

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»



УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

21.06.2018

2018 г.

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-3201-44/2018/уч.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 04 03 Практическая психология

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-03 04 03 Практическая психология», утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

В.В.Солодухо, старший преподаватель кафедры клинической и консультативной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук;

Е.В.Тихонова, преподаватель кафедры клинической и консультативной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Музыченко А.В., заведующий кафедрой психологии образования, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;

Кавецкий И.Т., заместитель заведующего кафедрой гуманитарных дисциплин учреждения образования «Минский инновационный университет», кандидат психологических наук, доцент.

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой клинической и консультативной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 11 от 30.05.2018 г.)  Е.С.Боброва;

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 5 от 19.06.2018 г.)

Оформление программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист УМО БГПУ

 С.А. Стародуб

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Психологический тренинг» предназначена для реализации на I ступени высшего образования.

Учебная программа дисциплины «Психологический тренинг» разработана в соответствии с Образовательным стандартом и учебным планом по специальности 1-03 04 03 Практическая психология.

Тренинговая форма занятий, моделирующая ключевые содержательные и функциональные моменты деятельности практического психолога, позволяет использовать активные методы обучения для становления профессионального самосознания, развития профессионально-личностных качеств будущих специалистов.

Программа учебной дисциплины «Психологический тренинг» состоит из трех самостоятельных разделов: тренинг личностного роста психолога, социально-психологический тренинг общения и релаксационный тренинг.

Первый раздел программы направлен на личностный рост будущего профессионала. Личностная зрелость психолога, состояние его психологического здоровья являются системообразующим фактором профессиональной позиции, инструментом эффективности профессиональной деятельности. Профессиональное взаимодействие психолога с другим человеком опирается на личностный опыт самопознания, самораскрытия.

Особенность тренинговой формы работы, насыщенность тренинга личностными событиями, организованное безопасное, поддерживающее взаимодействие с другими обеспечивают наиболее короткий, с точки зрения временных затрат, путь получения личностного опыта переживаний о себе самом и значимых других.

Второй раздел программы – социально-психологический тренинг – ориентирован на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении. Понимание коммуникативной компетентности как системы внутренних ресурсов личности, необходимых для построения межличностного взаимодействия, подчеркивает наличие внутренней связи между развитием коммуникативных способностей, личностным и профессиональным ростом.

Третий раздел программы посвящен методам релаксации, что позволит студентам приобрести теоретические знания, умения и навыки саморегуляции, апробировать разработанные программы релаксации.

**Цель** психологического тренинга: актуализация творческого потенциала студентов, организация личностно-профессионального роста и повышение социально-психологической компетентности будущих психологов.

**Задачи** психологического тренинга:

1. Исследование участниками групп различных сторон собственной личности, развитие навыков рефлексии.
2. Овладение психолого-педагогическими знаниями в области

межличностного взаимодействия.

3. Осознание собственной причастности к возникающим ситуациям межличностного взаимодействия в тренинговой группе.

4. Освоение методологических оснований релаксационного тренинга.

5. Изучение основных методов и способов релаксации.

6. Развитие способности адекватного самопознания, самооценки и саморегуляции.

7. Рост профессионального самосознания будущих психологов.

Учебная дисциплина «Психологический тренинг» **основывается на знаниях, полученных при изучении учебной дисциплины специальности: «Общая психология».** В свою очередь учебная дисциплина «Психологический тренинг» **является необходимой базой для изучения таких учебных дисциплин специальности, как «Теория и методика психологического тренинга», «Психологическое консультирование».**

Основными методами обучения в рамках учебной дисциплины «Психологический тренинг» являются: моделирование, коммуникативные и игровые технологии, дискуссия, мозговой штурм.

Изучение учебной дисциплины должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

#### **Требования к академическим компетенциям специалиста**

Специалист должен:

– АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

– АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

– АК-4. Уметь работать самостоятельно.

– АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

– АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

– АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

– АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

– АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

#### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

Специалист должен:

– СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

– СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

– СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

– СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

– СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

– СЛК-6. Уметь работать в команде.

– СЛК-8. Владеть навыками рефлексии в профессиональной деятельности.

#### **Требования к профессиональным компетенциям специалиста**

Специалист должен быть способен:

**Обучающая деятельность**

– ПК-1. Владеть системой знаний о сфере образования.

**Воспитательная деятельность**

– ПК-11. Осуществлять профилактику девиантного поведения подростков.

**Учебно-методическая деятельность**

– ПК-16. Приобретать новые знания, используя современные информационные технологии.

**Научно-исследовательская деятельность**

– ПК-20. Знать современные научные модели психологической практики в нашей стране и за рубежом.

– ПК-23. Быть способным к использованию глобальных информационных ресурсов.

**Инновационная деятельность**

– ПК-32. Обладать инновационным мышлением и психологической готовностью к восприятию нового.

**Организационно-управленческая деятельность**

– ПК-35. Обладать способностью к организации коллективной деятельности учащихся.

– ПК-42. Владеть системным и сравнительным анализом.

– ПК-43. Уметь оказывать воспитательное воздействие на учащихся.

**Культурно-просветительская деятельность**

– ПК-46. Развивать национальное самосознание, стремление к взаимопониманию между людьми разных сообществ.

– ПК-47. Формировать толерантное отношение к проявлениям иной культуры и духовным ценностям разных конфессий.

– ПК-48. Реализовывать культурно-просветительскую деятельность в области психологии в учреждениях образования.

**Коммуникативная деятельность**

– ПК-49. Взаимодействовать с коллегами и специалистами смежных профессий по профессиональным вопросам в рамках своего учебного заведения и вне его.

– ПК-53. Моделировать ситуации общения.

**Ценностно-ориентационная деятельность**

– ПК-60. Осуществлять профессиональное самообразование и самовоспитание с целью совершенствования профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины «Психологический тренинг» студенты должны **знать**:

– правила групповой работы;

– теорию и методику релаксационного тренинга.

В результате освоения учебной дисциплины «Психологический тренинг» студенты должны **уметь**:

- использовать навыки личностной и профессиональной рефлексии;
- взаимодействовать в режиме групповой работы;
- применять методы саморегуляции.

В результате освоения учебной дисциплины «Психологический тренинг» студенты должны *владеть*:

– психолого-педагогическими знаниями в области межличностного взаимодействия;

- навыками адекватного самопознания, самооценки и саморегуляции.

Всего на изучение дисциплины «Психологический тренинг» отводится 264 часа (7 зачетных единиц), из них 156 аудиторных – лабораторные занятия, на самостоятельную внеаудиторную работу отводится 108 часов.

Для *дневной* формы получения высшего образования:

- в первом семестре – всего 114 часов, аудиторных – 72 часа лабораторных занятий (из них 8 ч. УСРС), самостоятельная работа – 42 часа. Форма контроля – зачет.

- во втором семестре – всего 150 часов, аудиторных – 84 часа лабораторных занятий (из них 8 ч. УСРС), самостоятельная работа – 66 часов. Форма контроля – зачет.

Для *заочной* формы получения высшего образования на изучение учебной дисциплины отводится 40 аудиторных часов.

- в первом семестре – аудиторных – 30 часов лабораторных занятий. Форма контроля – зачет.

- во втором семестре – аудиторных – 10 часов лабораторных занятий. Форма контроля – зачет.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ 1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПСИХОЛОГА**

#### **ТЕМА 1.1. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Информирование о целях психологического тренинга. Введение правил работы группы: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Организация знакомства участников группы. Презентация себя группе. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

#### **ТЕМА 1.2. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ**

Осознание участниками своего профессионального выбора: цель, мотивы, смыслы. Представление о профессиональном мире психолога. «Миссия» психолога.

#### **ТЕМА 1.3. Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ**

Требования профессии к личности психолога. Идеальный психолог и Я как будущий психолог. Осознание препятствий на пути профессионального саморазвития. Выявление внутренних ресурсов для преодоления барьеров в профессиональном становлении.

#### **ТЕМА 1.4. МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ**

Презентация ролевой структуры личности. Осознание атрибутивных характеристик образа Я. Фокусирование на противоречивости образа Я человека, его сильных и слабых сторон. Обсуждение процесса принятия себя как основы изменений и саморазвития.

#### **ТЕМА 1.5. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ**

Введение понятия обратной связи, правил ее подачи. Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных и эмпатических способностей. Я в группе тренинга. Обсуждение ожиданий участников от группы.

#### **ТЕМА 1.6. МОЯ ГРУППА**

Образ группы. Открытость в общении. Диагностика доверия и сплоченности в группе. Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия. Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных переживаний. Развитие умений эффективного решения групповых задач.

### **ТЕМА 1.7. МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ**

Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь». Выражение эмоций в действиях и речи. Невербальное предъявление эмоций.

Символическое отражение эмоций в рисунке и их вербальное описание. Безоценочное отношение к эмоциям. Понимание эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Влияние индивидуального эмоционального состояния человека на групповое настроение.

### **ТЕМА 1.8. ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО**

Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство. Проживание и принятие событий детства. Ресурсная роль детского опыта.

### **ТЕМА 1.9. ИСТОРИЯ СЕМЬИ**

Значимые отношения с близкими людьми, их роль в процессе взросления. «Я» в родительской семье. Семейные ценности, родительские установки и их влияние на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути.

### **ТЕМА 1.10. ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ**

События жизненного пути. Время жизни: прошлое, настоящее и будущее. Влияние прошлых событий на настоящее и будущее человека. Я-отношения со значимыми другими.

### **ТЕМА 1.11. ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов. Я реальное и Я идеальное. Осознание ответственности личности за их достижение. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей.

Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других.

## **РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ**

### **ТЕМА 2.1. Я В ОБЩЕНИИ. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ**

Цели социально-психологического тренинга общения. Основные правила-нормы общения между участниками группы. Самопрезентация стиля общения участников группы. Трудности и ошибки в межличностном взаимодействии. Зона ближайшего саморазвития в общении.



## **ТЕМА 2.2. СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ**

Понятие о средствах общения: невербальные, вербальные и паралингвистические. Невербальные средства: взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения и запахи. Вербальные средства общения: смысл высказываний, подбор выражений, правильность речи и разные виды её неправильности.

Паралингвистические средства: особенности произнесения речи и неречевых звуков, качество голоса. Вербальные, невербальные и паралингвистические сигналы, располагающие к контакту в общении и препятствующие ему.

## **ТЕМА 2.3. ВИДЫ СЛУШАНИЯ**

Виды слушания: пассивное, активное и эмпатийное. Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника. Условия и правила активного слушания. Основные приемы слушания. Освоение приемов пассивного и активного слушания. Роль эмпатийного слушания в установлении контакта в общении.

## **ТЕМА 2.4. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ**

Обратная связь в общении. Цели и правила использования обратной связи. Индивидуальные способы предоставления обратной связи адресату. Антиципация и социальная перцепция.

## **ТЕМА 2.5. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ОБЩЕНИИ**

Умения и навыки вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению. Влияние эмоций на поведение человека. Сенситивность к невербальному выражению чувств. Регуляция эмоционального напряжения в общении.

## **ТЕМА 2.6. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ**

Сущность конфликта. Основные понятия: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт. Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации.

## **ТЕМА 2.7. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

Условия эффективного общения. Стили группового взаимодействия. Способы эффективного решения групповых задач. Понятие о групповой дискуссии, её цели и назначение. Правила ведения групповой дискуссии.

## **ТЕМА 2.8. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**

Роль коммуникативной компетентности в профессиональном взаимодействии. Оценка собственных результатов развития социально-психологической компетентности участниками группы.

### **РАЗДЕЛ 3. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

#### **ТЕМА 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга. Поведенческая психотерапия – методологическая база релаксационного тренинга. История применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике. Физиологические основы процесса релаксации.

Метод произвольного самовнушения по А. Куэ. Показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга. Области применения релаксационного тренинга. Релаксационный тренинг в практике психолога.

#### **ТЕМА 3.2. ВВЕДЕНИЕ В РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

Принципы и специфические правила групповой работы на занятиях релаксационного тренинга. Правило «закрытых глаз». Основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожках», поза смерти (шавасана) и ее разновидности).

#### **ТЕМА 3.3. ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО Э. ДЖЕКОБСОНУ**

Концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации. Показания и противопоказания к применению. Этапы освоения техники прогрессивной мышечной релаксации. Условия проведения тренировки. Последовательность расслабления. Детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации, особенности его проведения.

#### **ТЕМА 3.4. ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ**

Цель произвольного регулируемого дыхания: сознательное изменение ритма дыхания с целью релаксации. Хатха-йога, четвертая ступень – пранаяма. Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений (требования к помещению для занятий; прямая спина; последовательность и постепенность выполнения упражнений; дыхание через нос). Три основных типа дыхания.

#### **ТЕМА 3.5. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ**

Понятие о медитации. Древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзад-зен (Япония). Виды медитации: медитация на мантрах, медитация на янтрах (зрительная концентрация), сосредоточение на физических действиях (дыхательные упражнения), решение парадоксальной задачи, медитация-визуализация (образная релаксация). Общие правила техники медитации. Основные позы, предназначенные для занятий медитацией (позы для сидения: поза полулотоса (ардхападмасана), поза лотоса (падмасана); поза лежа – поза смерти (шавасана)).

### **ТЕМА 3.6. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО И.Г. ШУЛЬЦУ**

История создания метода. Эффекты аутогенной тренировки. Понятие об аутогенном состоянии и условиях его возникновения. Уровни аутогенного погружения. Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу 1-ой и 2-ой ступени. Модификации аутогенной тренировки 1-ой ступени и их применение. Базовые формулы самовнушения. Позы для релаксации по методу аутогенной тренировки. Длительность, последовательность, преемственность в обучении. Показания и противопоказания.

### **ТЕМА 3.7. СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ ПО И. ВОЛЬПЕ**

Историческая справка о создании метода И. Вольпе. Основные положения, лежащие в основе метода систематической десенсибилизации. Последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации.

### **ТЕМА 3.8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

Методические рекомендации к проведению занятий релаксационного тренинга: количественный состав тренинговой группы, принципы отбора участников, продолжительность занятия, построение программы тренинга. Особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер. Музыка и релаксация. Принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга.

### **ТЕМА 3.9. РОЛЬ ТРЕНИНГА В ЛИЧНОСТНОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГА**

Влияние индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом; формирование позитивного восприятия участников; создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию. Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ( ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ</b>			<b>140</b>	<b>16</b>	<b>108</b>			
<b>1</b>	<b>Тренинг личностного роста</b>			<b>64</b>	<b>8</b>	<b>42</b>			
<b>1.1</b>	<b>Самопрезентация</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.1.1	<b>Самопрезентация</b> 1.Информирование о целях психологического тренинга 2.Введение правил работы группы 3.Организация знакомства участников группы 4.Презентация себя группе			4		2	Ручка, бумага формата А4	[1] [2] [16] [22] [26]	Отработка упражнений
1.1.2	<b>Самопрезентация</b> 1.Интеграция полученного опыта 2.Выработка ритуала прощания			2		2		[2] [22] [46]	Отработка упражнений
<b>1.2</b>	<b>Моя будущая профессия</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.2.1	<b>Моя будущая профессия</b> 1.Осознание участниками своего профессионального выбора 2.Представление о профессиональном мире психолога			4		2	Ручка, бумага формата А4	[1] [11] [12]	Отработка упражнений
1.2.2	<b>Моя будущая профессия</b> 1.«Миссия» психолога 2.Интеграция полученного опыта			2		2		[11]	Отработка упражнений
<b>1.3</b>	<b>Я как будущий психолог</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			

1.3.1	<b>Я как будущий психолог</b> 1.Требования профессии к личности психолога 2.Идеальный психолог и Я как будущий психолог 3.Осознание препятствий на пути профессионального саморазвития 4.Выявление внутренних ресурсов для преодоления барьеров в профессиональном становлении			4		2	Ручка, карандаши, бумага формата А4	[5] [25] [26]	Отработка упражнений
1.3.2	<b>Я как будущий психолог</b> 1.Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника
<b>1.4</b>	<b>Мои сильные и слабые стороны</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.4.1	<b>Мои сильные и слабые стороны</b> 1.Презентация ролевой структуры личности 2.Осознание атрибутивных характеристик образа Я 3.Фокусирование на противоречивости образа Я человека, его сильных и слабых сторон			4		2	Карандаши, фломастеры, бумага формата А4	[1] [5] [9] [26]	Отработка упражнений
1.4.2	<b>Мои сильные и слабые стороны</b> 1.Обсуждение процесса принятия себя, как основы изменений и саморазвития 2.Интеграция полученного опыта			2		2		[1]	Отработка упражнений
<b>1.5</b>	<b>Я глазами других</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.5.1	<b>Я глазами Других</b> 1.Введение понятия обратной связи, правил ее подачи 2.Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных и эмпатических способностей 3.Я в группе тренинга 4.Обсуждение ожиданий участников от группы			4		2	Карандаши, фломастеры мелки, бумага формата А4, А1	[4] [13] [19] [23] [26]	Отработка упражнений
1.5.2	<b>Я глазами Других</b> 1.Обсуждение ожиданий участников от группы 2. Интеграция полученного опыта			2		2		[26]	Отработка упражнений
<b>1.6</b>	<b>Моя группа</b>			<b>8</b>		<b>4</b>			
1.6.1	<b>Моя группа</b> 1.Образ группы 2.Открытость в общении 3.Диагностика доверия и сплоченности в группе 4.Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия 5.Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных			4		2	Карандаши, фломастеры елки, бумага формата А4	[3] [4] [10] [18] [21] [28]	Отработка упражнений

	переживаний								
1.6.2	<b>Моя группа</b> 1. Развитие умений эффективного решения групповых задач 2. Интеграция полученного опыта			4		2		[3] [18] [28]	
<b>1.7</b>	<b>Мир чувств и эмоций</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
1.7.1	<b>Мир чувств и эмоций</b> 1. Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека 2. Актуализация и предъявление собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь» 3. Символическое отражение эмоций в рисунке и их вербальное описание 4. Понимание эмоциональных состояний других людей			4		2	Карандаши, фломастеры елки, бумага формата А4	[1] [3] [12] [24]	Отработка упражнений
1.7.2	<b>Мир чувств и эмоций</b> 1. Использование обратной связи для самодиагностики состояний 2. Влияние индивидуального эмоционального состояния человека на групповое настроение			2		2		[24]	Отработка упражнений
1.7.3	<b>Мир чувств и эмоций</b> 1. Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника
<b>1.8</b>	<b>Возвращение в детство</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
1.8.1	<b>Возвращение в детство</b> 1. Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства 2. Проживание и принятие событий детства			2		2	Карандаши, фломастеры мелки, бумага формата А4	[5] [9] [18] [23]	Отработка упражнений
1.8.2	<b>Возвращение в детство</b> 1. Ресурсная роль детского опыта 2. Интеграция полученного опыта			2		2		[23]	
1.8.3	<b>Возвращение в детство</b> 1. Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника
<b>1.9</b>	<b>История семьи</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.9.1	<b>История семьи</b> 1. Значимые отношения с близкими людьми, их роль в процессе взросления 2. «Я» в родительской семье			4		2	Карандаши, ручки, бумага формата А4	[4] [9] [19] [23]	Отработка упражнений
1.9.2	<b>История семьи</b>			2				[23]	

	1.Семейные ценности, родительские установки и их влияние на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути 2.Интеграция полученного опыта					2			
<b>1.10</b>	<b>Значимые события и значимые другие</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
1.10.1	<b>Значимые события и значимые другие</b> 1.События жизненного пути 2.Время жизни: прошлое, настоящее и будущее 3.Влияние прошлых событий на настоящее и будущее человека			4		2	Ручка, бумага формата А4	[1] [2] [19] [23] [26]	Отработка упражнений
1.10.2	<b>Значимые события и значимые другие</b> 1.Я-отношения со значимыми другими 2.Интеграция полученного опыта			2		2		[26]	Отработка упражнений
1.10.3	<b>Значимые события и значимые другие</b> 1.Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника
<b>1.11</b>	<b>Жизненные стратегии и жизненные перспективы</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
1.11.1	<b>Жизненные стратегии и жизненные перспективы</b> 1.Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности 2.Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов 3.Я-реальное и Я-идеальное 4.Осознание ответственности личности за их достижение			4		2	Мяч, ручка, бумага формата А4	[2] [5] [13] [21]	Отработка упражнений
1.11.2	<b>Жизненные стратегии и жизненные перспективы</b> 1.Усвоение умений составления алгоритма достижения целей 2.Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других. Интеграция полученного опыта			2		2	Мяч, ручка, бумага формата А4	[2] [5] [26]	Отработка упражнений
	<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>64</b>	<b>8</b>	<b>42</b>			<b>Зачет</b>
<b>2</b>	<b>Социально-психологический тренинг общения</b>			<b>38</b>	<b>4</b>	<b>36</b>			
<b>2.1</b>	<b>Я в общении. Стили общения</b>			<b>6</b>		<b>2</b>			
2.1.1	<b>Я в общении. Стили общения</b> 1.Цели социально-психологического тренинга общения 2.Основные правила-нормы общения между участниками группы 3.Самопрезентация стиля общения участников группы 4.Трудности и ошибки в межличностном взаимодействии 5.Зона ближайшего саморазвития в общении			6		2	Мяч, ручка, бумага формата А4	[4] [13] [14]	Отработка упражнений

<b>2.2</b>	<b>Средства общения</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
2.2.1	1.Понятие о средствах общения: невербальные, вербальные и паралингвистические 2.Невербальные средства 3.Вербальные средства общения 4.Паралингвистические средства 5.Вербальные, невербальные и паралингвистические сигналы, располагающие к контакту в общении и препятствующие ему			6		4	Карандаши, ручки, бумага формата А4	[11] [13] [18] [21]	Отработка упражнений
<b>2.3</b>	<b>Виды слушания</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
2.3.1	<b>Виды слушания</b> 1.Виды слушания: пассивное, активное и эмпатийное 2.Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника 3.Условия и правила активного слушания 4.Основные приемы слушания 5.Освоение приемов пассивного и активного слушания 6.Роль эмпатийного слушания в установлении контакта в общении 7.Интеграция полученного опыта			6		4	Ручки и бумага А4	[4] [8] [12] [18] [24]	Отработка упражнений
<b>2.4</b>	<b>Обратная связь в общении</b>			<b>6</b>		<b>6</b>			
2.4.1	<b>Обратная связь в общении</b> 1.Обратная связь в общении 2.Цели и правила использования обратной связи 3.Индивидуальные способы предоставления обратной связи адресату			4		4	Ручки и бумага А4	[3] [4] [19] [23]	Отработка упражнений
2.4.2	<b>Обратная связь в общении</b> 1. Антиципация и социальная перцепция 2. Интеграция полученного опыта			2		2		[14] [24]	Отработка упражнений
<b>2.5</b>	<b>Эмоции и чувства в общении</b>			<b>4</b>		<b>6</b>			
2.5.1	<b>Эмоции и чувства в общении</b> 1.Умения и навыки вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению 2.Влияние эмоций на поведение человека			2		4	Мяч, ручки, бумага формата А4	[3] [26] [27]	Отработка упражнений



2.5.2	1.Сенситивность к невербальному выражению чувств 2.Регуляция эмоционального напряжения в общении			2		2		[3] [22]	Отработка упражнений
<b>2.6</b>	<b>Проблемы в общении</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			
2.6.1	<b>Проблемы в общении</b> 1.Сущность конфликта 2.Основные понятия: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт 3. Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации			2		4	Карандаши, ручки, бумага формата А4, карточки	[3] [13] [19] [27]	Отработка упражнений
2.6.2	<b>Проблемы в общении</b> 1.Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации			2		2	Разрезные карточки		Отработка упражнений
2.6.3	<b>Проблемы в общении</b> 1.Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника
<b>2.7</b>	<b>Групповая дискуссия</b>			<b>4</b>		<b>4</b>			
2.7.1	<b>Групповая дискуссия</b> 1.Условия эффективного общения 2. Стили группового взаимодействия 3.Способы эффективного решения групповых задач 4.Понятие о групповой дискуссии, её цели и назначение 5.Правила ведения групповой дискуссии			4		4	Карандаши, фломастеры, мелки, бумага формата А4	[3] [4] [8] [28]	Отработка упражнений
<b>2.8</b>	<b>Коммуникативная компетентность в профессиональном взаимодействии</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
2.8.1	<b>Коммуникативная компетентность в профессиональном взаимодействии</b> 1.Роль коммуникативной компетентности в профессиональном взаимодействии 2.Оценка собственных результатов развития социально-психологической компетентности участниками группы			2		2	Ручки и бумага А4	[2] [12] [25] [26]	Отработка упражнений
2.8.2	<b>Коммуникативная компетентность в профессиональном взаимодействии</b> 1.Заполнение рефлексивного дневника					2			Проверка рефлексивного дневника

<b>3</b>	<b>Релаксационный тренинг</b>			<b>38</b>	<b>4</b>	<b>32</b>			
<b>3.1</b>	<b>Теоретические основы релаксационного тренинга</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
3.1.1	<b>Теоретические основы релаксационного тренинга</b> 1.Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга 2.Поведенческая психотерапия как методологическая база релаксационного тренинга 3.История применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике 4.Физиологические основы процесса релаксации 5.Метод произвольного самовнушения по А. Куэ 6.Показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга 7.Области применения релаксационного тренинга. Релаксационный тренинг в практике психолога			4		4		[7] [10] [14] [16]	Отработка упражнений
3.1.2	<b>Теоретические основы релаксационного тренинга</b> 1.Заполнение рефлексивного дневника				2				Проверка рефлексивного дневника
<b>3.2</b>	<b>Введение в релаксационный тренинг</b>			<b>2</b>					
3.2.1	<b>Введение в релаксационный тренинг</b> 1.Принципы и специфические правила групповой работы на занятиях релаксационного тренинга. Правило «закрытых глаз» 2.Основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожках», поза смерти (шавасана) и ее разновидности)			2				[16] [20]	Отработка упражнений
<b>3.3</b>	<b>Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону</b>			<b>4</b>		<b>6</b>			
3.3.1	<b>Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону</b> 1.Концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации 2.Показания и противопоказания к применению 3.Этапы освоения техники прогрессивной мышечной релаксации 4.Условия проведения тренировки. 5.Последовательность расслабления 6.Детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации, особенности его проведения			4		6	Магнитофон, музыкальные записи	[14] [26]	Отработка упражнений
<b>3.4</b>	<b>Произвольная регуляция дыхания</b>			<b>4</b>		<b>4</b>			

3.4.1	<b>Произвольная регуляция дыхания</b> 1.Цель произвольного регулируемого дыхания: сознательное изменение ритма дыхания с целью релаксации 2.Хатха-йога, четвертая ступень - пранаяма 3.Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений (требования к помещению для занятий; прямая спина; последовательность и постепенность выполнения упражнений; дыхание через нос) 4.Три основных типа дыхания			4		4		[14] [17] [20]	Отработка упражнений
<b>3.5</b>	<b>Медитативные техники релаксации</b>			<b>6</b>		<b>4</b>			
3.5.1	<b>Медитативные техники релаксации</b> 1.Понятие о медитации. Древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзад-зен (Япония) 2.Виды медитации 3.Общие правила техники медитации 4.Основные позы, предназначенные для занятий медитацией			6		4	Магнитофон, музыкальные записи	[6] [7] [16] [20]	Отработка упражнений
<b>3.6</b>	<b>Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу</b>			<b>4</b>		<b>6</b>			
3.6.1	<b>Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу</b> 1.История создания метода. Эффекты АТ 2.Понятие об аутогенном состоянии и условиях его возникновения. Уровни аутогенного погружения. 3.Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу 1-ой и 2-ой ступени. Модификации АТ 1-ой ступени и их применение			2		4		[14] [15] [29]	Отработка упражнений
3.6.2	<b>Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу</b> 1. Позы для релаксации по методу аутогенной тренировки. 2.Длительность, последовательность, преемственность в обучении. Показания и противопоказания			2		2		[29]	Отработка упражнений
<b>3.7</b>	<b>Систематическая десенсибилизация по И. Вольпе</b>			<b>4</b>		<b>2</b>			
3.7.1	<b>Систематическая десенсибилизация по И. Вольпе</b> 1.Историческая справка о создании метода И. Вольпе 2.Основные положения, лежащие в основе метода систематической десенсибилизации 3.Последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации			4		2		[14] [16]	Отработка упражнений

<b>3.8</b>	<b>Методика проведения релаксационного тренинга</b>			<b>4</b>		<b>4</b>		
3.8.1	<b>Методика проведения релаксационного тренинга</b> 1.Методические рекомендации к проведению занятий релаксационного тренинга 2.Особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер			2		2	[7] [16] [22]	Отработка упражнений
3.8.2	1.Музыка и релаксация. 2.Принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга			2		2	Магнитофон, музыкальные записи	Отработка упражнений
<b>3.9</b>	<b>Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
3.9.1	<b>Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога</b> 1.Влияние индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом 2.Создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию 3.Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других. Осознание личностных изменений			6		2	бумага формата А4, ручки	[1] [9] [12] [25] [26] Отработка упражнений
3.9.2	<b>Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога</b> Заполнение рефлексивного дневника				2			Проверка рефлексивного дневника
	<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>76</b>	<b>8</b>	<b>66</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>16</b>	<b>108</b>		<b>Зачет</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	8	9	10
	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ</b>				<b>40</b>			
<b>1</b>	<b>Тренинг личностного роста</b>				<b>18</b>			
<b>1.1</b>	<b>Самопрезентация</b>				<b>2</b>			
1.1.1	<b>Самопрезентация</b> 1.Информирование о целях психологического тренинга 2.Введение правил работы группы 3.Организация знакомства участников, презентация себя группе 4. Интеграция полученного опыта				2	Ручка, бумага формата А4	[1] [2] [16] [22] [26]	Отработка упражнений
<b>1.2</b>	<b>Моя будущая профессия</b>				<b>1</b>			
1.2.1	<b>Моя будущая профессия</b> 1.Осознание участниками своего профессионального выбора 2.Представление о профессиональном мире психолога 3. Миссия» психолога 4. Интеграция полученного опыта				1	Ручка, бумага формата А4	[1] [11] [12]	Отработка упражнений
<b>1.3</b>	<b>Я как будущий психолог</b>				<b>1</b>			
1.3.1	<b>Я как будущий психолог</b> 1.Требования профессии к личности психолога 2.Идеальный психолог и Я как будущий психолог				1	Ручка, карандаши, бумага	[5] [25] [26]	Отработка упражнений

	3.Осознание препятствий на пути профессионального саморазвития 4.Выявление внутренних ресурсов для преодоления барьеров в профессиональном становлении					формата А4		
<b>1.4</b>	<b>Мои сильные и слабые стороны</b>				<b>2</b>			
1.4.1	<b>Мои сильные и слабые стороны</b> 1.Презентация ролевой структуры личности 2.Осознание атрибутивных характеристик образа Я 3.Фокусирование на противоречивости образа Я человека, его сильных и слабых сторон 4. Обсуждение процесса принятия себя, как основы изменений и саморазвития				2	Карандаши, фломастеры, бумага формата А4	[1] [5] [9] [26]	Отработка упражнений
<b>1.5</b>	<b>Я глазами других</b>				<b>2</b>			
1.5.1	<b>Я глазами Других</b> 1.Введение понятия обратной связи, правил ее подачи 2.Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных и эмпатических способностей 3.Я в группе тренинга 4.Обсуждение ожиданий участников от группы				2	Карандаши, фломастеры мелки, бумага формата А4, А1	[4] [13] [19] [23] [26]	Отработка упражнений
<b>1.6</b>	<b>Моя группа</b>				<b>2</b>			
1.6.1	<b>Моя группа</b> 1.Образ группы 2. Открытость в общении 3.Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия 4.Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных переживаний				2	Карандаши, фломастеры мелки, бумага формата А4	[3] [4] [10] [18] [21] [28]	Отработка упражнений
<b>1.7</b>	<b>Мир чувств и эмоций</b>				<b>2</b>			
1.7.1	<b>Мир чувств и эмоций</b> 1.Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека 2.Актуализация и предъявление собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь» 3.Символическое отражение эмоций в рисунке и их описание 4.Понимание эмоциональных состояний других людей				2	Карандаши, фломастеры, мелки, бумага формата А4	[1] [3] [12] [24]	Отработка упражнений
<b>1.8</b>	<b>Возвращение в детство</b>				<b>1</b>			
1.8.1	<b>Возвращение в детство</b> 1.Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства				1	Карандаши, фломастеры мелки,	[5] [9] [18]	Отработка упражнений

	2. Проживание и принятие событий детства 3. Ресурсная роль детского опыта					бумага формата А4	[23]	
<b>1.9</b>	<b>История семьи</b>				<b>1</b>			
1.9.1	<b>История семьи</b> 1. Значимые отношения с близкими людьми, их роль в процессе взросления 2. «Я» в родительской семье 3. Семейные ценности, родительские установки и их влияние на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути				1	Карандаши, ручки, бумага формата А4	[4] [9] [19] [23]	Отработка упражнений
<b>1.10</b>	<b>Значимые события и значимые другие</b>				<b>2</b>			
1.10.1	<b>Значимые события и значимые другие</b> 1. События жизненного пути 2. Время жизни: прошлое, настоящее и будущее 3. Влияние прошлых событий на настоящее и будущее человека 4. Я-отношения со значимыми другими				2	Ручка, бумага формата А4	[1] [2] [19] [23] [26]	Отработка упражнений
<b>1.11</b>	<b>Жизненные стратегии и жизненные перспективы</b>				<b>2</b>			
1.11.1	<b>Жизненные стратегии и жизненные перспективы</b> 1. Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности 2. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов 3. Я-реальное и Я-идеальное 4. Осознание ответственности личности за их достижение				2	Мяч, ручка, бумага формата А4	[2] [5] [13] [21] [26]	Отработка упражнений
<b>2</b>	<b>Социально-психологический тренинг общения</b>				<b>12</b>			
<b>2.1</b>	<b>Я в общении. Стили общения</b>				<b>2</b>			
2.1.1	<b>Я в общении. Стили общения</b> 1. Цели социально-психологического тренинга общения 2. Основные правила-нормы общения между участниками группы 3. Самопрезентация стиля общения участников группы 4. Зона ближайшего саморазвития в общении				2	Мяч, ручка, бумага формата А4	[4] [13] [14]	Отработка упражнений
<b>2.2</b>	<b>Средства общения</b>				<b>2</b>			
2.2.1	<b>Средства общения</b> 1. Понятие о средствах общения: невербальные, вербальные и паралингвистические 2. Вербальные, невербальные и паралингвистические сигналы, располагающие к контакту в общении и препятствующие ему				2	Карандаши, ручки, бумага формата А4	[11] [13] [18] [21]	Отработка упражнений

<b>2.3</b>	<b>Виды слушания</b>				<b>2</b>			
2.3.1	<b>Виды слушания</b> 1.Виды слушания: пассивное, активное и эмпатийное 2.Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника 3.Основные условия, правила и приемы слушания 4.Освоение приемов пассивного и активного слушания				2	Ручки и бумага А4	[4] [8] [12] [18] [24]	Отработка упражнений
<b>2.4</b>	<b>Обратная связь в общении</b>				<b>2</b>			
2.4.1	<b>Обратная связь в общении</b> 1.Обратная связь в общении 2.Цели и правила использования обратной связи 3.Индивидуальные способы предоставления обратной связи адресату				2	Ручки и бумага А4	[3] [4] [19] [23]	Отработка упражнений
<b>2.5</b>	<b>Эмоции и чувства в общении</b>				<b>1</b>			
2.5.1	<b>Эмоции и чувства в общении</b> 1.Умения и навыки вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению 2.Влияние эмоций на поведение человека 3. Регуляция эмоционального напряжения в общении				1	Мяч, ручки, бумага формата А4	[3] [26] [27]	Отработка упражнений
<b>2.6</b>	<b>Проблемы в общении</b>				<b>2</b>			
2.6.1	<b>Проблемы в общении</b> 1.Сущность конфликта 2.Основные понятия: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт 3.Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации				2	Карандаши, ручки, бумага формата А4, карточки	[3] [13] [19] [27]	Отработка упражнений
<b>2.7</b>	<b>Групповая дискуссия</b>				<b>1</b>			
2.7.1	<b>Групповая дискуссия</b> 1.Условия эффективного общения 2. Стили группового взаимодействия 3.Способы эффективного решения групповых задач 4.Понятие о групповой дискуссии, её правила, цели и назначение				1	Карандаши, фломастеры мелки, бумага формата А4	[3] [4] [8] [28]	Отработка упражнений
	<b>Всего за 1 семестр</b>				<b>30</b>			<b>Зачет</b>
<b>3</b>	<b>Релаксационный тренинг</b>				<b>10</b>			



3.1	<b>Теоретические основы релаксационного тренинга</b>				1			
3.1	<b>Теоретические основы релаксационного тренинга</b> 1. Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга 2. Поведенческая психотерапия как методологическая база релаксационного тренинга 3. История применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике 4. Области применения релаксационного тренинга. Релаксационный тренинг в практике психолога				1		[7] [10] [14] [16]	Отработка упражнений
3.2	<b>Введение в релаксационный тренинг</b>				1			
3.2.1	<b>Введение в релаксационный тренинг</b> 1. Принципы и специфические правила групповой работы на занятиях релаксационного тренинга. Правило «закрытых глаз» 2. Основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожках», поза смерти (шавасана) и ее разновидности)				1		[16] [20]	Отработка упражнений
3.3	<b>Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону</b>				2			
3.3.1	<b>Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону</b> 1. Концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации 2. Показания и противопоказания к применению, условия проведения 3. Этапы освоения техники прогрессивной мышечной релаксации 4. Детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации, особенности его проведения				2	Магнитофон, музыкальные записи	[14] [26]	Отработка упражнений
3.4	<b>Произвольная регуляция дыхания</b>				2			

3.4.1	<p><b>Произвольная регуляция дыхания</b></p> <p>1.Цель произвольного регулируемого дыхания: сознательное изменение ритма дыхания с целью релаксации</p> <p>2.Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений (требования к помещению для занятий; прямая спина; последовательность и постепенность выполнения упражнений; дыхание через нос)</p> <p>3.Три основных типа дыхания</p>				2		[14] [17] [20]	Отработка упражнений
<b>3.5</b>	<b>Медитативные техники релаксации</b>				<b>2</b>			
3.5.1	<p><b>Медитативные техники релаксации</b></p> <p>1.Понятие о медитации. Древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзад-зен (Япония)</p> <p>2.Виды медитации</p> <p>3.Общие правила техники медитации</p> <p>4.Основные позы, предназначенные для занятий медитацией</p>				2	Магнитофон, музыкальные записи	[6] [7] [16] [20]	Отработка упражнений
<b>3.6</b>	<b>Методика проведения релаксационного тренинга</b>				<b>2</b>			
3.6.1	<p><b>Методика проведения релаксационного тренинга</b></p> <p>1.Методические рекомендации к проведению занятий релаксационного тренинга</p> <p>2.Особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер</p> <p>3. Музыка и релаксация</p> <p>4. Принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга</p>				2	Магнитофон, музыкальные записи	[7] [16] [22]	Отработка упражнений
	<b>Всего за 2 семестр</b>				<b>10</b>			<b>Зачет</b>
	<b>Итого</b>				<b>40</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова, Н.Р. Психология личностного роста / Н.Р. Битянова. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 168 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 256 с.
3. Ли, Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. – СПб: Питер, 2001. – 224 с.
4. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1989. – 216 с.
5. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста / Д.М. Рамендик. – М.: Форум, 1999. – 197 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6. Ахмедов, Т.И. Медитация: Путь к себе / Т.И. Ахмедов. – М.: АСТ: Торсинг, 2007. – 255 с.
7. Ахмедов, Т.И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко. – Харьков: Фолио, 2003. – 763 с.
8. Большаков, В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
9. Грачева, Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2005. – 125 с.
10. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
11. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 166 с.
12. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В. Зайцева. – М.: Смысл, 2002. – 116 с.
13. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 174 с.
14. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер-Юг, 2006. – 752 с.
15. Кермани, К. Аутогенная тренировка / К. Кермани. – М.: Эксмо, 2005. – 384 с.
16. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – Минск: Вышэйшая школа, 1999. – 524 с.
17. Леонард, Д. Ребефинг: Техника дыхательных трансов для

психотерапии и самосовершенствования / Д. Леонард, Ф. Лаут. – М.: Маркетинг, 2000. – 180 с.

18. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – 5-е изд. – М.: Совершенство, 2007. – 251 с.

19. Мелибруда, Е.Я. Ты – Мы. Психологические возможности улучшения общения / Е.Я. Мелибруда. – М.: Прогресс, 1986. – 256 с.

20. Ниши, К. Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий) / К. Ниши. – СПб.: Невский проспект, 2008. – 128 с.

21. Парыгин, Б.Д. Практикум по социально-психологическому тренингу / Б.Д. Парыгин. – СПб.: ИГУП, 1997. – 352 с.

22. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.

23. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

24. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 368 с.

25. Рэйс, Ф. 500 лучших советов тренеру / Ф. Рэйс, Б. Смит. – СПб.: Питер, 2001. – 128 с.

26. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.И. Слепковой, Н.И. Олифиревич. – Минск: БГПУ, 2001. – 40 с.

27. Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 201 с.

28. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 161 с.

29. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 117 с.

**Примерный перечень заданий и контрольных мероприятий по организации и выполнению управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине для специальности**

1 – 03 04 03 Практическая психология

(16 часов лабораторных занятий, каждое занятие по 2 часа)

**ТЕМА 1.1. «Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ»**

Вопросы и задания:

1. Какие знания и какой опыт Вы приобрели после прохождения данной темы?
2. Составьте эссе «Миссия психолога».
3. Представьте себя в роли рекламного агента психологической службы. Ваша задача: составить рекламный листок об услугах психологической службы. Придумайте девиз рекламируемой вами организации, который бы отражал ее миссию.
4. Сформулируйте 2-3 вопроса, которые вы хотели бы задать ведущему вашей группы о профессии психолога.

**ТЕМА 1.2. «МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ»**

Вопросы и задания:

1. Найдите отрывок художественного произведения (поэзия, проза, собственное сочинение), который отражает внутренние переживания в данный период вашей жизни.
2. Подготовьте перечень испытываемых человеком эмоций, чувств и эмоциональных состояний.
3. Какие чувства и эмоции Вы испытывали чаще всего на тренинговых занятиях?
4. О каких эмоциях, чувствах и эмоциональных состояниях Вам труднее всего было говорить в группе? Почему?

**ТЕМА 1.3. «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО»**

Вопросы и задания: 1. Вспомните себя маленьким ребенком и напишите ему письмо из настоящего.

2. Какие из упражнений Вам запомнились в данной теме? Почему?

**ТЕМА 1.4. «ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ»**

Вопросы и задания:

1. Принесите на занятие 5-7 фото, отражающих основные события Вашего жизненного пути (от рождения до настоящего времени). Сложно ли было сделать выбор фото? Почему?

2. Напишите эссе «В какой период своей жизни Я бы хотел вернуться...»

**ТЕМА 2.1. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ**

Вопросы и задания:

1. По какой причине вы чаще всего вступаете в конфликт?
2. Как вы обычно решаете внутренние конфликты?
3. Какая стратегия поведения в конфликте является для вас наиболее привычной?
4. Опишите опыт эффективного разрешения конфликтной ситуации с помощью «Я-высказывания».
5. Опишите опыт использования правил обратной связи в межличностном

общении в группе и решении проблем.

## ТЕМА 2.2. «КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ»

Вопросы и задания:

1. Каким образом, на ваш взгляд, навыки коммуникативного взаимодействия помогают психологу в его работе?

2. Какие коммуникативные навыки особенно важны в профессиональном взаимодействии психолога?

3. Заполните таблицу:

Я хочу достичь в профессиональной деятельности	Я могу достичь в профессиональной деятельности	Я должен достичь в профессиональной деятельности

4. Проанализируйте истинность профессиональной мотивации.

## ТЕМА 3.1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА»

Вопросы и задания:

1. Какие знания и какой опыт Вы приобрели после прохождения данной темы?

2. Ответьте на вопросы анкеты, сделайте вывод о степени психофизиологического комфорта и месте релаксационного тренинга в вашей личной психогигиене.

### **Анкета психофизиологического комфорта**

Инструкция: Прочитайте вопросы и ответьте на вопросы анкеты, используя два варианта ответа - «да» или «нет».

#### **Содержание анкеты:**

1. Устаете ли вы последнее время больше, чем раньше?
2. Замечаете ли вы, что в последнее время ослабела память?
3. Замечаете ли вы, что в последнее время несколько ослабело внимание, стало трудно сосредоточиться?
4. Отвлекают ли вас от работы посторонний шум, разговоры, мешают ли сосредоточиться?
5. Надолго ли выводит вас из равновесия незаслуженное замечание?
6. Замечаете ли вы за собой, что стали более вспыльчивым, чем раньше?
7. Замечаете ли вы, что новый материал стал усваиваться хуже, чем прежде?
8. Замечаете ли вы за собой в последнее время плаксивость, когда по самому незначительному поводу на глаза наворачиваются слезы?
9. Ухудшился ли в последнее время аппетит?
10. Бывают ли у вас головные боли, причина которых непонятна?
11. Наблюдается ли временами усиленное сердцебиение, особенно после волнения?
12. Всегда ли у вас влажные ладони?
13. Всегда ли краснеете при волнении?

14. Чувствуете ли вы дрожь в руках или во всем теле перед ответственным мероприятием?

15. Замечаете ли вы, что в последнее время стали плохо засыпать?

18. Часто ли вы чувствуете после ночного сна вялость, сонливость, усталость, тяжесть в голове?

19. Мешает ли вам уснуть посторонний шум, свет?

20. Часто ли у вас бывают кошмарные сновидения?

21. Считаете ли вы, что у вас плохой сон?

### **Обработка результатов**

Позитивный ответ «да» говорит о нарушении той или иной функции и условно оценивается в один балл.

Психический комфорт	Физиологический комфорт	Состояние сна
1	8	15
2	9	16
3	10	17
4	11	18
5	12	19
6	13	20
7	14	21
всего	всего	Всего

Ответы на первые семь вопросов позволяют судить о степени психического комфорта или дискомфорта. Ответы на следующие семь вопросов дают возможность выяснить состояние физиологического комфорта или дискомфорта. Последние семь вопросов направлены на выяснение состояния сна — наличие нарушений. Если сумма по каждой шкале составляет не более трех баллов, то можно смело считать себя здоровым человеком и заниматься релаксацией только с профилактической целью. Если сумма составляет от 4 до 5 баллов, то релаксационный тренинг необходим как одно из лечебных мероприятий.

3. Какие способы релаксации вы наиболее часто используете в своей жизни (перечислите и сделайте вывод о том, какие из них являются для вас наиболее эффективными)?

## **ТЕМА 3.2. «РОЛЬ ТРЕНИНГА В ЛИЧНОСТНОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ»**

Вопросы и задания:

1. Напишите эссе «Зачем мне нужен был релаксационный тренинг?».

2. Какие чувства и эмоции Вы испытывали чаще всего на релаксационном тренинге

3. Какие техники релаксации оказались наиболее эффективными в вашем случае?

4. Как Вы можете использовать знания и опыт, полученный на тренинге в личной и профессиональной жизни?

5. Завершите предложения:

• Благодаря тренингу я понял.....

- Самым сильным впечатлением от участия в тренинге для меня стало...
- Участие в тренинге дало мне....
- Я хочу поблагодарить группу за....
- Я хочу пожелать участникам нашей группы...



**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
(для дневной формы получения образования)**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов на самостоятельную работу студента (СРС)	Задание	Форма выполнения
1.1	Самопрезентация	4	<p><b>Задание 1.</b> Изучите основные правила работы группы: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения и отследите у себя их выполнение.</p> <p><b>Задание 2.</b> Предложите варианты знакомства участников группы.</p> <p><b>Задание 3.</b> Ответьте на вопросы:  Я думаю... 2  Меня удивило...  Я осознал...  Я почувствовал...  Мне не понравилось...  Мне очень понравилось...  Мне хотелось...  Мне хочется сказать спасибо (конкретному участнику) за...</p> <p><b>Задание 4.</b> Создайте презентацию себя группе.</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме

1.2	Моя будущая профессия	4	<p><b>Задание 1.</b> Напишите 5 вопросов, которые вы бы задали психологу. Прочтите их. Ответьте, какими качествами должен обладать человек, что он должен знать и уметь, чтобы ответить на эти вопросы.</p> <p><b>Задание 2.</b> Проанализируйте предложения, приведенные ниже. По каждому из них напишите свое мнение</p> <p>Психолог работает только с психически больными людьми.  Психолог все знает и насквозь видит человека.  Психолог может решить все проблемы.  Женщина–психолог – не психолог, мужчина–психолог – не мужчина.  У самого психолога нет проблем.  Психолог должен быть психологом всегда и везде.  Психолог устроен таким образом, что получает удовольствие от бесплатного выслушивания всех и каждого.  Психолог – развлечение для богатых людей.  Психолог может зомбировать окружающих, внушать им свои мысли, поэтому к нему следует относиться настороженно, и т.п.</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
-----	-----------------------	---	--	---

1.3	Я как будущий психолог	2	<p><b>Задание 1</b> Осознайте и опишите личностные и средовые барьеры на пути к профессиональной цели и предложите стратегии их преодоления.</p> <p><b>Задание 2.</b> Карта будущего.</p> <p>Инструкция: «Вам предстоит составить карту своего будущего. Для этого подумайте и напишите самые важные и актуальные для вас цели, к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. На карте обозначьте промежуточные «пункты–цели», «транспортные средства», при помощи которых вы будете достигать поставленных целей. Нарисуйте улицы и дороги, по которым вы будете идти».</p> <p><i>Отпишите:</i></p> <p>Как вы будете добираться к своим целям?</p> <p>Какие препятствия вам предстоит преодолеть?</p> <p>На какую помощь вы можете рассчитывать?</p> <p>Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?</p> <p>Как сочетаются цели друг с другом?</p> <p>Какие чувства у вас вызывает ваша карта?</p> <p><b>Задание 3.</b> Каким должен быть психолог?</p> <p>Инструкция: «Представьте, что вы – комиссия, которой предстоит создать и утвердить список качеств и личностных характеристик, которыми должен обладать психолог-консультант, а также характеристик, являющихся противопоказаниями к этой работе».</p> <p>Все личностные качества и характеристики запишите в два столбца: в один – необходимые, в другой – нежелательные.</p> <p>Подумайте и отметьте те качества, которые у вас присутствуют, от каких хотелось бы избавиться, а какие развить.</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
-----	------------------------	---	---	---

1.4	Мои сильные и слабые стороны	4	<p><b>Задание 1.</b> Какие ваши личностные особенности определяют сильные и слабые стороны?  <i>Опишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие личностные характеристики есть у других участников?</li> <li>2. Какие чувства они у вас вызывают?</li> <li>3. В каких ситуациях те или иные личностные характеристики являются сильными и слабыми сторонами?</li> </ol> <p><b>Задание 2.</b> Закончите приведенные ниже начала предложений. Отвечайте самой первой пришедшей на ум фразой, не оценивая ее.</p> <p>Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...  Мне очень трудно забыть, но я...  Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...  Мне бывает стыдно, когда я...  Особенно меня раздражает то, что я...  Мне особенно приятно, когда меня...  Иногда люди не понимают меня, потому что я...  Когда я был(а) маленьким(ой), я часто...  Мои родители...  Мои друзья...  Наступит тот день, когда...  Скоро я...  Я не могу забыть...  Бывало, что я...  Самый радостный день в моей жизни...  Моя мечта...  Больше всего я хотел бы в жизни...  Смерть...  Жизнь...  Когда я думаю о будущем...  Самый грустный день в моей жизни...  Раньше я...  Мои планы...  Если б я мог(ла)...  Меня беспокоит...  Мне интересно...  Однажды меня напугало то, что...  Я всегда хотел(а)...  Скрываю...  Я мог(ла) бы быть очень счастливым, если бы...</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
-----	------------------------------	---	--	---

1.5	Я глазами других	4	<p><b>Задание 1.</b> Изучите понятие обратной связи, правила ее подачи.</p> <p><b>Задание 2.</b> Напишите несколько примеров «Я-Высказываний» и «Ты-высказываний».</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
1.6	Моя группа	4	<p><b>Задание 1</b> Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моя группа для меня – ....</li> <li>2. Кто и что я для своей группы – ...</li> <li>3. Наша группа – это ... (5 прилагательных, или 5 глаголов, или 5 существительных)</li> </ol> <p><b>Задание 2</b> Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что необходимо Вам как члену этой группы, чтобы чувствовать себя комфортно хорошо?</li> <li>2. Какую пользу Вы можете принести, как член этой группы? Что хорошего Вы можете сделать для Ваших одноклассников?</li> </ol> <p><b>Задание 3.</b> Подумайте, какие правила можно внести в Вашу группу, чтобы пребывание в ней было максимально комфортным, удобным?</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
1.7	Мир чувств и эмоций	4	<p><b>Задание 1</b> Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость, уверенность, сила, жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.</p> <p><b>Задание 2.</b> Опишите как вы обычно телесно реагируете на негативные эмоции?</p> <p><b>Задание 3.</b> Как вы справляетесь с неудобными эмоциональными состояниями?</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
1.8	Возвращение в детство	4	<p><b>Задание 1.</b> Ваше имя. Напишите, как так случилось, что вас назвали вашим именем. Напишите нам историю возникновения вашего имени, что оно обозначает? Как вы считаете, подходит ли вам это имя. Кто назвал вас этим именем, нравится ли вам свое имя, как вас называют дома.</p> <p><b>Задание 2.</b> Любимая игрушка детства. Напишите рассказ о своей любимой детской игрушке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как она появилась у вас?</li> <li>2. Как вы обращались с ней? Сохранилась ли она?"</li> <li>3. Какие чувства вызвали это воспоминание.</li> </ol> <p><b>Задание 3.</b> Есть такое выражение: «Все мы родом из детства». Подумайте и запишите те ваши качества, личностные характеристики, которые сохранились у вас и в настоящее время. Как вы к ним относитесь?</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме

1.9	История семьи	4	<p><b>Задание 1.</b> Семейная метафора. Представьте отношения в родительской семье в виде метафоры (название сказки, пословица, поговорка, притча, басня, слова из песни и т.д.). Запишите ответ на следующий вопрос. Хотелось бы вам сохранить и перенести данную метафору на собственные семейные отношения (предполагаемые, либо уже существующие) или, напротив, хотелось бы что-то изменить?</p> <p><b>Задание 2.</b> Ответьте на вопрос: «Семья нужна человеку для...»</p> <p><b>Задание 3.</b> Закончите предложения:</p> <p><i>Если семья – это постройка, то она...</i></p> <p><i>Если семья – это цвет, то она...</i></p> <p><i>Если семья – это музыка, то она</i></p> <p><i>Если семья – это геометрическая фигура, то она...</i></p> <p><i>Если семья – это название фильма, то она</i></p> <p><i>Если семья – это настроение, то она...</i></p>	<p>Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме</p>
-----	---------------	---	---	--

1.1 0	Значимые события и значимые другие	4	<p><b>Задание 1.</b> Круг влияний. Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.</p> <p><i>Напишите:</i> Имена этих людей. Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.) Прилагательное или короткую фразу, описывающую ваши взаимоотношения с ними.</p> <p><i>Запишите:</i> Какие чувства у вас возникали во время выполнения упражнения? Каково место родителей среди значимых других? Были ли какие-то открытия?</p> <p><b>Задание 2.</b> Благодарность духовным родителям.</p> <p><i>Напишите:</i> Что дают человеку духовные родители? Представьте, что в вашей жизни не было таких людей. Каким бы вы стали? Что могло бы быть?</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
----------	------------------------------------	---	--	---

1.1 1	Жизненные стратегии и жизненные перспективы	4	<p><b>Задание 1.</b> Запишите вопрос: «Без чего я не мыслю своей жизни?» Далее перечислите то, отсутствие чего в жизни делает ее невыносимой (1, 2, 3...). После выполнения задания запишите свои мысли и чувства, которые вызвало выполнение этого задания. Обратите внимание на то какое место занимает в вашем списке ваша профессиональная деятельность и подготовка к ней.</p> <p><b>Задание 2.</b> Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их: 1 – "Мои цели", 2 – "Их важность для меня", 3 – "Мои действия", 4 – "Мои ресурсы".</p> <p><b>Задание 3.</b> Закончите следующие предложения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение домашних заданий было для меня...</li> <li>2. Самым трудным для меня было...</li> <li>3. Самым неприятным для меня было...</li> <li>4. Самым приятным для меня было...</li> <li>5. Самым интересным для меня было...</li> <li>6. В результате выполнения домашних заданий произошли (не произошли) изменения...</li> <li>7. Думаю, что мне удалось преодолеть...</li> <li>8. В процессе выполнения упражнений я осознал(а)...</li> </ol>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
2.1	Я в общении. Стили общения	2	<p><b>Задание 1.</b> Наблюдение и анализ стилей общения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выберите кого-то из ваших знакомых и попробуйте описать его характерный стиль в ситуации делового и личного общения.</li> <li>• Сравните их стили общения с вашим. Чем они похожи? В чем основные различия?</li> <li>• Какими преимуществами, помогающими достичь цели в общении, обладаете вы?</li> <li>• Определите ваши трудности и ошибки в межличностном взаимодействии с другими.</li> <li>• В какой ситуации: делового или личного общения вы чувствуете себя наиболее комфортно?</li> </ul> <p><b>Задание 2.</b> Тренировка эффективных способов обратной связи. Напишите письмо одному из участников группы. Опишите его наиболее характерный стиль общения с другими участниками группы. Расскажите, что, на Ваш взгляд, мешает, а что помогает ему эффективно общаться.</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме



		<p>Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы. С какими из них Вы не согласны и почему?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие чувства возникли у вас в процессе выполнения упражнения?</li> <li>2. Какой стиль общения при написании письма вы выбрали?</li> </ol> <p><b>Задание 3.</b> Определение трудностей и ошибок в межличностном взаимодействии. Побудите другого человека что-либо сделать за Вас. Для этого мысленно поставьте себя на его место. Например, на место одного или нескольких ваших одноклассников. Подумайте, как бы Вы могли обратиться к каждому, учитывая его личностные особенности. Запишите все возникающие варианты, а затем обсудите их с реальными людьми. В ходе обсуждения составьте перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку.</p>	
2.2	Средства общения	<p><b>Задание 1.</b> Вербальные и невербальные средства общения. Вспомните каждого из участников тренинга и подробно опишите наиболее характерные вербальные (тембр и интонацию голоса, наиболее часто встречающиеся словесные обороты, скорость и эмоциональность речи) и невербальные (мимика, жесты, положение и пластика тела при общении) средства общения.</p> <p><i>Опишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каким средствам общения, используемым другими участниками, Вы хотели бы научиться?</li> <li>2. Какие чувства у вас вызывают специфические средства общения: употребление в речи слов-паразитов, чрезмерная жестикация или отсутствие прямого взгляда?</li> <li>3. Каково соотношение в вашей речи вербальных и невербальных средств общения?</li> <li>4. В каких ситуациях те или иные средства общения помогают или мешают цели общения?</li> </ol> <p><b>Задание 2.</b> Развитие невербальных средств общения. Включите телевизор и выключите в нем звук. Попробуйте понять, о чем говорят участники телепередачи. Через 5 минут включите звук и сравните ваши предположения с произносимым текстом.</p> <p><i>Опишите:</i></p>	<p>Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легко ли вам удалось выполнить задание?</li> <li>2. Что помогло, а что осложнило Ваше понимание?</li> <li>3. Какие невербальные приемы использовали участники телепередачи для установления контакта?</li> <li>4. Какие индивидуально-психологические особенности вам удалось заметить в процессе наблюдения?</li> <li>5. Какие чувства у Вас вызывает ситуация вынужденного невербального общения?</li> <li>6. Вспомните собственные наиболее характерные невербальные средства общения? Помогают или мешают они Вам и в какой ситуации?</li> <li>7. Какие Ваши личностные особенности способствуют, а какие препятствуют достижению цели?</li> </ol>	
2.3	Виды слушания	<p>4</p> <p><b>Задание 1.</b> Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника. Вспомните недавний разговор с другом, родителем, начальником, преподавателем и др., который Вы оцениваете как конфликтный. Опишите поведение каждого участника диалога.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие приемы активного слушания (уточнение, парафраз, отражение чувств, резюмирование) применял каждый из Вас?</li> <li>2. Какие из них помогали, а какие мешали достижению цели диалога?</li> <li>3. Как Вы чувствовали себя в процессе диалога?</li> <li>4. Что мешало взаимопониманию с обеих сторон?</li> <li>5. Какой мотив в общении преследовал каждый участник беседы?</li> <li>6. Какого опыта не хватило вам в общении с «трудным» собеседником?</li> </ol> <p><b>Задание 2.</b> Формулирование условий и правил хорошего слушания. Составьте список необходимых правил эффективного общения, включающих основные установки активного слушания.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие ошибки в общении чаще всего совершаете Вы?</li> <li>2. Какие приемы пассивного слушания вам знакомы?</li> <li>3. Какие приемы активного и пассивного слушания необходимы в работе психолога (безмолвное слушание, подтверждение, перефразирование, уточняющие вопросы, вербализация, дальнейшее развитие мыслей собеседника)?</li> </ol>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме

		<p>4. Вспомните ситуации, в которых навыки активного и пассивного слушания помогли вам в достижении цели общения.</p> <p><b>Задание 3.</b> Формирование навыков эффективного слушания. (Упражнение выполняется в паре с партнером по группе). Каждый из партнеров по группе по очереди рассказывает о своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- безмолвное слушание;</li> <li>- уточнение;</li> <li>- пересказ;</li> <li>- дальнейшее развитие мыслей собеседника.</li> </ul> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие впечатления возникли у Вас в ходе беседы?</li> <li>2. Какие приемы Вы использовали чаще, а какие – реже?</li> <li>3. Использование каких приемов вызывало у Вас затруднение?</li> <li>4. Что давало использование приемов активного и пассивного слушания?</li> </ol>	
4	Обратная связь в общении	<p>6</p> <p><b>Задание 1.</b> Развитие перцептивных и сензитивных способностей. Оцените свои способности давать обратную связь по 10-балльной шкале по следующему списку правил ее предоставления. Обратная связь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- относится к поведению, а не личности адресата;</li> <li>- формулируется в терминах чувств и отношений коммуникатора, а не свойств личности реципиента;</li> <li>- дается по поводу происходящего «здесь и теперь» в группе, а не «там и тогда», в прошлой жизни участников группы;</li> <li>- используется в виде «Я–высказываний» вместо «Ты–высказываний»;</li> <li>- предоставляется непосредственно адресату, а не через третье лицо;</li> <li>- исключает советы;</li> <li>- предоставляется сначала с «положительным» содержанием, и только потом – с «отрицательным».</li> </ul> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С какими правилами вы согласны в большей степени?</li> <li>2. Какие не принимаются?</li> <li>3. Можно ли пополнить перечень этих правил?</li> </ol>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме

		<p>4. Каков Ваш опыт использования этих знаний в жизни, в межличностном общении в группе?</p> <p><b>Задание 2.</b> Осознание индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вспомните, чья обратная связь в группе запомнилась Вам больше всего?</li> <li>2. Каково было ее содержание?</li> <li>3. Какие способы и стили общения были применены?</li> <li>4. Какие чувства у Вас остались?</li> <li>5. Как это повлияло на Ваше общение с этим человеком в группе?</li> <li>6. Какие правила предоставления обратной связи были нарушены?</li> <li>7. Какие из них Вам самим сложно выполнять в условиях групповой работы?</li> </ol>	
2.5	Эмоции и чувства в общении	<p><b>Задание 1.</b> Развитие умений и навыков вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению. Вспомните любую ситуацию, в которой Вы переживали сильные чувства. Назовите эти чувства. Опишите свое поведение, включая мимику, жесты, телесные ощущения при его переживании. Как Вы ведете себя, когда переживаете злость, раздражение, гнев? Какие наиболее характерные телесные позы, мимику, жесты вы используете при этом? Как переживаются Вами стыд, вина, смущение, грусть, волнение, радость, интерес и т.п.? Выражение каких чувств Вам проще всего понять при наблюдении за другим человеком? При выражении каких чувств Вам сложнее всего находиться рядом с другими людьми (в ситуации, когда вы сами их испытываете и когда их испытывают другие), например, когда Вы злитесь или другой человек злится на Вас (на других). Какие чувства Вы испытываете при переживании другими стыда, грусти, нежности, зависти и т.п.? Всегда ли Вам понятно эмоциональное состояние вашего собеседника? Что Вы делаете, чтобы его понять?</p> <p><b>Задание 2.</b> Осознание влияния эмоций на поведение человека. Напишите небольшое эссе на тему «Зачем мне нужны разные чувства?»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие чувства мы чаще всего скрываем от других людей?</li> <li>2. Почему так важно переживать разные чувства? Для чего они нужны?</li> <li>3. Почему необходимо некоторые чувства сдерживать и не</li> </ol>	<p>Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме</p>

		<p>демонстрировать другим людям или в определенных обстоятельствах?</p> <p><b>Задание 3.</b> Осознание и вербализация своего эмоционального состояния. Обратите внимание на свое эмоциональное состояние и осознайте его. Теперь, когда Вы это сделали, постарайтесь погрузиться именно в это состояние (упражнение выполняется перед зеркалом). Постарайтесь описать свое состояние как можно детальнее. Сделайте это вслух или на бумаге.</p> <p>Подумайте некоторое время и скажите, какие у этого состояния цвет, форма, объем. Нарисуйте его.</p> <p>Опишите, почему Вы выбрали этот цвет и форму изображенного переживания.</p> <p><b>Задание 4.</b> Развитие сензитивности в общении.</p> <p>Вспомните любое событие, которое вы наблюдали или в котором вы непосредственно участвовали и человека, чье эмоциональное состояние Вас потрясло или удивило. Опишите его поведение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какое эмоциональное состояние он переживал?</li> <li>• Легко или сложно Вам было понять это?</li> <li>• На какие вербальные и невербальные способы выражения Вы ориентировались?</li> <li>• Какое впечатление на Вас это произвело?</li> <li>• Какие чувства других людей Вам сложно переносить?</li> <li>• Какие чувства Вы сами обычно не демонстрируете другим?</li> </ul> <p><b>Задание 5.</b> Развитие эмоциональной чувствительности и эмпатии.</p> <p>Вспомните кого-то из близких вам людей и его состояние в последнюю Вашу встречу. Подумайте, какой цвет вы бы присвоили его эмоциональному переживанию. С каким цветом чаще всего ассоциируются окружающие вас люди?</p> <p>Напишите небольшое эссе на тему «Как понимание чувств других людей влияет на ваши отношения».</p>	
2.6	Проблемы в общении	<p>6</p> <p><b>Задание 1.</b> Владение основными понятиями: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт.</p> <p>Опишите основные разногласия сторон в наблюдаемой Вами когда-либо конфликтной ситуации, участником которой Вы не были.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как вели себя участники конфликта?</li> </ul>	<p>Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какие эмоции они выражали, а какие сдерживали при выяснении отношений?</li> <li>• Удалось ли им урегулировать конфликт?</li> <li>• За счет чего (кого?) это удалось сделать?</li> </ul> <p>Напишите им свои пожелания, которые, на Ваш взгляд, помогли бы им в дальнейшем эффективно разрешать межличностные конфликты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чем межличностный конфликт отличается от внутриличностного?</li> <li>2. Какой из них труднее урегулировать?</li> <li>3. Как может помочь психолог человеку, испытывающему внутриличностный конфликт?</li> </ol> <p><b>Задание 2.</b> Осознание индивидуальных стратегий поведения в конфликтной ситуации.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое конфликт «отцов и детей»?</li> <li>2. Почему его порой сложно решить?</li> <li>3. Какие установки мешают обеим сторонам?</li> <li>4. Что Вам мешает/помогает договориться с Вашими родителями?</li> <li>5. Опишите наиболее популярные стратегии поведения в конфликтной ситуации, которые используете Вы?</li> <li>6. Какими стратегиями чаще всего пользуются Ваши родители?</li> <li>7. Помогают они решать или усугублять конфликт?</li> <li>8. Что бы Вы посоветовали самому себе изменить в стратегии поведения?</li> </ol> <p><b>Задание 3.</b> Осознавание ресурсного поведения в конфликтной ситуации.</p> <p>Вспомните любую конфликтную ситуацию, участником которой были Вы.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие стратегии решения конфликта Вы использовали?</li> <li>2. Помогло ли это разрешению конфликтной ситуации?</li> <li>3. Какие способы решения конфликта и какое поведение вы никогда не используете?</li> <li>4. Легко ли Вас уговорить согласиться с мнением другого человека даже, если Вам оно не выгодно?</li> <li>5. Часто ли Вам приходится ругать себя за «мягкотелость» или, наоборот, за чрезмерные напористость и агрессивность после того, как конфликт уже произошел?</li> </ol>	
--	--	---	--

			6. Что бы хотели изменить в своем поведении во время конфликта?	
2.7	Групповая дискуссия	4	<p><b>Задание 1.</b> Напишите план групповой дискуссии на любую интересующую Вас тему. Проведите ее презентацию в группе. Та тема, презентация которой больше всего понравится группе, и будет в ней проведена. При ее написании и проведении пользуйтесь основными правилами ведения групповой дискуссии.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С какими трудностями Вам пришлось столкнуться при написании/проведении групповой дискуссии?</li> <li>• Какими навыками, необходимыми для ее успешного проведения, Вы пока не обладаете?</li> <li>• Удалось ли Вам или другому ведущему легализовать разнообразные чувства в группе?</li> <li>• Что поддерживало Вашу и их активность? Что – активность ведущего?</li> <li>• Были ли конфликтные ситуации, и за счет каких ресурсов группы и поведения ведущего удалось их разрешить?</li> </ul> <p><b>Задание 2.</b> Рефлексия собственного эмоционального состояния и осознание его влияния на группу.</p> <p><i>Отпишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что Вы чувствовали, когда вам приходилось отстаивать свою точку зрения?</li> <li>2. Довольны ли Вы собой и группой?</li> </ol> <p><b>Задание 3.</b> Оцените собственные результаты развития социально-психологической компетентности.</p> <p><i>Напишите:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чего Вам еще не хватает, чтобы считать себя компетентным в общении?</li> <li>2. Что бы Вы позаимствовали у каждого участника тренинга?</li> <li>3. Чему Вы научились в процессе участия в тренинге?</li> <li>4. Что бы могли пожелать тренеру?</li> </ol> <p><b>Задание 4.</b> Интеграция полученного опыта. Напишите эссе на тему «Чем мне был полезен тренинг общения?».</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
2.8	Коммуникативная компетентность в профессиональном	2	<p><b>Задание 1.</b> Оцените собственные результаты развития социально-психологической компетентности.</p> <p><i>Напишите:</i></p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по

	взаимодействии		<p>1. Чего вам еще не достает, чтобы считать себя компетентным в общении?</p> <p><b>Задание 2.</b> Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других. Осознание личностных изменений.</p> <p>Опишите:</p> <p>1. Что Вы чувствовали, когда не хватало коммуникативных умений при взаимодействии?</p> <p>2. Довольны ли Вы собой и группой?</p>	теме
3.1	Теоретические основы релаксационного тренинга	4	<p><b>Задания 1.</b> Рассмотрите понятие «релаксация». Определите цель и задачи релаксационного тренинга.</p> <p>1. Рассмотрите поведенческую психотерапию как методологическую базу релаксационного тренинга.</p> <p>2. Изучите историю применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике.</p> <p>3. Изучите физиологические основы процесса релаксации.</p> <p>4. Рассмотрите показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга.</p> <p>5. Изучите метод произвольного самовнушения по А. Куэ (историческая справка о создании метода; применение метода в современных условиях; характеристики метода; анализ типичных ошибок при составлении формул активного самовнушения).</p> <p>6. Опишите области применения релаксационного тренинга, в том числе и в практике психолога.</p> <p><b>Задания 2.</b> Изучите основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожках», поза смерти (шавасана) и ее разновидности).</p> <p>2. Опишите свой опыт их использования. Удалось ли вам сосредоточить мысли и внимание на каком-либо одном представлении, расслабиться? Были ли на моменты, когда вы ощущали дискомфорт, переживали неприятные или неожиданные для вас чувства и состояния?</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
3.3	Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону	6	<p><b>Задания 1.</b> Изучите концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации.</p> <p>1. Рассмотрите показания и противопоказания к применению.</p> <p>2. Изучите детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации,</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме



			<p>особенности его проведения.</p> <p>4. Проведите технику прогрессивной мышечной релаксации самостоятельно и опишите свой опыт. Удалось ли Вам достигнуть произвольного расслабления мышц в покое? Удалось ли Вам путем самонаблюдения установить, какие группы мышц у вас наиболее всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (страх, тревога, волнение, смущение)?</p>	
3.4	Произвольная регуляция дыхания	4	<p><b>Задание 1.</b> Какова цель произвольного регулируемого дыхания?</p> <p><b>Задание 2.</b> Какие существуют рекомендации по выполнению дыхательных упражнений?</p> <p><b>Задание 3.</b> Проведите следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Волны гравитации»: закройте глаза, почувствуйте, как в ритме дыхания тело становится легче и легче, а на выдохе мышцы наливаются тяжестью, оттягивая вниз.</li> <li>- Упражнение 2. Закройте глаза и все свое внимание обратите на брюшную стенку, при этом руки положите на живот. Фиксируйте свое внимание на движении брюшной стенки.</li> <li>- Упражнение 3. Закройте глаза и про себя считайте вдохи и выдохи по возрастающей, а потом по нисходящей.</li> </ul> <p>Опишите свой опыт.</p>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
3.5	Медитативные техники релаксации	4	<p><b>Задание 1.</b> Рассмотрите понятие о медитации (древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзад-зен (Япония)).</p> <p>1. Изучите виды медитации (медитация на мантрах, медитация на янтрах (зрительная концентрация), сосредоточение на физических действиях (дыхательные упражнения), решение парадоксальной задачи, медитация-визуализация (образная релаксация)).</p> <p>2. Какие общие правила техники медитации вы знаете?</p> <p>3. Изучите основные позы для занятий медитацией (позы для сидения: поза полулотоса (ардхападмасана), поза лотоса (падмасана); поза лежа – поза смерти (шавасана)).</p> <p><b>Задание 2.</b> Проведите следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Шар» с целью развития и улучшения способности сосредотачиваться.</li> <li>- Упражнение 2. Медитация на мантре: каждый раз на выдохе скажите про</li> </ul>	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме

			себя слово «раз» (р-а-з) или слово «покой» (по-кой), не двигая губами (время выполнения – 1 минута). - Упражнение 3. Медитация на зрительном образе («пляж»). Опишите свой опыт.	
3.6	Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу	6	<b>Задание 1.</b> Рассмотрите понятие об аутогенном состоянии, условия его возникновения, уровни аутогенного погружения, а также показания и противопоказания. <b>Задание 2.</b> Опишите свой опыт использования аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу 1-ой ступени (воздействие на шесть сфер: мускулатура; кровеносные сосуды; сердце; органы дыхания; органы брюшной полости; голова). Удалось ли вам мысленно повторять формулы самовнушения без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения? <b>Задание 3.</b> Опишите свой опыт использования аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу 2-ой ступени (медитация на образах; медитация на эмоциональном состоянии; упражнения по аутогенной модификации; упражнение по аутогенной нейтрализации). <b>Задание 4.</b> Опишите свой опыт использования модификации аутогенной тренировки 1-ой ступени (модификация Клейнзорге-Клюмбиеса; психотоническая тренировка по Мировскому-Шогаму; психотоническая тренировка по Алексееву; аутогенная тренировка и обратная биологическая связь).	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
3.7	Систематическая десенсибилизация по И. Вольпе	2	<b>Задание 1.</b> Изучите историческую справку о создании метода И. Вольпе. 1. Рассмотрите основные положения, лежащие в основе метода систематической десенсибилизации. 2. Изучите последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации (1 этап – обучении релаксации, 2 этап – составление иерархии ситуаций, провоцирующих страх, 3 этап – собственно десенсибилизация человека к стимулам и ситуациям, вызывающих страх и тревогу). <b>Задание 2.</b> Опишите свой опыт использования систематической десенсибилизации по И. Вольпе.	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
3.8	Методика проведения	4	<b>Задание 1.</b> Изучите методические рекомендации к проведению занятий	Контент-анализ

	релаксационного тренинга		релаксационного тренинга (количественный состав тренинговой группы, принципы отбора участников, продолжительность каждого занятия, построение программы тренинга).Рассмотрите особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер. Задание 2. Изучите принципы подбора музыкальных произведений для проведения релаксационного тренинга. Задание 3. Подберите музыкальное сопровождение (фонотека) для проведения релаксационного тренинга и проведите сеанс релаксации под музыкальное сопровождение. Опишите свой опыт.	специальной литературы, обзор публикаций по теме
3.9	Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога	2	<b>Задание 1.</b> Каково влияние индивидуальных особенностей участников тренинга на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом? <b>Задание 2.</b> Что было самым трудным, приятным и неприятным, интересным в процессе заполнения рефлексивного дневника? <b>Задание 3.</b> Какие изменения произошли (не произошли) в результате выполнения домашних заданий? <b>Задание 4.</b> Оцените собственные результаты личностного и профессионального становления в процессе психологического тренинга. Чему Вы научились в процессе участия в тренинге, и чем Вам был полезен психологический тренинг в целом?	Контент-анализ специальной литературы, обзор публикаций по теме
	<b>Итого</b>	<b>108</b>		

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- написание лабораторных отчетов;
- подготовка докладов и эссе;
- участие в моделировании фрагментов тренинга асертивности;
- участие в анализе фрагментов тренинга асертивности;
- выполнение теста.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Управляемая самостоятельная работа по учебной дисциплине «Психологический тренинг» выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Целью управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психологический тренинг» является:

- создание условий для реализации творческих способностей студентов;
- развитие академических, профессиональных, социально-личностных компетенций;
- активное включение в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность;
- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;
- личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности.

Управляемая самостоятельная работа как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении управляемой самостоятельной работы создаются условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Формы управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психологический тренинг»:

- подготовка к практическим занятиям;

- выполнение контрольных работ;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование литературы по заданной теме;

- написание тематических докладов и эссе на проблемные темы;
- составление тестов студентами для организации взаимоконтроля.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

В процессе самостоятельной работы студенты приобретают навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становятся активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем;

- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

В качестве контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психологический тренинг» могут использоваться следующие формы:

- проведение групповых письменных, контрольных работ или тестирование;

- оценка устного ответа на вопрос, сообщения, доклада или решения задачи на практических занятиях;

- проверка рефератов, письменных докладов и отчетов;

- проверка конспектов практических занятий, первоисточников, монографий и статей.

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»**

**1 семестр**

1. Социально-психологический тренинг как метод обучения навыкам общения.
2. Типы групп социально-психологического тренинга.
3. Психологические процессы, происходящие в группах социально-психологического тренинга.
4. Феномен обратной связи в групповой работе.
5. Принципы построения тренинговых занятий.
6. Основные парадигмы тренинга.
7. Основные требования к ведущему групп психологического тренинга.
8. Основные роли ведущего тренинговой группы.
9. Стили руководства тренинговой группой.
10. Основные ошибки в работе ведущего с группой.
11. Особенности поведения участников групп.
12. Состав и размеры тренинговой группы.
13. Частота и длительность тренинговых занятий.
14. Основные трудности и этические проблемы в психологическом тренинге.
15. Фазы групповой динамики.
16. Основные стадии и этапы в групповой работе типа социально-психологический тренинг.
17. Соотношение диагностики и методов воздействия в психологическом тренинге.
18. Групповые методы: групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевое проигрывание.
19. Групповые методы: проективное рисование, психологическое письмо, музыкотерапия, психогимнастика.
20. Тренинг для различного контингента участников (руководители, педагоги, школьники, люди с трудностями в общении).

**2 семестр**

1. Общая характеристика эффекта тренинга, групповая работа и развитие личности.
2. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на создание работоспособности в начале работы тренинговой группы.

3. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности.

4. Психогимнастические упражнения содержательного плана: установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния.

5. Психогимнастические упражнения содержательного плана: прием и передача информации, умение слушать.

6. Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь.

7. Психологические упражнения, направленные на создание в группе доверия и открытости.

8. Психологические упражнения, направленные на создание групповой сплоченности.

9. Психологические упражнения, направленные на диагностику групповой ситуации.

10. Психологические упражнения, направленные на анализ групповой атмосферы.

11. Психологические упражнения, используемые на начальном этапе социально-психологического тренинга.

12. Психологические упражнения, используемые на завершающем этапе социально-психологического тренинга.

13. Психологические упражнения, направленные на активизацию внимания членов группы.

14. Психологические упражнения, направленные на создание положительной групповой атмосферы.

15. Психологические упражнения, направленные на осознание особенностей собственного стиля общения.

16. Психологические упражнения, направленные на осознание собственных позитивных и негативных черт характера.

17. Психологические упражнения, направленные на укрепление уверенности в себе.

18. Коммуникативный тренинг (тренинг общения): эффективных коммуникаций, партнерского общения, разрешения конфликтов, диалогового стиля общения.

19. Личностный тренинг: уверенного поведения, тренинг личностного роста, коррекция самооценки, лидерских качеств, сензитивности.

20. Телесно-ориентированный тренинг: чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация (восточные методы).

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номером протокола)
1	2	3	4
<b>Общая психология</b>	Общей и организационной психологии	Включить в раздел 1.7 вопросы по проблеме переживания личностью эмоций и чувств	Протокол № 11 от 30.05.2018 г
<b>Теория и методика психологического тренинга</b>	Социальной и семейной психологии	Включить в раздел 3.2 вопросы по введению в релаксационный тренинг	Протокол № 11 от 30.05.2018 г
<b>Психологическое консультирование</b>	Клинической и консультативной психологии	Включить в раздел 3.9 вопрос о роли тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога	Протокол № 11 от 30.05.2018 г.