

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и  
педагогики

/Меренкова В.С./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.06.04 Социально-психологический тренинг**  
*(Шифр и полное название дисциплины в соответствии с учебным планом)*

**Направление подготовки:** 44.03.04 Профессиональное обучение

**Направленность (профиль):** Психология профессиональной деятельности в цифровом обществе

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** Институт психологии и педагогики

**Кафедра:** Психологии и психофизиологии

	очная форма	очно- заочная форма	заочная форма
Курс	1, 2	-	-
Семестр/триместр	1, 2, 3	-	-

Лекции	54		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	180		
в т. ч. практическая подготовка	6		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет, экзамен 0.3		
Контроль	9		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	225		

Всего часов: 468

Трудоемкость: 13 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы: к.психол.н, доцент

Колосова И.Г.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

**Задачи изучения дисциплины:**

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

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках базовой (обязательной) части блока Б1. Дисциплины (модули)

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: - психологию группы, особенности протекания групповых процессов в ситуации обучения; - психологию межличностных отношений; - психологию общения	Знает: - стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; - особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует;
	Уметь: - устанавливать контакт в разных ситуациях взаимодействия; - осознавать процессы межличностной перцепции, аттракции; - давать и получать качественную обратную связь с различными типами собеседников в процессе взаимодействия;	Умеет: - определять свою роль в команде; - устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.); - оценивать последствия личных действий и планировать последовательность шагов для достижения заданного результата;
	Владеть: - эффективной коммуникацией, быстро и точно определять ситуацию взаимодействия, выбирать коммуникативную стратегию, бесконфликтной коммуникацией;	Владеет: - навыками эффективного взаимодействия с другими членами команды, в т.ч. участия в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды;
ОПК -3 Способен организовывать	Знать: - сущность, формы и методы организации учебной и воспитательной деятельности;	Знает: - сущность, формы и методы организации учебной и

совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности, в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса;</li> <li>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.</li> </ul>	воспитательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности, в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса;</li> <li>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.</li> </ul>
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотносить требования федеральных образовательных стандартов с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>- организовать совместную учебную и воспитательную деятельность;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.</li> </ul>	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- соотносить требования федеральных образовательных стандартов с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>- организовать совместную учебную и воспитательную деятельность;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.</li> </ul>
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности;</li> <li>- методами выявления детей с особыми образовательными потребностями;</li> </ul>	Владеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности;</li> <li>- методами выявления детей с особыми образовательными потребностями;</li> </ul>
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-психологические особенности и закономерности развития различных возрастных, профессиональных и семейных групп;</li> </ul>	Знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- законы и особенности построения взаимодействия участников образовательных отношений;</li> <li>- основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;</li> <li>- закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ;</li> </ul>
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать формы, методы, приемы</li> </ul>	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать формы, методы, приемы</li> </ul>

	взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией);	взаимодействия с разными участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с контекстом ситуации; - сотрудничать с другими педагогическими работниками и специалистами в решении воспитательных задач;
	Владеть: - навыками взаимодействия с разными участниками образовательных отношений (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией).	Владеет: - действиями выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития; - действиями взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; - навыками построения (или выстраивания) взаимодействия с разными участниками образовательных отношений (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в рамках реализации образовательных программ
ПКС-1 Способен осуществлять психологическое сопровождение профессионального развития в цифровом обществе	Знать: - психологические основы управления и кадровой политики организации, - методы психологической диагностики, в том числе с использованием информационных технологий; - феноменологию становления личности в профессиональной деятельности; - психологические основы организации труда.	Знает: - технологию психологического сопровождения кадровой работы и управления, - методики психологической диагностики, в том числе с использованием информационных технологий; - технологию психологического коучинга становления и совершенствования профессиональной деятельности личности; - психологические методы и приемы организации труда.
	Уметь: - осуществлять психологическое сопровождение управления персоналом в организации; - применять социально-психологические технологии акмеологического развития личности в цифровом обществе; - применять методы психологической диагностики, в том числе с	Умеет: - применять методы и приемы управления персоналом в организации; - применять социально-психологические технологии акмеологического развития личности в цифровом обществе; - применять методики

	использованием информационных технологий; - осуществлять психологический анализ организации труда в условиях цифровизации.	психологической диагностики, в том числе с использованием информационных технологий; - применять методы психологического анализа организации труда в условиях цифровизации.
	Владеть: - психотехнологией управления персоналом в организации - методами и технологиями акмеологического развития личности в цифровом обществе; - психологическим анализом организации труда в условиях цифровизации; - диагностикой и мотивированием профессиональной деятельности, в том числе с использованием информационных технологий.	Владеет: - психологическими методиками управления персоналом в организации - методикой акмеологического развития личности в цифровом обществе; - методикой психологического анализа организации труда в условиях цифровизации; - методами, техникой и приемами диагностики, вовлечения и мотивации профессиональной деятельности, в том числе с использованием информационных технологий.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>21</b>
1.	Тема 1. Понятие, цели, принципы социально-психологического тренинга	11	2	2		7
2.	Тема 2. Основные теоретические направления тренинговой работы. Виды тренинговых групп.	11	4			7
3.	Тема 3. Методы тренинговой работы.	13	2	4		7
	<b>Раздел 2. Тренинг коммуникативной компетентности</b>	<b>73</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		<b>33</b>
	Тема 4. Коммуникация: факторы эффективности.	15	2	6		7
5.	Тема 5. Способы получения невербальной информации.	15	2	6		7
6.	Тема 6. Развитие поведенческой гибкости.	14	2	6		6
7.	Тема 7. Отражение в языке внутренних особенностей человека.	15	2	6		7
8.	Тема 8. Техники активного слушания.	14	2	6		6
	<b>Форма отчетности - Зачет</b>					

	<b>Итого за _1_ семестр</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>
	<b>Раздел 3. Конфликт и управление конфликтом.</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>18</b>
9.	Тема 9. Конфликт и конфликтная ситуация	16	2	8		6
10.	Тема 10. Управление конфликтом	16	2	8		6
11.	Тема 11. Взаимодействие с конфликтной личностью	16	2	8		6
	<b>Раздел 4. Самоуправление как основа эффективного общения</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>18</b>
12.	Тема 12. Самоуправление как условие эффективного общения.	8		6		2
13.	Тема 13. Способы управления собственным состоянием: развитие уверенности в себе.	14	2	6		6
14.	Тема 14. Воздействие через создание мотивации	14	2	6		6
15.	Тема 15. Постановка мотивирующих целей.	12	2	6		4
	<b>Раздел 5. Управление эмоциями и повышение стрессоустойчивости личности</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>18</b>
16.	Тема 16. Стресс и эмоциональный интеллект: анализ и понимание эмоций своих и окружающих	16	2	8		6
17.	Тема 17. Поведенческая диагностика и самодиагностика эмоциональных реакций.	16	2	8		6
18.	Тема 18. Техники саморегуляции.	16	2	8		6
	<i>Форма отчетности - Зачет с оценкой</i>					
	<b>Итого за _2_ семестр</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>72</b>		<b>54</b>
	<b>Раздел 6. Технология ведения тренинга</b>	<b>206</b>	<b>18</b>	<b>72</b>		<b>116,7</b>
19.	Тема 19. Тренинг как форма психологического просвещения и коррекции	14	2	2		12
20.	Тема 20. Процедуры тренинговых занятий: формирование группы, начало тренинга	16	2	4		12
21.	Тема 21. Виды игр разной направленности: «разогревающие», коммуникативные, социально-перцептивные	23	2	6		15
22.	Тема 22. Использование психологических методов при ведении тренинга: дискуссии, метафоры, медитации, групповые ритуалы	27	2	10		15
23.	Тема 23. Самодиагностика и диагностика при ведении тренинга	25	2	8		15
24.	Тема 24. Техника публичных выступлений	25	2	8		15
25.	Тема 25. Стили ведения тренинга	19	2	2		15
26.	Тема 26. Виды тренинговых групп и их специфика	53,7	4	32		17,7
	<b>Форма отчетности - Экзамен</b>	<b>0,3</b>				
	<b>Контроль</b>	<b>9</b>				
	<b>Итого за _3_ семестр</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>72</b>		<b>116,7</b>
	<b>в т. ч. практическая подготовка</b>	<b>2</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>468</b>	<b>54</b>	<b>180</b>		<b>214,7</b>

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

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

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

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

Текущая аттестация проводится в форме теста.

1. Назовите основные причины, по которым, по Вашему мнению, мы пропускаем, искажаем информацию?
2. Охарактеризуйте явление «чтения мыслей». Какую роль оно играет в общении, укажите его возможные последствия?
3. Что может служить индикатором поведения другого человека при визуальном наблюдении. Оцените список с точки зрения полноты. Приведите примеры  
а. поза б. жесты с. мимика d. дыхание е. свой вариант
4. Назовите, что относится к психофизиологическим сигналам и охарактеризуйте их.
5. Что понимается под дистанциями общения? Назовите их и укажите их роль в общении.
6. «Ключами доступа» в НЛП называют:  
а. предикаты речи  
б. репрезентативные системы  
с. паттерны глаз  
d. все перечисленное.
7. Воспроизведите глазодвигательные шаблоны в рисунке.
8. Сенсорные предикаты. В следующем списке отметьте каждую фразу одной из букв: В-визуальное, А –аудиальное, К-кинестетическое, Н –неспецифично.  
Мягкое прикосновение                      Яркое будущее                      Новое открытие                      Сладкие мечты  
Плавное скольжение                      Расскажите, что у вас на уме                      Звонить в звонок                      Отличный план  
Рассказать самому себе                      Дело с острым вкусом                      Ничего смешного                      Эхо моих мыслей  
Туманная перспектива                      Розовое будущее
9. Раппорт - это
10. Перечислите способы установления раппорта. Отметьте, какие аспекты невербального поведения могут быть отражены.
11. Перечислите приемы выражения отказа. Назовите наиболее удачные, по Вашему мнению, способы.
12. Что, по Вашему мнению, необходимо избегать, когда даешь отрицательную обратную связь?
13. Что помогает при передаче отрицательной обратной связи сохранить относительно спокойную ситуацию?
14. Дайте название и охарактеризуйте основные этапы выслушивания.
15. Что из перечисленного, по вашему мнению, является барьерами, мешающими слушанию:  
а. низкий интерес, выражаемый вербально и невербально  
б. антипатия, выражаемая вербально и невербально  
с. критика, высказанная в корректной форме  
d. выслушивание сообщения

- e. рассеянность
  - f. внимательность
16. Что из перечисленного, по вашему мнению, является приемами, способствующими слушанию:
- a. готовности слушать
  - b. демонстрации незаинтересованности
  - c. эмпатия, восприимчивость к изменяющейся ситуации
  - d. восприятие фактов с собственной точки зрения
17. Укажите и охарактеризуйте приемы слушания, способствующие пониманию другого человека «+», и не способствующие «-».
18. Какова функция уточняющих вопросов? Приведите примеры ситуации общения и вопросов, которые можно было бы задать в этой ситуации, укажите их цель (не менее 3-х ситуаций).
19. Что такое трудный клиент. Укажите те типы, которые Вы можете отнести к категории «трудных» клиентов.
20. Приведите примеры «трудных», по Вашему мнению, клиентов, назовите их невербальные характеристики и укажите способы оптимального контакта с ними, не менее 2-х типов.
21. Социальная группа в тренинге - это:
- a. совокупность индивидов, выделяемых из социального целого по одному или нескольким признакам
  - b. совокупность социальных объектов
  - c. социальная прослойка или страта
  - d. субъекты, имеющие сходные цели и задачи обучения.
22. Социальные нормы в тренинговой группе- это:
- a. правила, устанавливаемые социальными группами при взаимодействии
  - b. эталон, образец, регулирующий психологические механизмы деятельности
  - c. совокупность требований, предъявляемых группой к поведению в процессе тренинга
  - d. общие представления о желательном и нежелательном поведении членов группы
23. Конформность – это качества членов группы в СПТ:
- a. препятствующее осознанию и достижению результатов
  - b. умение адаптироваться к быстроменяющимся обстоятельствам
  - c. податливость человека реальному или воображаемому давлению, проявляющаяся в изменении его поведения и установок в соответствии с первоначально не разделявшей им позицией большинства
  - d. способность испытывать чувство комфорта в незнакомых социальных ситуациях.
24. Восприятие членов тренинговой группы друг друга связано:
- a. со способностью каждого конструктивно взаимодействовать
  - b. со способностью индивида усваивать социальные нормы
  - c. восприятием целей и задач другого человека
  - d. влиянием на процесс восприятия личностных факторов со стороны ведущего.
25. К основным задачам групповой работы относится:
- a. решение проблемы клиента в группе
  - b. анализ личностных ресурсов и поиск лучшего решения в группе
  - c. изучение потенциальных способностей, ресурсов для достижения цели
  - d. сопровождение в исследовании ресурсов личности и апробация способов поведения и взаимодействия.
26. Для западного понимания тренинговой работы характерно все указанное, кроме:
- a. отношение к тренингам как к активной форме обучения;
  - b. тренинг – вид помощи психически здоровым людям;
  - c. ведущий в большой степени проявляет сочувствие и сострадание к клиентам и участникам группы;



- d. тренинг – это вид социальной помощи.
- 27. В гештальт-группах акцент делается на:
  - a. групповой динамике
  - b. индивидуальной работе
  - c. сессионной работе
  - d. отстранении от проблемы, сосредоточении на эмоциях.
- 28. Традиционно первым психотерапевтом, проводящим занятия в группе, называют:
  - a. Ф. Месмера
  - b. З.Фрейда
  - c. А.Адлера
  - d. П.П. Блонского.
- 29. Первые групповые занятия бихевиристов включали:
  - a. тренинг желаемого поведения
  - b. ролевые игры
  - c. исследование реакций
  - d. педагогические ситуации.
- 30. Укажите виды группового обучения посредством построения общей деятельности и обсуждения:
  - a. групповая дискуссия
  - b. лабораторное занятие
  - c. деловая игра
  - d. объяснительно-иллюстративный мастер - класс.
- 31. Важным фактором, влияющим на эффективность работы ведущего группы, является:
  - a. его система верований и убеждений
  - b. уверенность в своей непогрешимости
  - c. наличие проблемы у клиента
  - d. система ценностей клиента
- 32. Групповые нормы формируются:
  - a. ведущим
  - b. участником группы с лидерскими особенностями
  - c. стихийно
  - d. в процессе формирования группы.
- 33. Эффективной будет работа в группе, в которой:
  - a. ведущий управляет групповой динамикой
  - b. ведущий управляет групповой динамикой и следует целям группы
  - c. ориентируется на запросы и трудности участников
  - d. искренне заинтересован в познании себя как профессионала.
- 34. Изменение поведения человека в соответствии с целями и задачами обучения в тренинге:
  - a. происходит в результате манипулирования тренером
  - b. управлением мотивацией и построением заданий
  - c. воздействием на совесть и амбиции
  - d. происходит на основе безоценочной обратной связи
- 35. Информирование членов группы о целях тренинга и каждого задания является:
  - a. обязательным
  - b. учебной ситуацией, обнаруживающей типичное реагирование и поведение
  - c. неприемлемым для психокоррекции
  - d. вариативным, связано с технологиями тренинга.
- 36. На основе активизации и интенсификации групповой деятельности в тренинге можно применять следующие технологии:
  - a. игровые технологии

- b. технологии программированного обучения
  - c. гуманистические технологии
  - d. озарение (инсайт).
37. Термин «пространство тренинга» означает:
- a. безопасное место для апробации нового поведения
  - b. место встреч членов группы
  - c. в) пространственную локализацию
  - d. общую ментальную энергию участников.
38. Для индивида, входящего в группу, осознание принадлежности осуществляется через осознание факта:
- a. конфликта с группой;
  - b. нарушения групповых границ;
  - c. общности с другими членами группы;
  - d. условности связей с группой.
39. Главной психологической характеристикой группы является:
- a. ценности группы;
  - b. «мы-чувство»;
  - c. общность целей;
  - d. групповые нормы.
40. В формировании тренинговой группы доминирующую роль играет:
- a. психологическое заражение
  - b. запросы и опыт участников
  - c. коллективный опыт, приобретаемый во время тренинга
  - d. групповой IQ..

### **Примерная тематика рефератов**

1. Акт коммуникации как процесс кодирования, передачи, расшифровки сообщения.
2. Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
3. Техники активного слушания.
4. Психологический контакт: приемы и методы установления.
5. Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.
6. Стереотипы восприятия.
7. Обращение с трудной коммуникацией.
8. Подходы к типологизации конфликта (общий обзор).
9. Предубеждения и психологическая защита как причины возникновения конфликтов.
10. Посредничество (улаживание конфликт посредством выяснения ценностей).
11. Взаимодействие с конфликтной личностью. Поведенческие и эмоциональные индикаторы поведения трудных клиентов.
12. Приемы общения с трудными клиентами, методы снижения напряженности в контактах.
13. Влияние на выбор стратегии поведения в конфликте личностных качеств участника.
14. Технология предупреждения конфликтов. Способы развития и поддержания сотрудничества.

15. Самоуправление как условие эффективного общения. Принципы создания позитивного отношения к жизни.
16. Способы управления собственным состоянием: развитие уверенности в себе.
17. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
18. Влияние жизненных ценностей людей на мотивацию.
19. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода убеждения.
20. Иерархия ценностей и их классификация.
21. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе.
22. Самоуправление как основа стрессоустойчивости.
23. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс.
24. Тренинг психологических свойств личности. Эффект тренинга.
25. Сравнительный анализ логики построения группового процесса тренинга в основных психологических подходах.
26. Организационные и технические условия проведения тренинга.
27. Стили ведения тренинговых групп.
28. Технология ведения дискуссий в тренинге.
29. Игры социально-перцептивной направленности.
30. Медитативные техники как тренинговый метод.
31. Тренинг личностного роста.
32. Самодиагностические процедуры тренинговых занятий
33. Тренинг межличностной сензитивности (лидерства, предпринимательских качеств и т.д.).
34. Тренинг терапии искусством (арт-терапия).
35. Тренинг телесной терапии.
36. Психодрама как терапевтическое направление в тренинге.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, зачета с оценкой, экзамена с использованием следующих оценочных материалов:

### **Вопросы к зачету (1 семестр, очная форма обучения)**

1. Понятие о методах активного социально-психологического обучения.
2. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
3. Психологические особенности тренинговой группы.
4. Классификация и основные виды тренинговых групп.
5. Групповые нормы и принципы поведения в тренинговой группе.
6. Виды общения, способы передачи информации.
7. Активные групповые методы. Характеристика дискуссионных и игровых методов.
8. Основные и виды функции общения.

9. Уровни и структура общения: наиболее значимые компоненты.
10. Социально-психологические барьеры.
11. Способы преодоления барьеров общения.
12. Умение слушать и говорить.
13. Точность передачи информации, искажение ее восприятия. Стереотипы восприятия.
14. Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
15. Техники активного слушания.
16. Психологический контакт: приемы и методы установления.
17. Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.
18. Стереотипы восприятия.

**Вопросы к зачету с оценкой  
(2 семестр, очная форма обучения)**

1. Понятие конфликта. Конфликт и конфликтная ситуация.
2. Виды конфликтов. Основные функции конфликта.
3. Психологические и социальные причины межличностных конфликтов.
4. Внутриличностные и межличностные конфликты.
5. Анализ конфликта. Выявление причин конфликта. Составление карты конфликта.
6. Объективные и субъективные причины конфликта.
7. Стратегии поведения в конфликте, их классификации
8. Определение конфликтности.
9. Рефлексия собственных способов выхода из конфликта.
10. Типы трудных клиентов. Поведенческие и эмоциональные индикаторы поведения трудных клиентов.
11. Приемы общения с трудными клиентами, методы снижения напряженности в контактах.
12. Способы управления собственным состоянием: создание уверенности в себе.
13. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
14. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
15. Постановка мотивирующих целей. Установка критериев.
16. Уровни организации информации. Выравнивание логических уровней.
17. Построение образа своего «Я». Изменение восприятия. Круг совершенства.
18. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе. Релаксационный тренинг.
19. Оценка уверенности в себе. Репетиция поведения.
20. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
21. Понятие «якорь». Виды якорей, техника и механизм их использования.

22. Управление собственным поведением. Навыки самопрезентации с использованием якорения.
23. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода самоубеждения.
24. Иерархия ценностей и их классификация.
25. Анализ ценностей и постановка целей.
26. Условия хорошо сформулированной цели. Спецификация целей.
27. Признаки и причины возникновения стресса, его влияние на физическое и психологическое состояние.
28. Стрессоустойчивость личности как личностная характеристика.
29. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс. Анализ и коррекция негативных установок.
30. Саморегуляция. Основы самообладания

Модули кейсов для промежуточной аттестации:

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

### **Вопросы к экзамену**

#### **(3 семестр, очная форма обучения)**

1. Понятие о методах активного социально-психологического обучения.
2. История развития социально-психологического тренинга: Т-группы К. Левина, группы встреч К.Роджерса. Основные направления развития социально-психологического тренинга.
3. Выбор темы социально – психологического тренинга. Понятие о запросе и проблеме.
4. Характеристика основных видов СПТ: 1) ориентированные на приобретение и развитие специальных навыков; 2) нацеленные на углубление опыта анализа ситуаций общения.
5. Проблема отбора участников тренинговой группы. Принципы формирования группы.
6. Понятие о групповой динамике. Управление группой в тренинге.
7. Планирование и разработка социально–психологического тренинга. Формулирование целей и задач тренинга.
8. Преимущества групповой формы работы. Ограничения группового опыта.
9. Групповой процесс. Описание основных стадий и механизмов.
10. Групповая сплоченность как механизм работоспособности группы.
11. Критерии продуктивности группы. Идентификация результатов тренинга. Оценка эффективности групповой деятельности.

12. Интернализация полученного опыта. Личностный рост. Повышение самоидентификации и интернальности локуса контроля, изменение стереотипов восприятия и поведения.
13. Характеристика основных принципов СПТ: принцип активности и принцип обратной связи.
14. Обратная связь как фактор осознания. Структура обратной связи.
15. Организационные аспекты подготовки тренинга: требования к помещению, оборудованию.
16. Основные блоки активных групповых методов: дискуссионные.
17. Основные блоки активных групповых методов: невербальные упражнения.
18. Основные блоки активных групповых методов: ролевые игры.
19. Основные задачи, решаемые на этапе презентации участников: выработка групповых норм; постановка проблемы; актуализация индивидуальных целей участников.
20. Основные стадии проведения СПТ. Основные формы проведения СПТ и их особенности.
21. Понятие СПТ и групповой психотерапии, как форм коррекционной и развивающей работы.
22. Социально-перцептивные эффекты тренинга: динамика самовосприятия, динамика восприятия других, динамика восприятия групповой структуры.
23. Структурирование отношений участники-наблюдатели-ведущие.
24. Формирование микрогрупп. Организация взаимодействия в микрогруппах.
25. Члены групп, их цели и роли. Идентификация ролевого репертуара участников.
26. Этические принципы тренинговой работы. Безопасность участников.
27. Специфика тренерской деятельности. Основные требования к профессиональным навыкам ведущего группы социально-психологического тренинга.
28. Группы личностного роста. Тренинг самоактуализации. Мотивирующие тренинги.
29. Группы навыков или умений. Тренинги развития чувствительности.
30. Т-группы или группы исследования межличностных отношений.
31. Тренинги развития организаторских навыков и лидерства.
32. Тренинги сплоченности для создания коллектива или команды.
33. Тренинг жизненных умений. Тренинг решения личностных проблем.
34. Группы телесной психотерапии.
35. Группы творческого самовыражения средствами искусства.
36. Гештальт –группы и психодрама.

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

##### **4.1. Основная литература**

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476440> (дата обращения: 21.11.2021).

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469062> (дата обращения: 21.11.2021).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://psy.su">psy.su</a>	<b>«Психологическая газета»</b> — издание для психологов: профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал. Включает</b> ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="http://shop.imaton.com">shop.imaton.com</a>	<b>«Учебно-методический коллектор "Мир психолога"»</b> предоставляет широкий ассортимент книг по психологии, тестов, методик и развивающих игр.	Свободный доступ

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

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

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

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

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

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

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