

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.15 Социально-психологический тренинг**

**Автор:** Панкратова Е.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

37.05.02 Психология служебной деятельности

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

**Квалификация (степень) выпускника:**

Психолог

**Форма обучения:**

очная

### **Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию ПК – 6 - способность разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников.

Сформировать компетенцию ПК – 10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.

Сформировать компетенцию ПК – 12 - способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.

### **План курса:**

#### **Тема 1. Цели, основные понятия и процедуры психологического тренинга.**

Коммуникативная компетентность специалиста и средства ее развития. Основные группы базовых умений. Функции, уровни общения. Коммуникативная ситуация. Субъект-субъектные отношения. Формы активного социально-психологического обучения. Социально-психологический тренинг (СПТ) - определение понятия. Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг". Психологический тренинг и современная психологическая практика: виды и цели тренинга в современной психологии.

#### **Тема 2. Социально- психологический тренинг (СПТ) как метод активного обучения и развития.**

Области применения психологического тренинга. Методологические проблемы применения психологического тренинга. Психодинамический подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход. Эффекты тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. Методические приемы, используемые в СПТ (групповая дискуссия, письменные и устные упражнения, ролевые игры, психогимнастика), их краткая характеристика. Задачи, которые могут быть реализованы в программах СПТ: развитие перцептивных способностей; формирование знаний, умений, навыков общения; коррекция системы отношений личности.

#### **Тема 3. Основные принципы, правила и стадии работы в группе СПТ.**

Психологические особенности тренинговой группы. Классификация и основные виды тренинговых групп. Группа тренинга: проблема состава и границ. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп. Принципы работы тренинговой группы: открытости, закрытости группы, активности. Анализ ожиданий участников от работы в группе СПТ. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Обсуждение

регламента работы. Построение пространства групповой работы. Особенности проведения процедуры знакомства. Обсуждение и принятие групповых норм. «Разогрев» (психогимнастика), его виды. Основные элементы групповой динамики. Цели группы. Нормы группы. Структура группы и проблема лидерства. Сплоченность группы. Стадии развития группы: знакомства, агрессии (фрустрации, напряжения), устойчивой работы, распада группы. Процесс тренинга и личностная динамика участников группы тренинга. Первая стадия динамики – подготовка. Кризис в развитии тренинговой группы. Вторая стадия – осознание. Третья стадия – переоценка. Проведение рефлексии переживаний, смыслов работы.

#### **Тема 4. Общие тренинговые методы. Критерии классификации тренинговых групп.**

Гештальт-подход. Групп-аналитический подход. Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход. Телесно-ориентированный подход. Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании (НЛП). Сценарии тренинговых занятий. Алгоритмы и тренинговая работа. Разогревающие игры и психотехники. Игровой элемент в психологическом тренинге. Игра: ее атрибуты и значение. Игровые процедуры на тренинговых занятиях. Игры, ориентированные на получение обратной связи. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры. Ритуалы. Ритуалы и бессознательные механизмы психики. Примеры ритуалов. Медитативные техники. Общее представление о медитации. Медитации-визуализации как метод психологического тренинга. Общие правила применения медитативных техник. Медитации-визуализации. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем. Метафора проблемы. Психологические и методические аспекты применения видеосъемки в тренинге. Этические проблемы видеосъемки в тренинге. Методические аспекты видеосъемки. Видеосъемка на тренинге и развитие самосознания.

#### **Тема 5. Деятельность ведущего в процессе тренинга. Основные роли ведущего группы.**

Ключевая роль ведущего психологического тренинга в формировании зоны ближайшего развития участников и обеспечении успешности тренинга. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера. Условия развития профессионального самосознания в тренинге. Переход самосознания на более высокий уровень как условие профессионального развития. Развитие самосознания как цель тренинга. Организационные аспекты комплектования групп и проведения занятий. Содержательные аспекты тренинговой программы развития профессионального самосознания. Подготовка ведущих тренинговых групп.

**Тема 6. Содержательные аспекты тренинга.** Тренинг приема и передачи информации. Структура общения. Общение как обмен информацией. Коммуникативные барьеры. Вербальная и невербальная коммуникация. Авторитарный и диалогический типы коммуникации. Характеристика процессов говорения и слушания в деловом общении. Проведение ролевой игры: "Умение слушать партнера". Введение тренером "ориентировочных основ" по теме «Умение слушать»: основные приемы активного слушания; способы ведения беседы, которые снижают эмоциональное напряжение у партнера и способствуют налаживанию взаимопонимания; правила активного, внимательного слушания. Обсуждение и анализ основных трудностей при использовании различных приемов слушания. Специфика коммуникации в различными категориями клиентов в работе психолога: с госслужащими, с бизнесменами, с детьми, имеющими затруднения в обучении, с подвергавшимися сексуальному насилию, с детьми алкоголиков и наркоманов, с больными тяжелыми соматическими болезнями и их семьями, с преступниками, беженцами, безработными и т. п. Тренинг выступления перед

аудиторий. Построение публичного образа и его закономерности. Содержательная структура публичного образа. Психологическая структура публичного образа: компоненты «Дело», «Ты», «Я». Рефлексия переживаний, смыслов работы.

#### **Тема 7. Основные виды тренинга.**

Тренинг развития этнической толерантности.  
Тренинг противостояния влиянию  
Тренинг креативности  
Тренинг ведения телефонных переговоров.  
Тренинг антивиктимного поведения молодежи.  
Гендерный тренинг.  
Тренинг профессионального самоопределения молодежи.  
Тренинг развития лидерских качеств.  
Тренинг повышения компетентности в семейных отношениях.  
Стресс-менеджмент  
Тренинг развития лидерских качеств  
Тренинг личностного самоопределения  
Тренинг наслаждения  
Тренинг «Управление временем»

#### **Тема 8. Тренинговые техники установления понимающих отношений.**

Понятие "партнерское общение". Характерные черты "партнерского общения": ориентация на личность другого, признание ее ценностей, признание ценности личности в целом, равенство психологических позиций участников взаимодействия. Вербализация чувств. Базовые установки тренера в отношении к участникам группы: принятие клиента безусловно, т. е. без намерения его изменить и оценить; понимание клиента, его взгляда на события и демонстрирующее это клиенту в понятной и приемлемой для него форме; искренность и открытость. Проведение ролевой игры (с видеозаписью) в целях отработки основных техник установления понимающих отношений: пауза, молчание; поощрение самораскрытия клиента; эмпатическое слушание, отражение смысла, чувств; парафразирование; суммирующий вопрос.

#### **Тема 9. Тренинг взаимодействия. Общение как взаимодействие, его этапы.**

Установление контакта. Роль невербального компонента общения на этапе установления контакта. Самопредъявление в профессиональном общении. Проведение ролевой игры «Установление контакта в общении психолога». Этапы проведения ролевой игры: изучение инструкции игроками и наблюдателями; проигрывание ситуации с записью на видеомагнитофон; обсуждение в группе до просмотра видеозаписи: впечатления участников ролевой игры; анализ их позиций во время беседы в ролевой игре; впечатления наблюдателей; обсуждение ролевой игры при просмотре видеозаписи. Подведение итогов обсуждения эффективности различных способов установления контакта. Проведение ролевой игры "Деловая беседа ": знакомство с инструкцией для игроков и наблюдателей; проигрывание ситуации ролевой игры с видеозаписью; обсуждение до просмотра записи (проводится с целью выяснения впечатлений участников ролевой игры и наблюдателей). Обсуждение ролевой игры при просмотре записи. Подведение итогов обсуждения эффективности различных способов ведения деловой беседы. Совместный анализ проблемы. В процессе просмотра и группового обсуждения проведенной ролевой игры участники отмечают эффективные способы преодоления разногласий в дискуссии, обсуждают социальные роли, принятые в групповой работе. Основные ролевые позиции. Индивидуальные роли. Инициатива в общении. Теория взаимодействия Э. Берна. Понятие транзакции. Виды транзакций. Понятие "обратная связь", ее виды и роль в СПТ. Конфликтное взаимодействие, его этапы. Структурно-

динамический анализ ситуации конфликтного взаимодействия. Особенности конфликтных ситуаций в практике психолога. Основные элементы субъективного восприятия ситуации участниками конфликтного взаимодействия: цели и интересы; опасения; отношения; чувства, средства воздействия. Основные стратегии поведения в конфликте: соперничество, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество.

Посредническая деятельность психолога по разрешению конфликтов. Стратегии эффективного поведения в конфликтной ситуации. Условия конструктивной конфронтации в конфликте: признание наличия конфликта; учет установки и эмоционального состояния партнера; использование техник понимающего общения; выделение приоритетов; стремление исследования конфликта; готовность к принятию согласия. Проведение ролевой игры, с видеозаписью и последующим анализом, направленной на развитие у психолога умений конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

**Тема 10. Психолог как организатор групповой работы.** Виды групп, организованных для активной психологической работы: рабочие группы, обучающие группы, консультационные группы, психотерапевтические группы. Этические принципы работы психолога как группового консультанта. Организация групповой работы: оценка потребностей клиентов, подготовка проекта групповой работы, процедура подбора участников, выбор методов оценки работы группы. Проблемная ситуация как точка роста группы. Ведение группы: правила работы в группе, постановка целей, задания и упражнения для групповой работы, работа в подгруппах, высказывания по кругу, техника присоединения, обсуждение (шеринг). Моделирование и само моделирование желаемого поведения в групповом обучении. Балинтовские группы как метод психологической поддержки специалистов.

#### **Формы текущего контроля промежуточной аттестации:**

| <b>Этап освоения компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Критерий оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Показатель оценивания</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Рекомендуемые средства (методы) оценивания</b>                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК – 6.3<br>Разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов.<br>Разрабатывать программы подготовки специалистов межведомственных команд по оказанию психологической помощи организациям. | Составлен и проведен тренинг командообразования и (или) групповой сплоченности, в рамках которого соблюдены все основные принципы, правила и стадии работы в тренинговой группе<br>Произведена оценка социально-психологического тренинга. | Применяет общие тренинговые методы, а также тренинговые техники установления понимающих отношений<br><br>Организует групповую работу по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для социализации | Программа тренинга, анализ проведенного тренинга в качестве ведущего, устный опрос. |
| ПК – 6.4<br>Проведение тренингов для                                                                                                                                                                                                                            | Составлен и проведен тренинг по формированию и                                                                                                                                                                                             | Владеет общими тренинговыми методами.                                                                                                                                                                            | Программа тренинга, анализ проведенного                                             |

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.).                                                                  | развитию качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации клиентов. Выполнен подробный анализ содержательных аспектов тренинга. Проведен критический анализ себя в роли ведущего, выявлены наиболее сильные и слабые стороны; построена дальнейшая стратегия развития качеств, необходимых ведущему социально-психологического тренинга. | Ведет тренинги, направленные на формирование и развитие социально-психологических навыков. Организует групповую работу для людей из разных социальных групп.                                                       | тренинга в качестве ведущего, устный опрос.                                                                                                          |
| ПК – 10.1<br>Способность проводить тренинги для клиентов в целях повышения эффективности их работы, а также направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.  | Составлен и проведен тренинг командообразования и (или) групповой сплоченности, в рамках которого соблюдены все основные принципы, правила и стадии работы в тренинговой группе. Произведена оценка социально-психологического тренинга.                                                                                                              | Применяет общие тренинговые методы, а также тренинговые техники установления понимающих отношений.<br><br>Организует групповую работу по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для социализации. | Программа тренинга, анализ проведенного тренинга в качестве ведущего, устный опрос.                                                                  |
| ПК – 10.2<br>Формирование у будущих психологов представлений о деятельности психолога в учреждении (организации), где необходимо разрабатывать и использовать средства воздействия | Точно описывает структурные характеристики малой группы, социально-психологические особенности развития малой группы. Грамотно анализирует структуру                                                                                                                                                                                                  | Знает структурные характеристики малой группы, социально-психологические особенности развития малой группы. Грамотно решает исследовательские и практические задачи, касающиеся внутригрупповых и межгрупповых     | Устный опрос. Собеседование по результатам прохождения практики. Программа тренинга, анализ проведенного тренинга в качестве ведущего, устный опрос. |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности. | психологической службы в организации. Верно понимает функциональные обязанности психолога учреждения. Точное определяет основные задачи и направления работы психолога. Составлен и проведен тренинг по формированию и развитию качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации клиентов. Выполнен подробный анализ содержательных аспектов тренинга. Проведен критический анализ себя в роли ведущего, выявлены наиболее сильные и слабые стороны; построена дальнейшая стратегия развития качеств, необходимых ведущему социально-психологического тренинга. | отношений и воздействия на них; анализирует психологические особенности развития малых групп и формы организации взаимодействия в служебных коллективах; Владеет общими тренинговыми методами. Ведет тренинги, направленные на формирование и развитие социально-психологических навыков Организует групповую работу для людей из разных социальных групп. |                                                                                     |
| ПК – 12.2<br>Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.                                                                | Составлен и проведен тренинг командообразования и (или) групповой сплоченности, в рамках которого соблюдены все основные принципы, правила и стадии работы в тренинговой группе Произведена оценка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знать основы составления программ социально-психологического тренинга для разнородных групп клиентов. Знать основные принципы, правила и стадии работы в группе СПТ. Применять общие                                                                                                                                                                       | Программа тренинга, анализ проведенного тренинга в качестве ведущего, устный опрос. |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   | <p>социально-психологического тренинга.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>тренинговые методы, соблюдает основные принципы, правила и стадии работы в группе социально-психологического тренинга.</p> <p>Применяет тренинговые техники установления понимающих отношений.</p> <p>Подбирает общие тренинговые методы с целью формирования и развития у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>Оценивает эффективность социально-психологических тренингов.</p>                                                             |                                                                                            |
| <p>ПК – 12.3</p> <p>Проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> | <p>Точно анализирует содержательные аспекты тренинга, основные виды тренинга.</p> <p>Грамотно применяет тренинговые техники установления понимающих отношений.</p> <p>Составлен и проведен тренинг по формированию и развитию качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации клиентов.</p> <p>Выполнен подробный анализ содержательных аспектов тренинга.</p> | <p>Знать цели, основные понятия и процедуры психологического тренинга.</p> <p>Организовывать групповую работу по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для социализации.</p> <p>Составлять программы тренинга с учетом поставленных целей, соблюдением основных принципов, правил и стадий групповой работы.</p> <p>Анализировать содержательные аспекты тренинга, основные виды тренинга.</p> <p>Владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</p> | <p>Программа тренинга, анализ проведенного тренинга в качестве ведущего, устный опрос.</p> |

### **Основная литература:**

Старшенбаум Г.В. Психотерапия в группе [Электронный ресурс]/ Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 202 с. Вузовское образование. 2015. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31710>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дагаева Е. А. 5 тренинговых программ "под ключ". - Ростов н/Д. . Феникс. 2015.

Кипнис М. Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. - М.. АСТ. 2016

Маллаев Д.М. Теория и практика психотехнических игр [Электронный ресурс]/ Маллаев Д.М., Гасанова Д.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 268 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20419>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Фопель К. Технология ведения тренинга [Электронный ресурс]: теория и практика/ Фопель К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Генезис, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19363>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю