

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щекина Вера Анатольевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.12.2024 05:31:39

Уникальный программный ключ:

a2232b5157e576551a8999b1e90892af53989420420336ffbf573a44c9e2d1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета педагогики и  
психологии ФГБОУ ВО «БГПУ»**



**А.А. Клёцкина  
«30» мая 2024 г.**

**Программа учебной практики  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**Направление подготовки  
44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
педагогики и психологии  
(протокол № 8 от «23» мая 2024 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 СТРУКТУРА ПРАКТИКИ И ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРАКТИКИ .....</b>	<b>7</b>
<b>4 ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>5 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....</b>	<b>24</b>
<b>7 ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>24</b>
<b>9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>2</b> Ошибка! Закладка не определена.
<b>10 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>27</b>
<b>11 ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>28</b>

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Вид практики:** учебная.

**1.2 Тип практики:** получение первичных навыков практической психологической деятельности.

**1.3 Цель и задачи практики:** формирование у студентов умений и навыков по применению метода тренинга в сферах психологического обслуживания и обучения, а также эффективного решения задач профессиональной коммуникации.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесённых с планируемыми результатами освоения ООП:**

Практика направлена на формирование следующих компетенций: **УК-6, ПК-2, ПК-3:**

– **УК-6.** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, индикаторами достижения которой является:

- **УК-6.1** Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.

- **УК-6.2** Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.

- **УК-6.3** Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

– **ПК – 2** Способен планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии, а также разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы и проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками, индикаторами достижения которой является:

- **ПК 2.11.** Проводит мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков общения в поликультурной среде.

- **ПК 2.15.** Проводят тренинговые занятия, направленные на снятие тревожности, решение проблем в общении и поведении.

– **ПК-3.** Способен планировать, обосновывать применение технологий и участвовать в диагностических мероприятиях и консультациях при осуществлении психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, индикаторами достижения которой является:

- **ПК 3.5.** Проводит психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.

В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- фундаментальные теоретические положения о целях, задачах, методических приемах, техниках социально-психологического тренинга;

- различные подходы классификациям видов современного психологического тренинга;

- базовые принципы составления программ психологического тренинга;

- основные требования к личности и профессиональным навыкам психолога-тренера;

**уметь:**

- учитывать социально-психологические особенности участников тренинга при построении и реализации различных тренинговых программ;

- моделировать цели, содержание и процесс реализации психологического тренинга;

- применять и конструировать в психологическом тренинге различные техники, приемы, формы обучения;

- организовывать самостоятельную работу участников тренинга;

**владеть:**

- способами рефлексивной, критической оценки собственной деятельности.

**1.5 Место практики в структуре ОПП:** Учебная практика (социально-психологический тренинг) относится к блоку Б2.В.02(У).

Учебная практика (социально-психологический тренинг) органично продолжает изучение материала, полученного студентами на занятиях по «Возрастной психологии», «Педагогической психологии», «Социальной психологии», развивает знания, умения, навыки, сформированные в предыдущих семестрах.

**1.6 Способ и форма проведения практики:** Способ проведения – стационарная. Форма проведения – непрерывная, рассредоточенная.

**1.7 Объем практики:** Учебная практика (социально-психологический тренинг) составляет 6 зачётных единиц.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях, закрепление и практическое применение изученного материала.

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 7</b>	<b>Семестр 8</b>
Общая трудоемкость	216	144	72
Аудиторные занятия	86	58	28
Лекции			
Практические занятия	86	58	28
Самостоятельная работа	130	86	44
Вид итогового контроля		зачёт	

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 9</b>
Общая трудоемкость	216	216
Аудиторные занятия	12	12
Лекции		
Практические занятия		
Самостоятельная работа	200	200
Вид итогового контроля	4 зачет	4 зачёт

## 2 СТРУКТУРА ПРАКТИКИ И ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ

(очная форма обучения)

№ этапа	Наименование этапа практики/содержание этапа практики	Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа	Виды работ
			ЛК	ПР		
1	<b>Организационный</b>					
	Организация и проведение инструктажа. Задачи и содержание практики. Разработка рабочего графика (плана).	4			4	1. Ознакомление с индивидуальным заданием на учебную практику
						2. Составление индивидуального плана работы
2	<b>Основной</b>					
	Общее представление о психологическом тренинге	16			16	
	Структурные характеристики СПТ	70		38	32	Тренинг
	Тренинговая группа, групповая динамика	70		38	32	Тренинг
	Конструирование и подготовка тренинга. Разработка программы тренинга	50		10	40	Разработка и защита проекта (программы тренинга)
3	<b>Заключительный</b>					
	Обобщение результатов практики. Подготовка отчетной документации.				6	Составление отчета по практике. Аттестация по итогам практики.
	<b>Итого</b>	216	-	86	130	

## СТРУКТУРА ПРАКТИКИ И ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ

(заочная форма обучения)

№ этапа	Наименование этапа практики/содержание этапа практики	Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа	Виды работ
			ЛК	ПР		
1	<b>Организационный</b>					
	Организация и проведение инструктажа. Задачи и содержание практики. Разработка рабочего графика (плана).	4			4	3. Ознакомление с индивидуальным заданием на учебную практику
						4. Составление индивидуального плана работы

2	<b>Основной</b>					
	Общее представление о психологическом тренинге	16			16	
	Структурные характеристики СПТ	66		6	60	Тренинг
	Тренинговая группа, групповая динамика	66		6	60	Тренинг
	Конструирование и подготовка тренинга. Разработка программы тренинга	56			56	Разработка и защита проекта (программы тренинга)
3	<b>Заключительный</b>					
	Обобщение результатов практики. Подготовка отчетной документации.				4	Составление отчета по практике. Аттестация по итогам практики.
	Зачет	4				
	<b>Итого</b>	216	-	12	200	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

### Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге

Сущность психологического тренинга: подходы к определению, специфические черты. Шаманская практика, ритуалы и обряды в древних и средних веках, теория «животного магнетизма» Ф.А. Месмера, групповая психотерапия и гипноз - как истоки развития тренинга. Возникновение научно обоснованных форм тренинга – индивидуальная (аутогенная тренировка) и групповые формы. Понятие социально-психологического тренинга. Принципы отечественного социально-психологического тренинга (Л.А.Петровская, Ю.Н.Емельянов, Г.А.Ковалев).

Виды классификаций психологических тренингов. Классификация К. Аргириса, Дж. Джибба; классификация на основании системы отношений личности в тренинге; классификация Х. Миккина; классификация на основании теорий и концепций, используемых в рамках СПТ: гештальтподход, групп-аналитический подход, трансактный анализ, психодраматический подход, телесно-ориентированный подход; классификация тренингов по парадигмам И.В. Вачкова.

### Тема 2. Структурные характеристики СПТ

Основные требования к целям и задачам тренинга. Схема «Окошко Джогари» Л. Джозефа и Г. Инграмма. Общие принципы формирования среды тренинга. Психология тренера: роли и стили ведущего тренинг, ошибки в работе тренера, раппорт и подстройка, приемы активизации и управления вниманием, практика использования вопросов, техники активного слушания.

Методические средства СПТ (техники представления информации, имитационные техники, техники создания реальной среды). Прикладная отработка: Упражнения на эмоциональный и физический «разогрев», знакомство и вхождение в тренинговую группу. Вербальная и невербальная коммуникация. Игры и упражнения на интеграцию тренинговой группы, партнерское взаимодействие. Обратная связь и ее функции в коммуникации. Самопознание и самораскрытие в процессе коммуникации. Процедуры для завершения занятий.

### Тема 3. Тренинговая группа, групповая динамика

Понятие «тренинговая группа». Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе. Фазы развития тренинговой группы. Динамика

дифференцированности и взаимности отношений, динамика отношений к группе. Изменение различных параметров и видов отношений в зависимости от личностного профиля участников тренинговых групп. Сплоченность и напряженность в тренинговой группе. Проблема лидерства в тренинговой группе.

#### **Тема 4. Конструирование и подготовка тренинга. Разработка программы тренинга**

Этапы построения содержательной работы в тренинге. Формы организации тренинговых занятий. Тренинговое помещение. Психогеография. Принципы составления программ тренинга. Общая структура занятий. Функции вводной, основной и заключительной частей.

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СУДЕНТОВ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРАКТИКИ**

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить теоретический материал, практическая отработка навыков при этом не обязательна. При выполнении же творческих заданий это вполне целесообразно (творческие задания также требуют знания теоретического материала и регулярного обращения к списку рекомендованной (основной и дополнительной) литературы).

#### **Рекомендации изучения отдельных тем:**

Специфика изучения темы «Общее представление о психологическом тренинге» проявляется в усвоении знаний об истории и современном состоянии тренинга за рубежом и в России, о специфике понятия СПТ и в понимании неоднозначности подходов к его определению.

При изучении темы «Структурные характеристики СПТ» следует более детально остановиться на формировании среды тренинга. При рассмотрении аспекта «Психология тренера» - максимально возможно осуществлять практико-ориентированный подход. Методические средства СПТ - техники представления информации, имитационные техники, техники создания реальной среды – изучать с той позиции, что техники представления информации объединяет то обстоятельство, что их содержание заранее подготавливаются ведущим группы тренинга или специализированной организацией и в минимальной степени видоизменяются в процессе тренинга. Содержание готовится с учетом целей и задач и ряда методических требований. К ним в частности относятся: новизна информации, представление информации в разных модальностях, с иллюстрированием ее в образной, метафорической и юмористической форме, адресное представление информации с учетом потребностей группы в целом и отдельных участников. Имитационные техники предназначены для создания значимых для целей тренинга и конкретных лиц ситуаций, в которых участники получают возможности для апробирования новых способов поведения. Особая роль в реализации принципов системной детерминации принадлежит медитативным техникам. Техники создания реальной среды представляют собой моделирование деятельности в естественных условиях.

При изучении темы «Тренинговая группа, групповая динамика» особое внимание следует уделить подходам к комплектованию групп в зависимости от динамики.

При изучении темы «Конструирование и подготовка программ тренинга. «Разработка программ тренинга» - нужно акцентироваться на насыщении содержания тренинга сообразно выделяемым блокам и с учетом триединства целей.

#### **Советы по подготовке к зачету:**

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Обязательным условием допуска студента к зачету является выполнение всех видов практических заданий и представление творческой работы. Выполняя творческую работу, студенты могут использовать, кроме рекомендуемой литературы, дополнительные источники. Перед ее выполнением рекомендуется выполнить следующую работу: подобрать по теме необходимую литературу и глубоко ее изучить; хорошо продумать и составить подробный план работы; подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых авторами источников

тех или других положений; подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело используя знания экспериментальной психологии и методологии и свои исследовательские навыки.

2. Необходимо знать точные определения основных научных понятий, рассматриваемых при изучении курса.

Опыт приема зачета выявил, что наибольшие трудности при его проведении возникают по следующим разделам:

- История развития тренинга;
- Теория групповой динамики К. Левина. Школа М. Форверга.
- Отечественный подход к СПТ (Л.А. Петровская, Ю.Н. Емельянов, Г.А. Ковалев).
- Основные подходы развития психологического тренинга.
- Классификация методических средств, используемых в тренинге.
- Психогеометрия.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах по вышеназванным разделам, рекомендуется перед сдачей зачета проработать основные понятия по данным темам, используя теоретический материал, и, обращаясь к основной и дополнительной литературе.

#### **4 ФОРМЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО ПРАКТИКЕ**

Требования к составлению отчета о прохождении учебной практики

1. В ходе практики студент составляет итоговый письменный отчет. Цель отчета – показать степень полноты выполнения студентом программы и заданий учебной практики по работе с различными источниками информации.

2. Объем отчета – 20-30 страниц без приложения.

3. Отчет о практике должен содержать:

- титульный лист;
- оглавление (содержание);
- основную часть (изложение материала по разделам в соответствии с заданием);
- приложения (при наличии);
- список использованных источников (нормативные документы, специальная литература и т.п.).

4. Отчет по практике должен быть набран на компьютере и правильно оформлен:

- в оглавлении должны быть указаны все разделы и подразделы отчета и страницы, с которых они начинаются;
- разделы и подразделы отчета должны быть соответственно выделены в тексте;
- обязательна сплошная нумерация страниц, таблиц, рисунков и т.д., которая должна соответствовать оглавлению;
- отчет брошюруется в папку.

5. По окончании практики отчет сдается на кафедру для его регистрации. Руководитель практики проверяет и подписывает отчет, дает заключение о полноте и качестве выполнения программы и задания по практике, а также возможности допуска к защите. Защита отчета проводится в установленные сроки после устранения замечаний руководителя (если таковые имеются).

**Отчетная документация по практике к зачету:**

Разработка программы психологического тренинга с учетом предъявляемых требований по выбранной теме.

#### **Темы тренингов**

1. Женский тренинг
2. Мотивационный тренинг
3. Телесно-ориентированный тренинг
4. Тренинг ведения переговоров
5. Тренинг влияния и противостояния влиянию
6. Тренинг для родителей подростков



7. Тренинг командообразования
8. Тренинг коммуникативной компетентности для взрослых
9. Тренинг креативности
10. Тренинг лидерских качеств
11. Тренинг межкультурной коммуникации
12. Тренинг преодоления конфликтов
13. Тренинг преодоления стресса
14. Тренинг программирования будущего для старшеклассников
15. Тренинг продаж
16. Тренинг развития жизненных целей
17. Тренинг развития личностных ресурсов
18. Тренинг развития ответственности
19. Тренинг развития памяти
20. Тренинг развития самосознания
21. Тренинг раннего развития в паре «Мама-ребенок»
22. Тренинг уверенного поведения
23. Тренинг управления временем
24. Тренинг успешного публичного выступления
25. Тренинг эффективного общения для подростков
26. Тренинг эффективного общения для старшеклассников
27. Тренинг эффективного разрешения конфликтов
28. Тренинг «Как найти работу»
29. Тренинг управления карьерой
30. Тренинг моделирования имиджа

## 5 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 5.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-6 ПК-2 ПК-3	Задачи репродуктивного уровня	отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он владеет теоретическим материалом в отношении рассматриваемого феномена; имеет полное представление о сущности явления, которое изучается; владеет специальными терминами и понятиями; способен обосновать взаимосвязь выделенных структурных компонентов информации; способен дать обоснованный ответ на любой из адресованных ему вопросов.
		хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он в основном владеет теоретическим материалом в отношении феномена; имеет общее представление о сущности явления, которое изучается; владеет в целом специальными терминами и понятиями; испытывает небольшие затруднения в обосновании взаимосвязи выделенных структурных компонентов

			информации; способен дать обоснованный ответ на большую часть вопросов.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет общие представления о рассматриваемом феномене; имеет общее представление о некоторых аспектах явления, которое изучается; слабо владеет специальными терминами и понятиями; не способен обосновать взаимосвязь выделенных структурных компонентов информации; не способен дать обоснованный ответ на большую часть вопросов.
		неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет неопределенные представления о феномене; не имеет представления о сущности явления, которое изучается; не владеет специальными терминами и понятиями; не способен обосновать наличие взаимосвязи между выделенными структурными компонентами информации; не способен дать обоснованный ответ ни на один из вопросов.
УК-6 ПК-2 ПК-3	Задачи творческого уровня	отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
		хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он в основном владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он слабо владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
		неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не владеет умениями интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.
УК-6 ПК-2 ПК-3	Проект	отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он владеет умениями планировать и выполнять комплекс учебных и исследовательских заданий; самостоятельно конструирует знания в процессе решения практических задач и проблем; хорошо ориентируется в

			информационном пространстве; демонстрирует высокий уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.
		хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он в основном владеет умениями планировать и выполнять комплекс учебных и исследовательских заданий; испытывает небольшие затруднения при самостоятельном конструировании знания в процессе решения практических задач и проблем; в целом ориентируется в информационном пространстве; демонстрирует достаточный уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он слабо владеет умениями планировать и выполнять комплекс учебных и исследовательских заданий; испытывает значительны затруднения при самостоятельном конструировании знания в процессе решения практических задач и проблем; плохо ориентируется в информационном пространстве; демонстрирует низкий уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.
		неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не владеет умениями планировать и выполнять комплекс учебных и исследовательских заданий; не умеет самостоятельно конструировать знания в процессе решения практических задач и проблем; не ориентируется в информационном пространстве; не демонстрирует аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.

## 5.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе прохождения практики. Формой промежуточной аттестации является зачёт.

Для оценивания результатов освоения программы практики применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания на зачете**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он показывает знание основного учебного материала, предусмотренного программой, в объеме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности, знает основную литературу, рекомендованную программой; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; возможно допускает погрешности в ответе или при выполнении заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он имеет значительные пробелы в знании основного материала, предусмотренного программой, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий; не выполняет отдельные задания, предусмотренные формами итогового или текущего контроля.

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

**Задачи репродуктивного и творческого уровня** студенты решает в ходе участия в тренинге.

#### **Задание к проекту**

**Проект:** разработать проект программы тренинга для участников отдельной категории (определяется студентами) и провести ее публичную презентацию.

#### **Темы тренингов**

31. Женский тренинг
32. Мотивационный тренинг
33. Телесно-ориентированный тренинг
34. Тренинг ведения переговоров
35. Тренинг влияния и противостояния влиянию
36. Тренинг для родителей подростков
37. Тренинг командообразования
38. Тренинг коммуникативной компетентности для взрослых
39. Тренинг креативности
40. Тренинг лидерских качеств
41. Тренинг межкультурной коммуникации
42. Тренинг преодоления конфликтов
43. Тренинг преодоления стресса
44. Тренинг программирования будущего для старшеклассников
45. Тренинг продаж
46. Тренинг развития жизненных целей
47. Тренинг развития личностных ресурсов
48. Тренинг развития ответственности
49. Тренинг развития памяти
50. Тренинг развития самосознания
51. Тренинг раннего развития в паре «Мама-ребенок»
52. Тренинг уверенного поведения
53. Тренинг управления временем
54. Тренинг успешного публичного выступления
55. Тренинг эффективного общения для подростков
56. Тренинг эффективного общения для старшеклассников
57. Тренинг эффективного разрешения конфликтов
58. Тренинг «Как найти работу»
59. Тренинг управления карьерой
60. Тренинг моделирования имиджа

## ТРЕНИНГ

Практикум по данной дисциплине состоит из лабораторных (тренинговых) занятий. Каждое занятие строится по принципу моделирования тренинга (но блок лабораторных не является тренингом как таковым), с учетом эмоциональной сложности и заканчивается дебрифингом. В содержание занятий с избытком включены упражнения по соответствующей теме, что предполагает их отбор с учетом интереса тренера.

### Практическое занятие № 1 (интерактивное обучение 14 часов)

#### Тема 2. Структурные характеристики СПТ

**Тема:** Тематический план тренинга. Упражнения на эмоциональный и физический «разогрев» группы, знакомство и вхождение в тренинговую группу.

**Цель:** познакомить студентов с тематическим планом, целями и задачами работы. Научить использовать упражнения для знакомства и вхождения в тренинговую группу, упражнения-разминки.

**Оборудование:** игрушка

#### Ход работы:

Упражнение №1 «Снежный ком»

Цель: знакомство участников друг с другом

Ход упражнения:

Участники представляются по именам, каждый следующий участник должен повторить имена всех (в более простом варианте – двух или трех) предшествующих и только после этого представиться сам. Последним обычно представляется ведущий. Если ему удастся безошибочно повторить все имена, это существенно повышает его престиж в глазах группы (а если в своей памяти на имена ведущий не уверен, так и не надо браться за этот вариант упражнения).

Упражнение № 2 «Имя - движение»

Цель: знакомство и интеграция группы за счет включения в совместную деятельность

Обсуждение:

- Почему для человека важен звук собственного имени?

- Как вы выбирали себе движение: исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение собственной индивидуальности? Чьи движения вам понравились и почему?

После короткого обсуждения предлагаем вернуться к одной из целей игры – знакомству. Кто готов сейчас записать на доске максимально длинную цепочку прозвучавших имен?

Упражнение № 3 «Имена – это важно»

Цель: знакомство участников друг с другом.

Упражнение № 4 «Алфавит»

Цель: запоминание имен, развитие внимания, выработка «чувства команды»

Упражнение № 5 «Фотоальбом»

Цель: тренировка памяти, обучение концентрации внимания на партнере, интеграция группы за счет включения в совместную деятельность.

Обсуждение:

Участники рассказывают о том, что порадовало их в игре, что огорчило. Какова была атмосфера в группе в ходе игры?

- Как вы выбирали себе движение: исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение собственной индивидуальности? Чьи движения вам понравились и почему?

Правила нашей группы

После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с большей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятий. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действие и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, на интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам

интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или возражаем ему.

Упражнение № 5 «Упрямая сороконожка»

Цель: проверить на опыте эффективность партнерства в условиях коммуникации и в ее отсутствии, влияние договора на достижение групповой цели, выявить лидерские возможности игроков.

Обсуждение:

- Что вам понравилось в игре?

- Что вызвало затруднения?

- Прокомментируйте, пожалуйста, результаты первого и второго этапов. В чем, по вашему, причина именно таких результатов?

- Можете ли вы припомнить жизненные ситуации, которые вызывали бы у вас сходные эмоции? Кто готов поделиться своей историей с группой?

Упражнение № 6 «Рулетка»

Цель: предоставляет возможность выяснить, насколько хорошо члены группы знают имена друг друга, соревнование в узнавании имен.

Упражнение № 7 «Скажи-ка дядя!..»

Цель: преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду, включить участников тренинга в активное соревнование, стремиться к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения, совершенствовать коммуникативные навыки путем активного игрового взаимодействия.

Упражнение № 8 «Эстафета движений»

Цель: снять напряжение участников тренинга путем вовлечения их в групповое физическое действие, поощрять эффективное использование языка тела в коммуникации, развивать навыки концентрации внимания на партнере.

Обсуждение:

Участники рассказывают о том, что порадовало, а что огорчило их в игре. Какова была атмосфера в группе? Как выбиралось личное движение каждого участника – исходя из его простоты или в расчете на отражение индивидуальных черт личности? Чьи движения вам больше всего запомнились и почему?

Упражнение № 9 «Оле Неле Нишиков»

Цель: направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться.

## **Практическое занятие № 2 (интерактивное обучение 14 часов)**

### **Тема 2. Структурные характеристики СПТ**

**Тема:** Упражнения на эмоциональный и физический «разогрев» группы, знакомство и вхождение в трениговую группу.

**Цель:** научить использовать упражнения для знакомства и вхождения в трениговую группу, упражнения-разминки.

**Оборудование:** обруч, карандаши, лист бумаги на каждого игрока, банка, несколько одноразовых стаканчиков, карточки с буквами.

#### **Ход работы:**

Трениговое упражнение № 1 «Восточный рынок»

Цель: Помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

Ход упражнения:

Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание «восточный рынок»? (Крики, запах еды и пряностей, яркость, буйство красок, бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже...)

- Замечательно! Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут. Но сперва вам необходимо подготовиться.

Каждый получает лист бумаги и ручку. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем на две половинки. Их, в свою очередь, опять сгибаем пополам и разрываем. Получили по четыре куска бумаги. Их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого в руках восьмушки листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно напишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку сложим текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центре комнаты.

- Вот теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет восемь штук.

Затем в течение 5 минут вам придется уговорами, спорами, путем обмена ... найти и вернуть себе – купить все восемь листков с вашими именами. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросов нет? Начали!

...Игра начинается. Она сопровождается активнейшим контактом между игроками, криками, смехом и т.д. Тренер время от времени поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры

Обсуждение:

- Что вам понравилось, а что – нет в прошедшей игре?

- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «взаимный обмен», попытку обмануть партнера?

- Попробуйте теперь назвать имена товарищей, которые вам удалось запомнить!

Тренинговое упражнение № 2 «Карандаши»

Цель: научить координировать совместные действия на основе невербального восприятия друг друга.

Обсуждение:

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

- На что ориентироваться при выполнении этих действий?

- Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Тренинговое упражнение № 3 «Десять секунд»

Цель: снизить тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду; помочь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Обсуждение:

Участники делятся впечатлениями от игры. Что понравилось им в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве», т. е. было оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?

Попробуйте вспомнить, кто был в вашей подгруппе, когда вы объединялись по сходству биографических данных или общности интересов. Назовите тех, кого запомнили.

Для тренера:

Стоит обратить внимание на последовательность заданий. Сперва что-то достаточно безличное, а потом постепенно - переход к вопросам и качествам более личного свойства: хобби, семья...

«Упражнение развивается от общего к частному. Постепенно в ходе проверки каждого задания, в чередовании быстрых и доброжелательных контактов участников мы подспудно готовим игроков к вторжению в «частное пространство»: моя семья, каков цвет моих глаз (а это уже требует определенного доверия и открытости — всмотреться в лицо и глаза другого человека!). И в конце упражнения почти всегда я даю задание-тест: распределиться на группы в зависимости от настроения, которое участники сейчас испытывают... Если вся группа сбивается в кучу и на вопрос: «Какое же у вас настроение?» весело отвечает: «Кайф!» - цель



достигнута. Лед недоверия разрушен, настороженность отступила и сменилась готовностью к сотрудничеству.

Тренинговое упражнение №4 «Пройди через кольцо»

Цель: снять напряжение участников путем вовлечения их в групповое физическое действие; создать в группе атмосферу взаимной ответственности, эмоциональной свободы, радости от коллективного успеха; объединить участников для решения задачи на основе партнерства.

Обсуждение:

Что понравилось в упражнении, а что - нет? Помогает ли игра созданию коммуникативных связей?

Примечание. Если в ходе обсуждения возникает желание улучшить командный результат, можно вернуться к игре и попытаться быстрее «пройти через кольцо».

Тренинговое упражнение № 5 «Волшебный обруч»

Цель: к концу игры участники должны ощутить себя более сплоченной группой; определить лидеров группы; проверить эффективность группового взаимодействия на основе договора между участниками; приобрести навыки тактического планирования.

Обсуждение:

- Что мешало и что помогало команде?

- Какие групповые настроения преобладали во время игры?

- Можете ли вы сказать, что упражнение выявило лидера группы?

Примечание: Это простое на первый взгляд задание окажется совсем нелегким. Более того, тренеру нужно быть готовым к тому, что в ходе игры команда будет проявлять не только положительные эмоциональные реакции. Вполне возможны вспышки гнева, раздражения, ощущение бесплодности усилий, даже отчаяния... Так что не забывайте подбадривать игроков, не принимая в то же время участия в практическом решении задания. Оставьте команде право насладиться самостоятельной победой над обручем- строптивцем!

Тренинговое упражнение № 6 «Будем знакомы»

Цель: создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу; помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении; ввести в коллективное понимание группы готовность говорить об эмоциях и чувствах.

Тренинговое упражнение № 7 «Стаканчик»

Цель: облегчить участникам вхождение в групповой тренинг через участие в веселой игре; поддержать открытое выражение положительных эмоций; способствовать развитию нестандартного, творческого мышления участников.

Тренинговое упражнение № 8 «Измерим друг друга»

Цель: познакомиться и сблизиться, координируя свои действия в команде

Тренинговое упражнение № 9 «Вавилон»

Цель: В игровой форме освоить навыки работы в команде, задействовать свою творческую энергию.

Тренинговое упражнение №10 «Записки»

Цель: самораскрытие участников

### **Практическое занятие № 3 (интерактивное обучение 14 часов)**

#### **Тема 3. Тренинговая группа, групповая динамика**

**Тема:** Вербальная и невербальная коммуникация

**Цель:** тренировка умения слышать и слушать; способствовать развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия; обеспечить каждому из игроков многообразие личных контактов с различными участниками тренинга; научить концентрировать внимание на партнере и на его невербальном языке.

**Оборудование:** карты (см. упражнение №10), газета, квадраты к упражнению 16, веревка, карточки с названиями животных для упражнения 19

### **Ход работы:**

Тренинговое упражнение № 1 «Сито»

Цель: потренироваться в отборе необходимого материала из потока информации, в умении сконцентрироваться на партнере; развить память и аудиальные возможности восприятия.

Ход упражнения:

*Вариант 1*

Каждый раз требуется три добровольца. Один садится на стул лицом к группе. Двое других размещаются у него за спиной. Каждый из них по сигналу тренера начинает свой монолог. Задание ведущему игроку - через две минуты пересказать как можно более подробно рассказ каждого из говоривших.

*Вариант 2*

На площадку приглашается доброволец, который садится спиной к группе. По сигналу тренера игроки начинают разговаривать, петь, пересмеиваться... Через 2 мин. ведущий игрок повернется к зрителям и расскажет лишь об одном из товарищей, чей голос он заметил, используя "сито", проследил в общем шуме.

Обсуждение:

В чем, на ваш взгляд, смысл игры? Чем она может быть полезна при формировании коммуникационных навыков?

Тренинговое упражнение № 2 «В три касания»

Цель: тренировать находчивость и быстроту отбора необходимого материала из потока информации; стремиться к интеграции группы за счет необходимости постоянной включенности в совместную деятельность; способствовать развитию и закреплению коммуникативных навыков с помощью эффективного игрового взаимодействия; обеспечить каждому из игроков многообразие личных контактов с различными участниками тренинга.

Тренинговое упражнение № 3 «Цепочка речи»

Цель: тренировка умения слышать и слушать; потренироваться в умении сконцентрироваться на партнере; развить память и аудиальные возможности восприятия.

Обсуждение:

*Фаст Дж. Язык тела.* «...Знание языка тела проливает новый свет на внутрисемейные отношения. Возьмем членов одной семьи, расположившихся вместе в комнате. Достаточно взглянуть, как они двигают руками и ногами, чтобы многое понять о характере их взаимоотношений. Если мать первой скрестила ноги, а члены семьи последовали ее примеру, она, возможно, является инициатором семейных действий, хотя ни она, ни остальные члены семьи даже не подозревают об этом. Более того, на словах она может отрицать факт своего лидерства, так как спрашивает советов у своего мужа и у детей. Однако сигнал «Следуйте за мной», не высказанный словами, но поданный ею на языке тела и выполненный всеми членами семьи, безошибочно раскрывает истинную семейную организацию для каждого, кто знаком с кинесикой».

Используем приведенный выше фрагмент из книги Джулиуса Фаста, посвященной кинесике - науке о языке тела,- для углубления понимания возможностей невербальной коммуникации.

Тренер беседует с группой и уточняет, понятен ли смысл приведенного выше примера. Знакомы ли игрокам подобные ситуации?

- Постарайтесь вспомнить вместе случаи, когда язык тела помог нам понять подоплеку ситуации или лучше разобраться во взаимоотношениях между присутствующими.

- Обращали ли вы внимание, что подчиненные перенимают - порой абсолютно бессознательно! - язык тела и мимику своих начальников?

То, что происходит с нами бессознательно, можно абсолютно осознанно использовать для того, чтобы сделать общение более эффективным. Такая техника называется пристройкой, или отзеркаливанием.

Настроенные на одну волну собеседники копируют позы и жесты друг друга. Такая общность сказывается вольно или невольно на тоне разговора и на его результате. Торговых агентов учат поэтому копировать позы и движения клиентов, чтобы установить с ними быстрый и эффективный контакт. Понятно, что если собеседник заметил ваше желание скопировать его голос, интонацию, жест или позу, то это не только насторожит его, но и сможет обидеть. Он попросту решит, что его передразнивают! Искусство в том, чтобы осуществить пристройку абсолютно незаметно и путем невербального (или интонационного, словесного использования сходной терминологии, лексики) отзеркаливания дать ему понять, что вы можете найти общий язык, договориться, стать настоящими партнерами.

Взаимная пристройка включает соответствие громкости, скорости и тона речи собеседников, вольное или невольное копирование всех нюансов мимики.

Тренинговое упражнение № 4 «Зеркало»

Цель: научиться концентрировать внимание на партнере и на его невербальном языке; убедиться в том, что телесная подстройка ведет к повышению взаимопонимания между партнерами; развить эмпатические возможности участников тренинга.

Тренинговое упражнение № 5 «Эстафета чувств»

Цель: развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной невербальной коммуникации и передачи переживаемых эмоций; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе общения; способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации внимания на партнере.

Тренинговое упражнение № 6 «Я и анти-Я»

Цель: развить умение эффективной вербальной коммуникации и передачи переживаемых эмоций; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе конфликта или при решении проблемной ситуации, дилеммы; способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации на партнере.

Обсуждение:

Тяжело ли быть фиксированным на партнере и одновременно готовить свою линию аргументации и защиты?

Чему вы могли научиться из наблюдения/участия в игре?

Тренинговое упражнение № 7 «Подарок»

Цель: развить умение пользоваться языком жестов, мимикой, телом для эффективной невербальной коммуникации; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе общения; способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации на партнере.

Обсуждение:

Если в игре произошло недопонимание, проверяем, что послужило причиной ошибки, неверной трактовки подарка. Выясняем, что показалось игрокам наиболее сложным. Обсуждаем арсенал выразительных средств в невербальном общении и принципы их адекватного использования.

Тренинговое упражнение № 8 «Раздвоение личности»

Цель: потренироваться в спонтанной работе с партнером; совершенствовать умения отзеркаливания (подстройки) к партнеру.

Тренинговое упражнение № 9 «Крокодил»

Цель: продемонстрировать эффективное владение мимикой и жестом в невербальной коммуникации, потренироваться в передаче информации; обнаружить наиболее типичные ошибки, допускаемые при невербальном общении и потренироваться в их устранении;

способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга.

Тренинговое упражнение № 10 «Карты эмоций»

Цель: продемонстрировать эффективное пользование мимикой в невербальной коммуникации и потренироваться на практике в передаче невербальной информации; обнаружить наиболее типичные ошибки, допускаемые при невербальном общении и потренироваться в их устранении; способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга.

Тренинговое упражнение № 11 «Изобрази животное»

Цель: продемонстрировать эффективное владение мимикой и жестом в невербальной коммуникации, потренироваться в передаче информации; способствовать преодолению психологических барьеров, препятствующих общению, путем развития спонтанности участников тренинга.

Тренинговое упражнение № 12 «Кто лишний?»

Цель: упржнение-разминка, дать возможность участникам отдохнуть и расслабиться.

Тренинговое упражнение № 13 «Случайные собеседники»

Цель: потренироваться в спонтанной работе с партнером; совершенствовать умения отзеркаливания (подстройки) к партнеру.

Тренинговое упражнение № 14 «Пойми меня»

Цель: выработать умение внимательно слушать и понимать других людей.

Тренинговое упражнение № 15 «Волшебная газета»

Цель: развитие воображения, умения увидеть необычное в обычном.

Тренинговое упражнение № 16 «Пять квадратов»

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопомощи.

Тренинговое упражнение № 17 «Узелок»

Цель: координация совместных действий, сближение группы и создание условий для проявления лидерских способностей. Способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно.

Обсуждение:

Следует обратить внимание участников на то, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил.»

Тренинговое упражнение № 18 «Построение круга»

Цель: развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение:

Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Тренинговое упражнение № 19 «Сбор по голосам»

Цель: тренировка внимательности, избирательности социального восприятия.

Тренинговое упражнение № 20 «Стеклянная дверь»

Цель: развить экспрессивность и способствовать улучшению взаимопонимания в группе.

Обсуждение:

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

#### **Практическое занятие № 4 (интерактивное обучение 14 часов)**

### Тема 3. Тренинговая группа, групповая динамика

**Тема:** Игры и упражнения на интеграцию тренинговой группы, партнерское взаимодействие

**Цель:**

**Оборудование:** мяч или мягкая игрушка, 200 листов бумаги или газет (старых), роли к упражнению № 4, карточки с цветом к упражнению №5, 3 листа цветного картона, разрезанного на кусочки, для упражнения №6, цветные карандаши или фломастеры, чистый лист бумаги на каждого, мячик, монеты к упражнению 11,

#### Ход работы:

Тренинговое упражнение № 1 «Поиск сходства»

Цель: сплочение группы, поиск сходства

Ход упражнения:

*Первый вариант.* Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

*Второй вариант.* Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку, можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Обсуждение:

Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Тренинговое упражнение № 2 «Вавилонская башня»

Цель: повышение групповой сплоченности, развитие способности выдвигать и отстаивать свои идеи

Обсуждение:

Как распределялась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы воплотить эти идеи в жизнь?

Тренинговое упражнение № 3 «Дистанция общения»

Цель: возможность попрактиковаться в определении комфортной дистанции общения с разными собеседниками.

Обсуждение:

Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

Ролевая игра № 4 «Бункер»

Цель: отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Обсуждение:

Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

Акцент нужно делать на том, что в игре оценивается не личность участников, а умение отстаивать свою позицию на примере абстрактной роли и «обрекаются на гибель» не участвующие в тренинге, а придуманные персонажи, интересы которых они представляют.

Тренинговое упражнение № 5 «Красное или голубое»

Цель: способность вести интересную беседу, при этом сохраняя внимательность и удерживая в памяти собственную задачу.

Тренинговое упражнение № 6 «Бартерная торговля»

Цель: научить устанавливать взаимоотношения с группами на основе сотрудничества

Обсуждение:

Что удивило вас во время выполнения упражнения? Какие посредники были особенно удачливыми? Как можно было бы описать стиль их общения? Какая группа справилась с задачей быстрее всех? Как у нее это получилось? Все ли команды вели себя честно? Вела ли себя какая-нибудь команда так, что не хотелось менять некоторые кусочки?

Тренинговое упражнение № 7 «Каракули по Винникотту»

Цель: развитие воображения

Тренинговое упражнение № 8 «Совместный рассказ»

Цель: развитие навыков взаимодействия, умения слушать

Тренинговое упражнение № 9 «Семь или одиннадцать»

Цель: игра-разминка

Тренинговое упражнение № 10 «Кораблекрушение»

Цель: формирование умения работать в группе, принимать коллективные решения.

Тренинговое упражнение № 11 «Правило для победителя»

Цель: творческое решение проблемы

Тренинговое упражнение № 12 «Лингвистическая проблема» (Не говори сразу название)

Цель: совместное решение творческой задачи

### **Практическое занятие № 5 (интерактивное обучение 8 часов)**

#### **Тема 4. Конструирование и подготовка тренинга. Разработка программы тренинга**

**Тема:** Обратная связь и ее функции в коммуникации.

**Цель:** познакомить студентов с упражнениями для осуществления обратной связи; передать и получить обратную связь, которая касается типичных вербальных и невербальных проявлений.

**Оборудование:** повязка для глаз; листы бумаги, булавки, ручки для каждого участника тренинга; 8 Карточек с описанием ролей и краткой инструкцией (см. Приложение), 8 карточек с написанными на них цифрами от 1 до 8, предметы мебели, которые можно использовать в декорации сказки «Теремок».

#### **Ход работы:**

##### **Тренинговое упражнение № 1 «Бип» («Чужие коленки»)**

**Цели:** развить навыки социальной перцепции; передать и получить обратную связь, которая касается типичных невербальных проявлений в общении.

##### **Ход упражнения**

Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий становится в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего — угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда

интерес к нему еще не успеет угаснуть, и при желании участников возобновить на следующем занятии.

Обсуждение. Кого было легко узнать, кого — не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

#### Тренинговое упражнение № 2 «Дискуссия в ролях друг друга»

Цели: через поведенческие проявления обогатить представления о себе, в частности о своем физическом Я.

#### Тренинговое упражнение № 3 «Ответы за другого»

Цели: расширить представлений о себе в ценностно-ориентационном плане.

#### Тренинговое упражнение № 4 «Молчащее и говорящее зеркало»

Цели: интенсифицировать внимание на партнере; дать возможность посмотреть на себя со стороны, глазами товарищей, скорректировать привычное отношение к самому себе.

#### Тренинговое упражнение № 5 «Разговор начистоту»

Цели: помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении; способствовать созданию в группе атмосферы доверия и открытости; дать возможность каждому члену группы потренироваться в ответственном отношении к другим людям, их словам и поступкам, чертам их личности.

#### Тренинговое упражнение № 6 «Психологическая дистанция»

Цели: экспериментальным путем проверить и показать участникам тренинга субъективное значение термина «психологическая дистанция» и его важность в коммуникации.

#### Тренинговое упражнение № 7 «Социограмма»

Цели: поощрить членов группы дать и получить обратную связь, необходимую для эффективного и доверительного сотрудничества; развить способность анализировать информацию о человеке, особенностях его поведения и характера.

#### Тренинговое упражнение № 8 «Каким меня видят»

Цели: организовать активную обратную связь каждому участнику от группы.

#### Тренинговое упражнение № 9 «Вы меня узнаете»

Цели: активизировать самосознание, корректировать представлений о себе.

#### Тренинговое упражнение № 10 «Автопортрет»

Цели: скорректировать привычное отношение к самому себе.

#### Тренинговое упражнение № 11 «Самосуд»

Цели: через обратную связь осознать свои сильные и слабые стороны.

#### Тренинговое упражнение № 12 «От сумы да от тюрьмы...»

Цель: развить умение давать и получать обратную связь.

#### Тренинговое упражнение № 13 «Ассоциации»

Цель: организация активной обратной связи каждому участнику от группы в форме ассоциаций.

#### Тренинговое упражнение № 14 «Волшебная чайная»

Цели: передать и получить обратную связь, которая касается типологических черт, посредством ассоциативного ряда.

#### Тренинговое упражнение № 15 «Теремок»

Цели: развитие умения распознавать фальшь в поведении человека, замечать изменения в особенностях поведения; тренировка умения находить нестандартные решения в сложных ситуациях; формирование навыков убеждающего воздействия, поиск приемов, наиболее подходящих каждому.

*Размер группы:* 8 человек; если число участников больше, то часть членов группы окажется в роли заинтересованных наблюдателей и экспертов.

## **6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **7 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **8 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2007, 405 с. - Экземпляры всего: 2
2. Горбушина, О. П. Психологический тренинг / О. П. Горбушина. – М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2008. – 175 с. – Экземпляры всего: 5
3. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2007, 80 с. - Экземпляры всего: 2
4. Ковалев, В. Н. Методика организации и проведения социально-психологических тренингов (учебно– методическое пособие) / В. Н. Ковалев – Севастополь, 2009. – 92 с. - <https://www.twirpx.org/file/425622/>
5. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для студентов психологической специальности / А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2001. – 249 с. – (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0653-9 : 69.52 р. – Экземпляры всего: 19
6. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2002. – 190с. – Экземпляры всего: 2
7. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – М. : Академия, 2007. – 89с. – Экземпляры всего: 20
8. Никитина, Т.А. Психологические аспекты готовности к профессиональной деятельности / Т.А.Никитина, А.А.Гудзовская. - Самара: Изд-во «Самарская академия государственного и муниципального управления», 2010. – 165с. – <https://www.twirpx.org/file/691200/>



9. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы СПТ. – Экземпляры всего: 5
10. Суховершина, Ю. В. Тренинг коммуникативной компетенции [Текст] / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. – [2-е изд.]. – М. : Академический Проект; М.: Фонд "Мир", 2009. – 110с. – <https://www.twirpx.org/file/2293035/>
11. Чернова, Г. Р. Психология общения : [учеб. пособие для вузов] / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. – М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2012. – 235 с. – Экземпляры всего: 10
12. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2011. – 157 с. – Экземпляры всего: 5

## **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
2. Фирма «ИМАТОН». - <http://www.imaton.com/>

## **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник [http:// polpred.com/news](http://polpred.com/news).
2. ЭБС «Лань» [http:// e.lanbook.com](http://e.lanbook.com).

## **9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (комплекты психодиагностического инструментария).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п.

**Разработчик:** О.В.Барковская, к.психол.н., доцент кафедры педагогики и психологии

## **10 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.**

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол №8 от 23.05.2024 г.).

# 11 ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**Факультет педагогики и психологии  
Кафедра педагогики и психологии**

Утверждаю

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ ФИО  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ  
НА УЧЕБНУЮ (РАССРЕДОТОЧЕННУЮ) ПРАКТИКУ**

студента \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество студента)

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль «Психология в образовании и социальной сфере»

Срок прохождения практик: с «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Место прохождения практики Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»  
кафедра психологии

Используемый учебно-методический комплекс: Рабочая программа учебной практики «Социально-психологический тренинг»

За время прохождения педагогической практики студент осуществлять деятельность в соответствии с учебно-тематическим планом практики.

*За период учебной практики студент должен выполнить следующие виды работ:*

1. Составление индивидуального плана работы.
2. Выполнение заданий, направленных на развитие знаний, умений и навыков разработки программы социально-психологического тренинга.
3. Подготовка к зачету
4. Составление отчета о прохождении учебной практики.

Задание принял к исполнению: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Срок сдачи отчета: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Студент:

\_\_\_\_\_

подпись

Руководитель практики по профилю подготовки:

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

фамилия, инициалы

\_\_\_\_\_

фамилия, инициалы

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Благовещенский государственный педагогический университет»

Факультет педагогики и психологии  
Кафедра педагогики и психологии

**ОТЧЕТ ПО ИТОГАМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Исполнитель:  
студент группы

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
дата                      подпись                      ФИО

Руководитель:  
научная степень,  
ученое звание  
или должность

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
дата                      подпись                      ФИО

Благовещенск 20..

