумеется, я хочу успешно сделать карьеру, жить с тем человеком, которого люблю...» Но вы же не станете фанатически (и совершенно бессмысленно) требовать: (1) «Я непременно должен сделать карьеру», или: (2) «Я могу быть счастлив только с ней!», или: (3) «Если я не сделаю карьеру и отношения с партнерами будут складываться не так, как они должны складываться, - значит, меня по праву можно считать пропащим человеком». Или станете?

*Упражнение № 1*

Обсуждение сначала в парах, а затем в четверках следующих моментов:

Вспомните, когда вы в последний раз были чем-то сильно встревожены. Что вас так обеспокоило? Встреча с незнакомыми людьми? Положение дел на работе? Отношения с человеком, который вам дорог? Собеседование при поступлении на работу? Предстоящий отчет? Угроза неприятного диагноза? Несправедливое отношение к вам?

Отметьте, какие конкретно требования успеха или одобрения породили вашу тревогу. Какие «должен» или «обязан» стояли перед вами?

«Я должен произвести на этих людей хорошее впечатление!» «Если я хочу, чтобы меня ценили на работе, я должен это сделать!» «Мне нравится этот человек, и я должен заслужить его одобрение!»

«Этот отчет очень важен. Я обязан сделать его великолепно!»

«Это хорошее место, и я непременно должен понравиться нанимателю».

«Если бы у меня была эта страшная болезнь, это было бы слишком ужасно, это было бы невыносимо. Я должен знать наверняка, что этой болезни у меня нет!»

«Я относился к ним хорошо, и значит, они тоже обязаны относиться ко мне так же. Они не должны поступать со мной несправедливо. Это ужасно, что они так делают!»

В каждом случае поищите слова, выражающие ваши предпочтения («Я хотел бы получить эту работу») и ваши требования («Значит, я должен получить эту работу. Я просто не переживу отказа»).

Вспомните, какие требования вызвали ваш гнев, направленный против другого человека, - в связи с тем или иным событием. Например: «После того как я буквально лез из кожи, чтобы достать Сергею денег, он не вернул мне долг, хотя обязан был это сделать. Он просто безответственный тип! Он не имеет права так со мной обращаться!» «Я могла бы пойти на пляж в субботу, но сидела и глупо ждала воскресенья, а тут пошел дождь. Ведь должна же быть в воскресенье хорошая погода! Дождь пошел - это просто ужасно. Это непереносимо, когда я так хочу на пляж!»

Всякий раз, когда вы чувствуете тревогу, депрессию или гнев, имейте в виду, что, скорее всего, в таких случаях вы не только очень сильно хотите чего-то, вы требуете, чтобы все происходило только так, а не иначе, требуете, чтобы вы обязательно получили то, чего хотите. Итак, ищите слово «должен». И не оставляйте своих попыток до тех пор, пока не найдете. Если у вас не получается, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам или профессионалам.

А. Эллис описал критерии, согласно которым мнения, идеи, установки являются иррациональными:

- 1) они не могут быть ни подтверждены, ни опровергнуты;
- 2) они вызывают неприятные чувства, которые можно назвать неадекватно сильными по отношению к стимулу: паника вместо озабоченности, тоска вместо досады, бешенство вместо раздражения;
- 3) они мешают человеку реально оценивать события и ситуации его жизни, изменять или решать их.

*Упражнение 2:* Работая в парах, по очереди, участники пытаются определить у себя и партнера зоны иррационального мышления и растолковать друг другу иррациональность мнения, убеждения партнера, используя специальную технику – вопросы: почему ты должен? Почему это ужасно? Почему это надо делать? Почему другие должны? Чем он/она ужасен? Что будет, если это не исполнится? и т.д.

В итоге участники составляют групповой банк российских иррациональных идей, переструктурирование которых снимает ментальные или когнитивные барьеры и открывает путь свободному творческому мышлению и чувствам.

*Упражнение «Матрешка»:* ролевая игра. Выбирают волонтера, ведущий говорит ему, что упражнение направлено на самопознание, и вручает ему деревянную куклу-матрешку (лучшие варианты 5-ти или 7-ми частную).

Инструкция: «Ты говоришь, что хотел бы знать, кто ты такой, что скрывается за твоей внешней оболочкой. В человеке много пластов. Верхний известен и виден всем. А нижние слои очень личные, интимные и дорогие человеку. Стань «матрешкой». Сначала опиши себя самого, каким ты являешься миру. Затем открай матрешку и найди там скрытую версию себя, слой, лежащий сразу под внешним. Опиши его тоже. Потом открай следующий - там будет более глубокий пласт. Пожалуйста, продолжай описание до тех пор, пока не дойдешь до чего-то, что описать тебе уже трудно и, такого, который ты никому не хочешь показывать».

Главный герой держит матрешку в руках и начинает со слов «Это я, каким я являюсь миру. И я надеваю этот слой на себя, чтобы никто не увидел, что под ним...» Добравшись до самой маленькой части. Исполнитель начинает собирать матрешку в обратной порядке, пока не вернется к тому. С чего начал, интегрируя процесс самораскрытия.

Техники, использующие предмет-посредник, позволяют избежать дискомфорта, возникающего при вторжении чужого человека на нашу территорию. В технике "матрешка" и подобных ей протагонист незаметно для себя самого прячется за внешней маской, оставляя в неприкосновенности собственное «я». Присутствие символической защиты своего «я» в виде предметов-посредников - это достаточное условие для зачисления этой техники в ранг метафорической. Члены группы не просто наблюдают, они могут вызваться главным героем на роли своих качеств, слоев. Используя психодраматические техники обмена ролями, герой продвигается в процессе самопознания и само-раскрытия.

*Упражнение «Снаружи - внутрь».* Его можно применить в более зрелой и сплоченной группе. Ведущий ставит в ряд 6-7 стульев, спинкой к сиденью. Цель упражнения - облегчить само-представление. Стулья изображают различные «пласты личности». Стул с левого края обозначает внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул с правого края обозначает самый глубинный пласт, сердцевину личности. Остальные стулья - это промежуточные слои. Ведущий может сказать:

«Я хочу, чтобы каждый из вас по очереди выходил сюда, садился на крайний стул и описывал себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем пересаживался бы на соседний стул и описывал себя уже в соответствии со следующим слоем, лежащим под самым поверхностным. Вы можете продолжать описывать каждый пласт своей личности, передвигаясь со стула на стул. Запомните, вы не обязаны пройти все пласти. Вы можете остановиться на любом этапе (любом стуле), когда почувствуете себя неловко и вам не захочется идти глубже».

Ведущий может также предложить одному из членов группы задавать вопросы для получения дальнейшей информации по различным пунктам, требующим разъяснения.

Существенная разница между этой техникой и техникой «матрешка» объясняется тем, что «матрешка» использует аллегорический символ для отгораживания от опасности, таящейся в возможном нарушении чьих-то границ и появления защитных механизмов. Техника «снаружи - внутрь» пользуется лишь опосредующим звеном для смягчения опасности самораскрытия. В целом это более жесткая техника, она решительнее вскрывает человеческое «я». Защита работающего члена группы обеспечивается ведущим и его собственным контролем над процессом, его правом (одобренным ведущим и группой) - остановить процесс в тот момент, когда он почувствует себя неловко.

*Упражнение «Шаг в будущее или Репетиция будущего»* - техника, предназначенная для описания ожидаемых явлений. Она предполагает, что члены группы индивидуально или в половине группы разыгрывают какую-то ситуацию, в которую, как они считает, они попадут в скором будущем - важную для них и от этого тревожащую. Например, человеку предстоит пройти собеседование по поводу повышения на работе: он ждет этого события в состоянии неуверенности в себе. Техника «шаг в будущее» перенесет его в предполагаемую ситуацию и даст возможность изучить ожидаемое поведение и отрепетировать с ним ход события. Или, предположим, человек собирается что-то рассказать значимым людям, но откладывает это из опасения «катастрофических последствий». Можно проиграть в ролевой игре разные сценарии с разными людьми и решать, какой из них лучше.

Эффективность техники зависит от степени выполнения следующих четырех условий (И. Яблонски):

1. Изображаемая ситуация должна представлять определенную важность для человека.
2. Он в действительности собирается участвовать в этой ситуации.
3. Члены группы, помогающие проиграть ситуацию, создают условия, чтобы он почувствовал реальность будущей ситуации.
4. «Шаг в будущее» может выполняться группой только после эффективного разогрева.

#### *Инструкция:*

«Давайте переведем часы вперед на (установить дату, год и, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты зарабатываешь себе на жизнь? Где проходит

встреча, интервью, дискуссия и т. д.? Который теперь час? Кроме тебя, кто еще участвует? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать».

После каждого вопроса тренер ждет ответа главного участника. Важно задавать эти и другие вопросы, чтобы помочь человеку войти в роль. Группа может помогать с вопросами. Затем ситуация проигрывается.

*Показания:*

- 1) протестировать отношения, реакции, навыки и их последствия в контексте будущих сложностей;
- 2) диагностически проверить, есть ли под амбициями и устремлениями человека реальная основа. Помочь определить ценность будущих целей;
- 3) использовать это как «тест на выход из затруднений»;
- 4) смягчить давление; рассмотреть причины недостатка мотивации для достижения цели, вызванные низкой степенью уверенности в себе;
- 5) снизить тревогу, тормозящую действие из страха перед неизвестными последствиями;
- 6) подготовить человека к более эффективному поведению в будущем, то есть потренировать его.

*Завершение.* В конце встречи члены группы проговаривают впечатления от занятия, делятся своим состоянием, дают друг другу обратные связи, рефлексируют удачи и неудачи (по желанию).

Встреча завершается анонимным опросом – обратной связью участников тренеру.

## **5. Виды тренинга: Мотивационный тренинг**

- понимание своих доминирующих и фоновых потребностей и персональных мотиваторов (цели, достижение результатов в работе);
- диагностика и осмысление потребности в профессиональном самовыражении и построении карьеры: мотивации ожидания успеха или избегания неудачи у себя (карьерные притязания), сотрудников в условиях конкуренции;
- понимание корпоративных мотиваторов в организации и их действия на личность;
- поддержание активности и живого интереса к работе у себя и других.

## **6. Виды тренинга: Тренинг управления стрессовыми состояниями и развитие копинг-поведения (стресс-менеджмент и копинг)**

- личностный стресс-аудит: выявление собственных потенциально напряженных и конфликтных ситуаций на рабочем месте;
- тренировка готовности к неприятным событиям и возможное предотвращение их в общении с коллегами и партнерами/клиентами;
- отработка умения быстрого реагирования в трудной ситуации, различные стили поведения в потенциально конфликтных ситуациях;
- нахождение и использование собственных ресурсов для совладания с неустойчивым, плохим настроением;
- навыки уверенного поведения (ассертивность, самоэффективность) в стрессовых ситуациях, конфликтах;
- отработка продуктивных стилей совладающего поведения: проблемно-ориентированный, социально-ориентированный ( поиск и получение поддержки от других людей);
- главные правила стресс-менеджмента (азбука стресса и копинга).

Самопознание - способ регуляции эмоционального состояния: отрицательные эмоции и их возникновение в процессе профессиональной деятельности; прояснение причин отрицательных эмоций, поиск решения проблемных ситуаций, мешающих в работе и вызывающих отрицательные эмоции; способы преобразования отрицательных эмоций в нейтральные и положительные

Техники саморегуляции и снижения уровня стресса:

Аутотренинг, релаксация, самогипноз - техники снятия стрессового состояния. Расслабление в стрессовой ситуации. Избавление от тревоги. Состояние покоя. Техники создания позитивного состояния. Работа с эмоциональным состоянием. Активное воображение.

Техники изменения отношения к ситуации. Юмор, парадоксы, игра, эмоциональное раскрытие, «маленькие радости», исполнение желаний.

Техники изменения внутреннего отношения. Техника устранения искажений в восприятии.

Преодоление идей-фикс: мыслей, вызывающих негативные эмоции, негативного истолкования ситуаций. Тренировка позитивного мышления и оптимистических ориентаций: изменение внутреннего диалога, вызывающего избыточный уровень стресса.

Работа с телом: методики саморегуляции и мышечной релаксации. Внутреннее путешествие, визуализация, управляемое фантазирование. Энергетизация. Телесно-ориентированные упражнения по Александру Лоузну. Сохранение позитивной энергии и передача энергии через движение. Работа с психосоматическими болями при стрессе (голова, желудок, спина, т.д.).

Управление временем как причина стресса. Скорая помощь в организации времени (тайм-менеджмент). Советы жертвам *цейтнота* и *прокрастинации* (откладывания на потом). Эффективное планирование – лекарство от перегруженности.

Нереализованные цели как причина стресса.

Техники совладания со стрессом в острых эмоциональных ситуациях. Тренинг эффективной работы в ситуации постоянного напряжения.

Моделирование рабочих ситуаций с высоким уровнем стресса: ситуации, вызывающие страх и тревогу, гнев.

Поведение после стресса: инокуляция последствий.

Личностные факторы совладающего со стрессом поведения: жизнестойкость или какие качества помогают при стрессе и почему? Проактивность: как влиять на ситуацию вместо того, чтобы быть объектом влияния.

Управление стрессовой ситуацией через управление своим состоянием: как «Изменить то, что можно изменить, принять то, что изменить нельзя и отличить одно от другого».

Тренинг асsertивности: уверенность без агрессивности и зависимости.

## 7. Виды тренинга: методы действия - психодрама

Методы действия, предложенные Дж. Л. Морено: психодрама социодрама, ролевые игры, или ролевой тренинг, моделирование поведения, креативная драматика, или драматерапия, театр импровизаций, play-back театр и другие. Методы действия как способы понимать, действуя. Суть метода: метод активного социально-психологического обучения, а также проективная экспрессивная методика исследования личности, групповая психотерапия. Психодрама как импровизированное проигрывание, представление, в котором человек играет роль самого себя или воображаемого лица (вспомогательное «Я»). Члены группы попеременно выступают в роли актеров и зрителей, что задается самим рассказчиком (протагонистом). Моделируются жизненно важные ситуации, имеющие личностный смысл для человека. Язык действия и важнейшие виды человеческой активности - спонтанность и креативность.

В группе разыгрывается несколько сцен, изображающих либо воспоминания о конкретных прошлых ситуациях, фантазии, сны, либо какие-то будущие события, либо психические состояния «здесь и теперь». Эти сцены могут довольно точно воспроизводить уже прожитые события жизни человека, либо выводят наружу, «овнешняют» внутренние психические процессы (интрапсихическая драма). Члены группы берут на себя роли людей, вещей, явлений.

Пять основных элементов метода:

сцена (или место, где рассказывают и проигрывают событие), т.е. пространство физического действия;

протагонист (или первый актер, член группы, выносящий свою тему для проигрывания);

директор (психотерапевт, тренер, ведущий группы);

вспомогательные лица (или вспомогательные «Я») - члены группы как носители проекций протагониста;  
публика (группа, выступающая в качестве зрителя;).

Техники психодрамы: монолог из роли, исполнение роли, обмен ролями, дублирование, «зеркало».

Обучающий и терапевтический эффект психодраматического тренинга ценные возможностями:

- I. эмоционального отреагирования;
- II. когнитивного инсайта;
- III. улучшения межличностных отношений с другими.

**Фазы групповой динамики:**

Фазы разминки, активизации, лабиализации, введения ориентировочных основ, овладения новыми приемами.

«Разогрев» как вариант начала любого занятия тренинговой группы, опосредованный путь к освобождению от психологических «зажимов».

Представления о возможностях психологического раскрепощения. Проведение упражнений: «Атмосфера», «Чувствующее пространство». Понимание и осознание состояний напряжения и расслабления. Упражнения из тренинга по развитию пластики тела: «Перекат напряжения», «Огонь-лед», «Ртуть», «Зажимы по кругу», «Центр тяжести», «Растем», «Потянулись-сломались», «Насос и надувная кукла», «Марионетки».

Работа в подгруппах по 4-5 человек. Анализ коммуникативных и личностных качеств психолога с опорой на схему: «Что для меня наиболее важно?»

Совместный анализ и обсуждение в группах способов и приемов неверbalного общения. Анализ опорных схем: «Наблюдение за сигналами невербального общения», «Что мешает нормальному общению», «Пять ступеней к постижению искусства общения», «Техники в общении», «Обратная связь для исправления недостатков в общении».

Характеристика поз человека. Анализ схематических изображений поз. Упражнения на изменение и анализ поз человека: «Скульптор и глина», «Групповая скульптура», «Тень», «Зеркало», «Оправдание позы».

Осанка человека: хорошая, непринужденная, напряженная, малоподвижная, «вялая». Походка: медлительная, подчеркнуто широкая, напряженная, расслабленная, раскачивающаяся.

Эмоции. Анализ эмоциональных профилей. Специфика и вариативность работы с использованием символов-обозначений эмоциональных состояний человека. Типичные ошибки в интерпретации эмоциональных состояний, чувств и качеств личности человека. Упражнения на понимание эмоционального состояния партнера по общению: «Передача чувств по кругу», «Испорченная видеокамера», «Мимические маски».

Жесты и движения. Типы жестов: коммуникативные; описательно-изобразительные; модальные (выразительные). Понятие психологического жеста. Упражнения на развитие психологичности жеста.

Игры на развитие общих способностей невербального общения: «Уверенность – беспокойство», «Верю – не верю», «Симпатия – антипатия».

Механизмы лабиализации стереотипов поведения в группе, их сущность и особенности, задачи и цели каждой фазы.

Функции ведущего и групповой процесс. Эволюция группы. Стадии развития групповой структуры. Преодоление кризисов развития, становление групповой целостности. Отношения с тренером: проблемы переноса и контрпереноса.

## 8. Личность и компетентность тренера группы СПТ

Стабилизация «Я - концепции». Самопрезентация, личностный смысл и паттерны взаимодействия. Имидж тренера: его значение. Как научиться не истощать себя в ходе тренинга и «держать удар» в неожиданных ситуациях. Ресурсы тренера.

Развитие речевых и неречевых характеристик тренера как важнейших средств эффективности общения; развитие невербальных средств коммуникации (жесты, движения, мимика, позы, пантомимика. Обсуждение самостоятельно просмотренного учебного фильма по тренингу Е. Михайловой «Говорите!».

Речевые и неречевые характеристики голоса, интонация, которые имеют большое значение для эффективности общения, развития способностей убеждающей коммуникации. Упражнения из голосовой гимнастики: на развитие носового дыхания; для сохранения звучности голоса; для развития акустических и тембровых свойств голоса.

Развитие речевого дыхания с использованием упражнений «Насос», «Пильщики», «Вежливый поклон», «Свеча», «Трубач», «Старт». Этапы воспитания речевого голоса. Поиск природного, естественного звучания голоса с помощью упражнений: «Стон», «Баюканье», «Радиограмма», «Перекличка в лесу».

Анализ в группах схемы «И слово бывает оружием». Речевая культура тренера.

## 9. Развитие личности в тренинговой группе

Общение с окружающим миром (основы коммуникации). Функциональное назначение всех органов чувств человека. Богатство (информационность) восприятия человека. Словарь слов, характерных для каждого типа восприятия: визуальная система; аудиальная система; кинестетическая система; смешанная система. Проведение и интерпретация результатов теста-опросника «Мой тип восприятия».

Человек как коммуникативная система в структуре природы и социума. Информативность человеческого поведения. Речь как источник знаний. Речевые способы общения, их разнообразие и значение для развития человека. Значение жестов и движений для обмена информацией. Эмоциональное отношение к явлениям окружающего мира. Способы выражения эмоций человеком.

Методики оценки неверbalного поведения личности, навыков общения со взрослыми и сверстниками в семье, учебном процессе.

Организационными формами проведения практических занятий со студентами являются:

- 1) работа в парах по взаимному выбору;
- 2) работа в творческих группах (командах);
- 3) работа в кругу.

Формирование у студентов понимания своих и партнера по общению индивидуальных, личностных особенностей. Содержательные аспекты процесса самопознания. Внешность и индивидуальность. Внешняя привлекательность. Понимание собственной индивидуальности: особенности темперамента, черты характера. Своеобразие направленности личности: потребности, мотивы, интересы, желания, фантазии. Воля и проблемы самовоспитания.

Общение со сверстниками (умение понимать друг друга). Представления практического психолога о своеобразии методов, приемов и средств обучения социальной компетентности в общении со сверстниками. Анализ ситуаций общения, трудностей и барьеров. Первое впечатление друг о друге. Особенности внешности. Взаимопонимание в ситуациях общения. Понимание и учет эмоционального состояния друг друга. Взаимоотношения.

Работа, направленная на развитие умений лучше понимать других. Представления о жизни других людей. Семья - как ближайший круг общения. Общение с посторонними: на улице, в транспорте, в различных учреждениях.

Формирование представлений о трудностях в общении. Понятие о конфликте. Выяснение отношений. Потребности и опасения конфликтующих сторон. Конфликтные привычки. Умение предупреждать, избегать конфликтов. Поведение в конфликтных ситуациях.

Ролевое общение. Понятие о социальных ролях. Представления о мужской и женской роли. Официальное общение. Официальные события в жизни людей. Умение участвовать в официальных событиях. Культура общения (этикет или как себя вести).

## 10. Социально-психологический тренинг в работе с целевой группой

Социально-психологический тренинг как помощь в адаптации в обществе. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности. «Трудные» группы: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Приемы работы с «трудными» группами.

Тренинг уверенности в себе. Тренинг снижения тревожности. Группы самопомощи. Тренинг затрудненного общения по В. А. Лабунской.

Социально-психологический тренинг как помощь в адаптации в обществе. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности. «Трудные» группы: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Приемы работы с «трудными» группами. Тренинг уверенности в себе. Тренинг снижения тревожности. Группы самопомощи. Тренинг затрудненного общения по В.А. Лабунской.

### Тематика и задания для самостоятельной работы

№	Название раздела, темы	Задание	Методические рекомендации	Форма контроля
1	Основные характеристики тренинга. Проблемы психологического воздействия и взаимодействия как общая характеристика социально-психологического тренинга	1. Конспект книги К.Рудестама «Групповая психотерапия» 2. Подготовить эссе «Возможности и ограничения социально-психологического тренинга»	1.Выписываются основные идеи и положения монографии К.Рудестама «Групповая психотерапия», для каждой из глав. 2.Студент письменную работу (эссе), в котором в свободной форме отражает собственную точку зрения на проблемный вопрос, приводит аргументы.	Проверка конспекта Проверка эссе
2	Механизмы работы тренинговой группы. Обратная связь как основной механизм работы тренинговой группы	Подготовка упражнений на «разогрев» и активное слушание	Для подготовки к заданию обратиться к пособию К. Рудестама «Групповая психотерапия»	Проведение упражнений
3	Психология тренинговой группы: цели, задачи, программа, участники. Правила формирования тренинговой группы	Заполнить таблицу «Сравнение групповой психотерапии и группового тренинга»	Студент в тетради оформляет таблицу, в которой столбцы обозначаются как «психотерапия» и «групповой тренинг», а в строках указываются их основные, специфические характеристики	Проверка таблицы Проверка письменного задания
4	Этика групповой психологической работы в СПТ. Правила группы.	Составить список правил работы группы	Студент письменно формулирует нормы, правила, желания к работе группы (обязательные и желательные)	Участие в дискуссии
5	Виды тренинга: развития коммуникативной компетентности, когнитивно-поведенческие, мотивационные, саморегуляции, тренинги личностного роста,	Конспектирование одной книги из списка литературы к курсу	Студент выбирает одну из книг из предложенного списка литературы и письмо готовит ее конспект – основные идеи и положения	Проведение тренинговых упражнений Проверка рецензии

	тренинги конфликтной компетентности			
6	Классификация методов СПТ: дискуссионные методы, игровые или методы действия, тренинг сензитивности	1.Подготовить и провести на занятии групповую дискуссию. 2.Подготовить и провести на занятии игру (деловую, ролевую, ситуационную). 3.Подготовить и провести на занятии упражнение на развитие сензитивности.	Студент самостоятельно организует группу для проведения разработанной им дискуссии (игры, упражнения)	Проведение тренинговых методов
7	Психология тренинговой группы: этапы жизни группы. Понимание и управление групповой динамикой.	Рефлексия групповой динамики в реальной учебной тренинговой группе: ее факторы, эффективность процесса, воздействие на личность и группу, моя позиция в группе.	Студент письменно анализирует и обобщает опыт нахождения и участия в тренинговой группе, опыт самостоятельного проведения упражнений	Письменный отчет
8	Личность, роли, базовые умения и навыки тренера. Границы тренера во взаимоотношениях с группой.	Эссе «Мои навыки партнерского общения»	Студент письменную работу (эссе), в котором в свободной форме отражает собственную точку зрения на проблемный вопрос, приводит аргументы	Проверка эссе
9	Работа с «трудными» участниками тренинга. Методы диагностики в тренинге. Проблема измерения эффективности тренинговой работы	Выбрать тип «трудных» участников тренинга, подготовить и продемонстрировать на занятии приемы и техники работы с такими участниками	Для подготовки к заданию обратиться к пособию К.Рудестама «Групповая психотерапия»	Проведение упражнений на занятии
10	Создание проекта групповой работы. Разработка собственного тренинга.	Разработать диагностические анкеты для разных этапов и видов тренинга. Разработать авторскую программу тренинга	Составление опросника, используя вопросы разных типов. Студенту предлагается стандартный план проведения тренинга, в соответствие с которым он должен подобрать комплекс упражнений, соответствующих заданной теме тренинга	Презентация и защита программы

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы по дисциплине находятся в Приложении 1.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### А) Рекомендации обучающемуся (студенту) по работе с конспектом после лекции

Какими бы замечательными качествами в области методики ни обладал лектор, какое бы большое значение на занятиях ни уделял лекции слушатель, глубокое понимание материала достигается только путем самостоятельной работы над ним. Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью добра-

ботки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить ошибки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы, предложенные в конце лекции преподавателем или помещенные в рекомендуемой литературе. Примеры, задачи, вопросы по теме являются материалом самоконтроля. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению. Потери логической связи как внутри темы, так и между ними приводят к негативным последствиям: материал учебной дисциплины перестает основательно восприниматься, а творческий труд подменяется утомленным переписыванием. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний. Очень полезным, но, к сожалению, еще мало используемым в практике самостоятельной работы, является предварительное ознакомление с учебным материалом. Даже краткое, беглое знакомство с материалом очередной лекции дает многое. Обучающиеся (студенты) получают общее представление о её содержании и структуре, о главных и второстепенных вопросах, о терминах и определениях. Все это облегчает работу на лекции и делает ее целеустремленной.

## **Б) Рекомендации обучающемуся (студенту) по подготовке к занятиям семинарского типа**

Обучающийся (студент) должен четко уяснить, что именно с лекции начинается его подготовка к занятию семинарского типа. Вместе с тем, лекция лишь организует мыслительную деятельность, но не обеспечивает глубину усвоения программного материала. При подготовке к такому виду занятий можно выделить 2 этапа:

1-й - организационный,

2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся (студент) планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося (студента) к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся (студент) должен стремиться понять и запомнить основные положения.

жения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к семинарскому занятию рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале семинарского занятия обучающиеся (студента) под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

## **В) Рекомендации по самостоятельной работе обучающегося (студента) над изучаемым материалом**

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности - лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

- Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
- Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
- Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **8. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

б) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточно-заочная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточно-заочная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточно-заочная аттестация проводится в устной форме.

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Филиппова, С. А., Тренинг профессионального общения: учебное пособие / С. А. Филиппова. — Москва: Русайнс, 2023. — 120 с. — ISBN 978-5-466-03304-5. — URL: <https://urait.ru/book/950276>. — Текст: электронный.

2. Тренинг психологической готовности к социальной работе: Курс лекций / под. ред. Е.И. Зритнева — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 138 с. — URL: <https://urait.ru/book/944495> — Текст: электронный.

#### **Дополнительная литература:**

1. Практическое руководство по созданию психологических программ: учебно-методическое пособие / Е. Н. Киселева, О. В. Ермаченкова, Э. Г. Пудж [и др.]. — Москва: Русайнс, 2023. — 223 с. — ISBN 978-5-466-03518-6. — URL: <https://urait.ru/book/950284>. — Текст: электронный.

#### **9.2 Используемое программное обеспечение:**

Microsoft Windows 11 Pro или аналогичная ОС, включая дистрибутивы Linux, например, Debian, Ubuntu, OpenSuse, в том числе отечественного производства, например, ОС Astra Linux Common Edition (Разработчик: АО «НПО РусБИТех»), ОС «РОСА» (Разработчик: «НТЦ ИТ РОСА»).

Microsoft Office 365 или аналогичный офисный пакет, например, OpenOffice, LibreOffice, ONLYOFFICE, в том числе отечественного производства, например, МойОфис (Разработчик: ООО «НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»).

Adobe Reader или аналогичный просмотрщик PDF, например, Okular, Foxit Reader, в том числе отечественного производства, например, Окуляр ГОСТ (Разработчик: ООО «Лаборатория 50»).

Google Chrome или аналогичный веб-браузер, например, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, в том числе отечественного производства, например, Яндекс.Браузер (Разработчик: ООО «ЯНДЕКС»).

#### **9.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Электронно-библиотечная система URAIT.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://urait.ru/>

#### **9.4 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. КонсультантПлюс: справочно-поисковая система [Электронный ресурс]: - <http://www.consultant.ru>

2. Мировая цифровая библиотека: <http://wdl.org/ru>

3. Научная электронная библиотека «Scopus»: <https://www.scopus.com>

4. Научная электронная библиотека ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com>

5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY»: <https://elibrary.ru>

6. Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru>

7. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>

8. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»: <http://school-collection.edu.ru>

9. Поисковые системы Yandex, Rambler

10. Электронная библиотека Российской Государственной Библиотеки (РГБ): <http://elibrary.rsl.ru>

11. Электронно-библиотечная система SciTecLibrary (свободный доступ): <http://www.sciteclibrary.ru>

12. Электронно-библиотечная система URAIT.RU: <https://urait.ru/>

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно- наглядных пособий и используемого программного обеспечения

### учебная аудитория № 401

**Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования (включая, специализированную мебель и технические средства обучения):**

письменные столы обучающихся;

стулья обучающихся;

письменный стол педагогического работника;

стул педагогического работника;

**технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:**

магнитно-маркерная доска;

мультимедийный проектор;

экран;

#### **компьютерная техника:**

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации

**используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):**

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.

- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;

- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (*отечественное производство*), LibreOffice;

- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;

- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge

- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в

высших и средних учебных заведениях (*отечественное производство*) лицензионный договор № ЦС23-003296 18.10.2023, ПК АР-

БИТР (ПК АСМ СЗМА) (*отечественное производство*) лицензионный договор № 23-09/14 от 15.10.2023, Финансовый аналитик онлайн;

### учебная аудитория № 402

**Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования**

*(включая, специализированную мебель и технические средства обучения):*

письменные столы обучающихся;

стулья обучающихся;

письменный стол педагогического работника;

стул педагогического работника;

**технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:**

магнитно-маркерная доска;

мультимедийный проектор;

экран;

**компьютерная техника:**

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации

**используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):**

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.

- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;

- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (*отечественное производство*), LibreOffice;

- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;

- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge

- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (*отечественное производство*) лицензионный договор № ЦС23-003296 18.10.2023, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (*отечественное производство*) лицензионный договор № 23-09/14 от 15.10.2023, Финансовый аналитик онлайн;

**аудитория № 409 для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования: (включая, специализированную мебель и технические средства обучения):**

письменные столы обучающихся;

стулья обучающихся;

письменный стол педагогического работника;

стул педагогического работника;

**технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:**

магнитно-маркерная доска;

мультимедийный проектор;

экран;

**компьютерная техника:**

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации

**используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):**

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (*отечественное производство*), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge
- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (*отечественное производство*) лицензионный договор № ЦС23-003296 18.10.2023, ПК АРБИТР (ПК ACM С3МА) (*отечественное производство*) лицензионный договор № 23-09/14 от 15.10.2023, Финансовый аналитик онлайн;

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Тематика рефератов для текущей аттестации:

#### Тематика рефератов (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2) 9 семестр:

1. Смыслоное содержание психологического тренинга.
2. Направления психологического тренинга.
3. Принципы работы в группе.
4. Пространственное распределение или организация группового пространства.
5. Специфичность роли тренера (руководителя тренинга).
6. Цели и задачи тренинга.
7. Этапы психологического тренинга.
8. Блоки методических умений, необходимых тренеру.
9. Типы центрирования и ориентирования.
10. Простейшая схема Т-группы.
11. Участники, цели и роли.
12. Лидерство, коммуникация, конфронтация, структурированный подход.
13. Групповой процесс.
14. Этика проведения тренинговых занятий.

### Критерии оценки реферата:

Цель написания реферата заключается в детальном освещении одного из теоретических вопросов. Рефераты оформляются в виде рукописи, излагающей постановку проблемы, содержание исследования и его основные результаты.

### Критерии оценки реферата:

Знание и понимание теоретического материала:

- студент умеет выделить проблему и определить методы ее решения;
- владеет соответствующим понятийным и терминологическим аппаратом;
- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
- используемые понятия строго соответствуют теме.

### Анализ и оценка информации:

- студент знаком с основной литературой по теме;
- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
- умеет последовательно изложить существо рассматриваемых вопросов;
- демонстрирует приемлемый уровень языковой грамотности, включая владение функциональным стилем изложения.

### Оформление работы:

- реферат имеет следующую структуру: титульный лист, оглавление, введение, главы, параграфы, заключение, список используемой литературы, при необходимости – приложения. Номера присваиваются всем страницам, начиная с титульного листа, нумерация страниц проставляется со второй страницы;

- титульный лист реферата содержит название института, направления подготовки магистра, название темы, фамилию, имя, отчество автора, фамилию, инициалы научного руководителя, год выполнения;

- оглавление представляет собой составленный в последовательном порядке список всех заголовков разделов работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается;

- соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка.

### **Критерии оценивания:**

#### **1. Структура и логика изложения (20%)**

- Четкая структура работы (введение, основная часть, заключение).
- Логичность и последовательность изложения материала.

#### **2. Содержание (40%)**

- Полнота раскрытия темы.
- Описание основных этапов и методов разработки модулей.
- Анализ современных тенденций.
- Примеры применения разработки модулей в реальных проектах.

#### **3. Аналитическая часть (20%)**

- Глубина анализа роли разработки модулей в процессе создания ПО.
- Наличие собственных выводов и оценок.

#### **4. Оформление (10%)**

- Соответствие требованиям к оформлению докладов (шрифт, отступы, заголовки и т.д.).
- Корректное оформление ссылок и списка литературы.

#### **5. Язык и стиль (10%)**

- Грамотность и точность изложения.
- Научный стиль текста.

### **Тематика эссе (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2) - А семестр:**

1. Область применения социально-психологического тренинга и типы решаемых проблем в ходе проведения тренинга.
2. Сплочённость группы.
3. Влияние целей на выбор методов и процедур.
4. Принцип гетерогенности.
5. Принцип постоянного состава группы.
6. Модель личности К. Роджерса.

### **Критерии и шкала оценивания эссе:**

«Отлично» выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; студент раскрыл не только суть проблемы, но и привел различные точки зрения и выразил собственные взгляды на нее; эссе не содержит речевых и грамматических ошибок.

«Хорошо» выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; не точно раскрыта суть проблемы; эссе содержит 1-2 речевых и грамматических ошибок.

«Удовлетворительно» выставляется, если тема не вполне соответствует содержанию; не точно определена и выделена проблема; материал не логично изложен; имеются грамматические и речевые ошибки.

### **Иные формы контроля оценочных средств для текущей аттестации**

### **Задания для текущего контроля успеваемости в виде УМЕНИЙ:**

**Примеры практических заданий для текущей аттестации:**  
**(ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>	«Чистота» мышления, определенность средств мышления, выращивание мыслительных способностей является основной ценностью ...	
<b>2</b>	Большинство игроков организационно-коммуникативной игры должно находиться в позиции ...	
<b>3</b>	Вид социально-психологического тренинга, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения в условиях профессиональной деятельности, - это: ...	
<b>4</b>	Документ, в котором в деловой игре раскрывается концепция игры, ее общее содержание и условия применения, - это: ...	
<b>5</b>	Метод обучения «мозговой штурм» принадлежит к: ...	
<b>6</b>	Одной из общих закономерностей эффективности процесса усвоения знаний обучаемым является(-ются): ...	
<b>7</b>	Основное отличие группового психологического тренинга от психотерапии состоит в том, что тренинговая работа ...	
<b>8</b>	Оформленное содержание образа деятельности в виде нормативного текста, где указывается, как человек, обладающий способностями, реализует их в деятельности с учетом требований технологии, есть: ...	
<b>9</b>	Процесс организационно-деятельностной игры от осознания цели-задачи до получения результата можно обозначить как:	
<b>10</b>	Широкую известность в игровой практике и тренировочных методах получила	

*Ответы:*

1. организационно-мыслительной игры
2. организатора коммуникации
3. тренинг делового общения
4. проспект
5. дискуссионным
6. интеллектуальная активность самого обучаемого
7. не связана собственно с лечебным воздействием
8. программа
9. ситуацию
10. немецкая четырехступенчатая модель

**Критерии оценки ответов на вопросы:**

- **«Отлично» (5 баллов)**
  - **Критерии:**
    - Полное и точное объяснение вопроса.
    - Ответ включает все ключевые аспекты и детали.
    - Примеры, если требуются, приведены и правильно объяснены.
    - Ответ демонстрирует глубокое понимание темы.
- **«Хорошо» (4 балла)**
  - **Критерии:**
    - Корректное объяснение вопроса.
    - Ответ охватывает основные аспекты, но может отсутствовать незначительная деталь или пример.
    - Демонстрируется хорошее, но не полное понимание темы.
- **«Удовлетворительно» (3 балла)**
  - **Критерии:**
    - Общее представление о вопросе.

- Ответ включает основные аспекты, но содержит неточности или пропуски.
- Примеры, если требуются, могут отсутствовать или быть неверно объяснены.
- Демонстрируется базовое понимание темы.

- «Неудовлетворительно» (2 балла)

- Критерии:

- Некорректное или неполное объяснение вопроса.
- Отсутствие ключевых аспектов и деталей.
- Примеры, если требуются, отсутствуют или приведены неверные.
- Ответ демонстрирует недостаточное понимание темы.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся в виде ВЛАДЕНИЙ**

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета:**

##### **1. Тренинг как метод преднамеренных изменений где индикатор? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Тренинг - это многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.*

*Цель психологического тренинга - достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы и организации.*

*Задачи тренинга:*

*Приобретение знаний в области психологии личности, группы, общения.*

*Приобретение умений и навыков общения.*

*Коррекция, формирование и развитие установок, обеспечивающих успешность общения. Развитие способности к адекватной оценке себя, других людей.*

*Развитие системы отношений личности.)*

##### **2. Социально-психологический тренинг в отечественной практике ? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Социально-психологический тренинг получил широкое распространение в отечественной практике. В 80-90-е годы прошлого столетия этот термин был наиболее используемым для обозначения большинства видов социально-психологической работы с группами.*

*Первоначально получила распространение методика социально-психологического тренинга, предложенная М. Форвергом, специалистом из ГДР. Он подготовил несколько российских тренеров, которые стали вести самостоятельные тренинги и обучать новых специалистов.*

*Первая в стране монография, посвящённая теоретическим и методическим аспектам социально-психологического тренинга, была опубликована Л. А. Петровской в 1982 году.*

*В настоящее время этот метод активно используется в работе с детьми, родителями, профессионалами социономической группы (работа с людьми), руководителями предприятий и организаций).*

##### **3. Преимущества групповой формы психологической работы ? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Согласно источнику, к преимуществам групповой формы психологической работы относятся:*

*Групповой опыт противодействует отчуждению и помогает решению межличностных проблем.*

*В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя.*

*Взаимодействие в группе создаёт напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого.*

*Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания.*

*Групповая форма предпочтительнее в экономическом плане: участникам дешевле работать в тренинге, чем индивидуальная терапия.)*

#### **4. Цель и задачи социально-психологического тренинга ? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Цель социально-психологического тренинга - развитие социально-психологической компетентности личности, то есть способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми, умения объективно видеть, как положительные, так и отрицательные качества личности.*

*Некоторые задачи тренинга:*

*овладение определёнными социально-психологическими знаниями;*

*коррекция и формирование социально-психологических умений и навыков участников; осознание целостности социально-психологического бытия людей;*

*развитие способности адекватно понимать себя и других;*

*овладение приёмами декодирования психологических сообщений, которые поступают от окружающих людей и групп;*

*обучение индивидуализированным приёмам межличностного общения;*

*чувственное познание групподинамических феноменов и осознание своей причастности к возникающим межличностным ситуациям)*

#### **Критерии оценивания для зачета (зачет/незачет):**

- **Зачет:** Студент демонстрирует понимание основных понятий, корректно отвечает на теоретические вопросы и выполняет практические задания.
- **Незачет:** Студент не демонстрирует понимания основных понятий, отвечает с ошибками на теоретические вопросы и/или не справляется с практическими заданиями.

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена: (А семестр)**

##### **1. Принципы социально-психологического тренинга? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Некоторые принципы социально-психологического тренинга:*

*Принцип активности. Предполагает включённость в интенсивное общение и межличностное взаимодействие каждого из членов группы.*

*Принцип «здесь и сейчас». Общение строится вокруг того, что происходит в группе в данный конкретный момент времени.*

*Принцип персонификации высказываний. Участники группы говорят «от себя», демонстрируют своё личное мнение, отказываются от безличных речевых форм.*

*Принцип партнёрского и доверительного общения. При общении учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания.*

*Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможные особенности.*

*Принцип объективации и осознания поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить позитивные изменения в процессе тренинга.*

*Принцип конфиденциальности. Содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, не выносится за пределы группы.)*

## **2. Основные этапы тренинга? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Основные этапы тренинга:*

*Идентификация и анализ потребностей будущих участников. Нужно определить, какая проблематика интересует участников, сколько человек будут принимать участие в тренинге, какие приоритеты должен освещать тренинг, какой опыт, знания и навыки имеют потенциальные участники, какая у них мотивация к обучению.*

*Проектирование тренинга. Включает определение целей: что конкретно должны уметь делать участники после прохождения тренинга, разработку эффективного сценария, выбор соответствующих упражнений, а также методов и техник работы, выбор методов оценки и закрепления эффектов обучения.*

*Непосредственное проведение тренинга. В нём выделяют три части: вводную, основную и заключительную.*

*Вводная часть ориентирована на решение следующих задач:*

*установление контакта между тренером и участниками, а также между участниками посредством упражнений на знакомство и ритуалов «приветствия», позволяющих создать атмосферу группового доверия и принятия;*

*оценку уровня усвоения материала предыдущего тренинга (если имеется связь с предстоящим тренингом);*

*актуализацию темы тренинга и выявление ожиданий участников; поддержание демократической дисциплины посредством принятия или повторения правил групповой работы.*

*Основная часть тренинга включает теоретический и практический блоки. Теоретический материал создаёт предпосылки для отработки практических навыков, а практический - способствует усовершенствованию имеющихся знаний.*

*Заключительная часть предусматривает:*

*подведение итогов обучения;*

*анализ степени реализации ожиданий участников;*

*получение обратной связи, а также проведение рефлексии, предполагающей обмен мнениями и чувствами участников;*

*проведение ритуалов «прощания».*

*Оценка эффективности тренинга. Включает определение критерии, выбор методик и соответствующего инструментария. Тренинг считается эффективным в том случае, когда достигнута поставленная цель.)*

## **3. Дискуссия. Виды дискуссий? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Дискуссия - обсуждение спорного вопроса, проблемы; разновидность спора, направленного на достижение истины и использующего только корректные приёмы ведения спора.*

*Виды дискуссий:*

*Стихийная. Параметры не регламентируются.*

*Свободная. Участники сами определяют направления и время выступления.*

*Организованная. Проводится по регламенту и в установленное заранее время.*

*Некоторые формы дискуссий:*

*Круглый стол. Беседа, в которой «на равных» участвует небольшая группа обучающихся (обычно около 5 человек), во время которой происходит обмен мнениями, как между ними, так и с остальной аудиторией.*

*Заседание экспертной группы («панельная дискуссия»). Вначале обсуждается намеченная проблема всеми участниками группы (четыре-шесть участников с заранее назначенным председателем), а затем они излагают свои позиции всей аудитории.*

*Форум. Обсуждение, сходное с заседанием экспертной группы, в ходе которого эта группа выступает в обмен мнениями с аудиторией (классом, группой).*

*Симпозиум. Более формализованное обсуждение, в ходе которого участники выступают с сообщениями, представляющими их точки зрения, после чего отвечают на вопросы аудитории.*

*Дебаты. Формализованное обсуждение, построенное на основе заранее фиксированных выступлений участников - представителей двух противостоящих, соперничающих команд (групп), - и опровержений.*

*Судебное заседание - обсуждение, имитирующее судебное разбирательство.*

*Мозговой штурм. Метод поиска оригинальных решений различных задач, продуцирования новых идей)*

#### **4. Тренинг личностного роста: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Цели тренинга личностного роста: создание условий для личностного и профессионального роста человека.*

*Задачи:*

*создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём;*

*расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;*

*способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; 14*

*способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.*

*Особенности проведения: главное отличие тренинга личностного роста от психологической консультации в том, что это групповое мероприятие. Тренер предварительно беседует с каждым участником, чтобы выявить запросы и определить ту программу упражнений, которая поможет клиентам сообща решить проблемы с учётом индивидуальных особенностей. Обычно мероприятие длится около 4 дней, а количество человек в группе не превышает 20.*

*Основные психологические результаты и эффекты тренинга личностного роста:*

*адекватная самооценка; изменение стратегий поведения; снятие барьеров в общении; понимание своих желаний и возможностей; раскрытие своих способностей и талантов; налаживание общения с окружающими людьми; правильная оценка своего внутреннего потенциала; изменение привычек; умение извлекать опыт из ошибок; любовь к себе.)*

#### **6. Интеллектуальный тренинг: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)**

*(Интеллектуальный тренинг - это игровой комплекс, включающий логически структурированные игровые упражнения и задания. Цель такого тренинга - стимулирование познавательной активности, развитие мыслительных действий и операций у детей с различным уровнем умственных способностей.*

*Задачи интеллектуального тренинга включают развитие устойчивости внимания, наглядно-образного и словесно-логического мышления, воображения.*

*Особенности проведения тренинга заключаются в том, что интеллектуальные игры используют в порядке возрастания сложности, они должны быть тематически связаны друг с другом. Количество игр в тренинге колеблется от 5 до 8 и зависит от уровня психического развития*

детей, входящих в группу. Педагог может использовать как коллективный способ решения задач, так и индивидуальный.

Основные психологические результаты и эффекты интеллектуального тренинга включают развитие творческого мышления, совершенствование мыслительных действий и операций, речевых способностей).

## 8. Требования к деятельности психолога-тренера? (ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.2)

(Некоторые требования к деятельности психолога-тренера:

Профессионализм и интеллект. У специалиста должно быть хорошее логическое мышление, память, чтобы изучать профессиональную литературу.

Крепкое здоровье. Работа тренера-психолога связана с большими физическими нагрузками, поэтому важно вести здоровый образ жизни.

Опыт руководства группами или командами. Хорошими тренерами, ведущими психологические группы, обычно становятся авторитетные в конкретной команде или группе люди.

Стремление к постоянному профессиональному и личностному росту. Идеальным будет сочетание психологического, психотерапевтического, философского и бизнес-образования.

Социальные и коммуникативные навыки. Тренер должен уметь слушать, гибко реагировать на вопросы и возражения собеседника и менять стиль поведения в зависимости от ситуации.)

Способность к адаптации и изменениям. Важно уметь приспосабливать программы тренинга к конкретным нуждам заказчика и местным социокультурным условиям.

### Критерии оценки ответов на экзамене:

- «Отлично» (5 баллов)

- Критерии:

- Полное и точное объяснение вопроса.
    - Ответ включает все ключевые аспекты и детали.
    - Примеры, если требуются, приведены и правильно объяснены.
    - Ответ демонстрирует глубокое понимание темы.

- «Хорошо» (4 балла)

- Критерии:

- Корректное объяснение вопроса.
    - Ответ охватывает основные аспекты, но может отсутствовать незначительная деталь или пример.
    - Демонстрируется хорошее, но не полное понимание темы.

- «Удовлетворительно» (3 балла)

- Критерии:

- Общее представление о вопросе.
    - Ответ включает основные аспекты, но содержит неточности или пропуски.
    - Примеры, если требуются, могут отсутствовать или быть неверно объяснены.
    - Демонстрируется базовое понимание темы.

- «Неудовлетворительно» (2 балла)

- Критерии:

- Некорректное или неполное объяснение вопроса.
    - Отсутствие ключевых аспектов и деталей.
    - Примеры, если требуются, отсутствуют или приведены неверные.
    - Ответ демонстрирует недостаточное понимание темы.