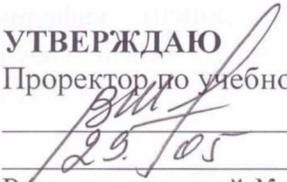


КОНТРОЛЬ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

  
В.В.Шлыков

29.10.15  
2015 г.

Регистрационный № УД 44-01-1/10/10/10/уч.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1 – 03 04 03 Практическая психология

2015 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 04 03-2013

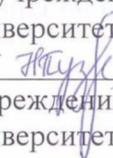
**СОСТАВИТЕЛЬ:**

С.И. Коптева, доцент кафедры прикладной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Т.М. Недвецкая, заведующий кафедрой педагогики и психологии дошкольного и начального образования учреждения образования «Минский областной институт развития образования», кандидат психологических наук;  
А.В. Музыченко, заведующий кафедрой общей и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой прикладной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 10 от 14.05.2015 г.)  Н.Л.Пузыревич  
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 5 от 26.05.2015 г.)

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

Методист УМУ БГПУ

 С.А. Стародуб

Ответственный за выпуск: Н.Л.Пузыревич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Теория и методика психологического тренинга» включена в систему учебных предметов, обеспечивающих профессиональную подготовку студентов-психологов. В процессе изучения дисциплины студенты знакомятся с теорией психологического тренинга и приобретают навыки тренерской работы. Теоретическая подготовка в рамках данной дисциплины дает возможность студентам сформировать профессиональную позицию по ряду вопросов, важных для любого практикующего психолога.

Знакомство с историей развития групповой формы работы позволяет будущему психологу проанализировать и использовать в своей практике накопленный в этой области опыт и предусмотреть те трудности и проблемы, которые возникают в процессе работы группы.

Теоретические знания о специфичности тренинговых методов помогают будущему психологу формировать собственную стратегию тренерской работы, соответствующей индивидуальным особенностям его личности.

Знание технологии разработки тренинговых программ уточняет представление студентов о планировании психологической работы, позволяя определить место и роль тренерской работы в целостной системе психологической помощи.

Владея знаниями о динамике группового процесса, будущие психологи смогут использовать их для эффективного проведения не только тренинговых групп, но и для других видов групп.

Изучение вопроса о роли ведущего и требований к его личностным и профессиональным качествам дает возможность студентам постоянно соотносить свои индивидуально-личностные качества с эталонно-нормативными описаниями и требованиями к личности тренера.

*Цель* учебной дисциплины: освоение студентами знаний о психологическом тренинге как форме активного группового воздействия.

*Задачи* учебной дисциплины:

- получение студентами теоретических знаний об особенностях групповой формы психологической работы;
- отработка тренерских навыков в конструировании и реализации тренинговых процедур в индивидуальном и ко-тренерском форматах;
- рефлексия профессиональной деятельности тренера.

Освоение образовательных программ по специальности 1-03 04 03 «Практическая психология» должно обеспечить формирование следующих групп компетенций при изучении педагогической психологии.

В соответствии с кодами формируемых компетенций

**Требования к академическим компетенциям специалиста**

Специалист должен:

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

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.

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

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

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

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

Специалист должен быть способен:

##### **Обучающая деятельность**

- ПК-2. Знать сущность, содержание и структуру образовательных процессов.

- ПК-3. Владеть системой знаний об истории и современных направлениях развития психолого-педагогических наук и их методах.

##### **Воспитательная деятельность**

- ПК-8. Планировать, организовывать и осуществлять воспитательную и идеологическую работу.

- ПК-10. Владеть эффективными способами коммуникаций с учащимися, родителями, представителями общественных организаций.

##### **Организационно-управленческая деятельность**

- ПК-41. Структурировать знания, выделять главное, логически выстраивать изложением материала, выделяя основные причинно-следственные связи.

##### **Коммуникативная деятельность**

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

- ПК-50. Иметь навыки профессионального общения и установления педагогически целесообразных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика психологического тренинга» студенты должны *знать*:

– историю возникновения тренинговых групп, их типологию;

– особенности групповой формы работы и основы групповой динамики;

– основные методы тренинга и их возможности;

– этические требования к тренеру.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика психологического тренинга» студенты должны *уметь*:

– анализировать профессиональную деятельность тренера.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика психологического тренинга» студенты должны *владеть*:

– навыками разработки и анализа тренинговых программ.

На дневной форме получения образования учебная дисциплина на 3 курсе рассчитана на 190 часов, из них 86 аудиторных часов: 24 часа лекций и 12 часов семинарских занятий в 5 семестре, 24 часа лекций и 26 часов (22 + 4 УСРС) семинарских занятий в 6 семестре, самостоятельная работа – 68 часов.

Форма контроля – *зачет* (5 семестр), *экзамен* (6 семестр).

На заочной форме получения образования учебная дисциплина на 4 курсе включает 22 аудиторных часа: 8 часов лекций и 2 часа семинарских занятий в 7 семестре, 6 часов лекций и 6 часов семинарских занятий в 8 семестре.

Форма контроля – *зачет* (8 семестр), *экзамен* (9 семестр).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **ТЕМА 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ЛИЧНОСТНЫХ, ГРУППОВЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

История возникновения групповых форм работы и социально-психологического тренинга. Тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений на личностном, групповом и организационном уровнях. Процессуальная и результирующая составляющие тренинга. Уровни изменений. Функции тренинга. Содержательные результаты тренинга. Факторы изменений в тренинге. Андроогический манифест М. Ноулза.

### **ТЕМА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП**

Типы групп Ассоциации специалистов по групповой работе (рабочие, обучающие, консультационные, психотерапевтические) и их основные характеристики (конечная цель групповой работы, средства достижения цели, основной предмет группового обсуждения, состав участников, время работы, основная роль и функции ведущего, конфиденциальность).

Классификация тренинговых групп (И.В. Вачков): по целевому назначению, по количественному составу, по составу участников (возраст, профессия и др.), по недостаточной сформированности определенных навыков, по соотношенности задач группы основным сферам психологической практики.

### **ТЕМА 3. ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ**

Понятие «групповая динамика» и ее основные законы. Элементы групповой динамики: а) цели группы; б) нормы и правила работы группы; в) структура группы и проблема лидерства, изменение ролевой и статусной структуры участников; г) сплоченность группы, д) фазы развития группы. Индикаторы групповой динамики: состояние группы как целого, состояние каждого участника, состояние тренера.

Групповые динамические феномены: причины возникновения и работа тренера с ними.

Планирование и управление групповой динамикой.

### **ТЕМА 4. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА**

Основные принципы комплектования групп. Требования к комплектованию групп. Качественно-количественный состав группы (численность, пол, возраст, профессиональный состав, взаимоотношения участников). Параметры гомогенности-гетерогенности состава и их влияние на функционирование группы. Частота и длительность занятий.

Логистика (материальное обеспечение) тренинга.

## **ТЕМА 5. МЕТОДЫ ТРЕНИНГА**

Специфика и классификация методических средств тренинга. Лекция и мини-лекция: особенности проведения в тренинге. Понятие о групповой дискуссии, цели дискуссии, их классификация. Ролевая игра в тренинге: правила проведения, достоинства и недостатки.

Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование.

Видеодискуссия и видеообратная связь: технологические и содержательные аспекты.

Анализ конкретных случаев. Подбор и подготовка тренером case-studies, исходя из целей программы.

Метафоры в тренинге.

Психогимнастические упражнения.

Технология реализации тренинговой процедуры. Циклическая модель Д. Колба.

## **ТЕМА 6. ТРЕНЕР – КЛЮЧЕВАЯ ФИГУРА ГРУППОВОГО ПРОЦЕССА**

«Тренерская триада»: Личность – Ведущий группы – Профессионал.

Тренер как Личность. Личностные особенности и поведенческая модель тренера. Тренерские роли. Индивидуальный тренерский стиль. Работа тренера по формированию ролевого репертуара.

Тренер как Ведущий группы. Тренерские компетенции. Кодекс фасилитатора. Этические требования к руководителю группы (К. Роджерс).

Тренер как Профессионал в предметной области тренинга или сфере деятельности участников группы.

Профессия «тренер»: особенности подготовки.

Типовые тренерские ошибки, работа тренера по их профилактике.

## **ТЕМА 7. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ПРОГРАММ**

Адаптация готовых тренинговых программ.

Подходы к созданию тренинговых программ. Особенности конструирования тренинга, проводимого в открытом (наборном) и закрытом (корпоративном) формате. Этапы тренинга в открытом и корпоративном форматах. Анализ тренинговых программ.

Этапы тренингового занятия: вступительное слово тренера; знакомство и сбор ожиданий; выработка правил работы группы (заключение контракта тренера с группой); создание работоспособности и ориентации; этап изменений; целостного действия; обратная связь участников по результатам работы. Анализ тренингового занятия.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА»  
ДНЕВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа	Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Учебные проекты			
	<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА</b>	<b>48</b>	<b>38</b>			<b>68</b>		
<b>1</b>	<b>Социально-психологический тренинг как метод личностных, групповых и организационных изменений</b> 1. История возникновения групповых форм работы и социально-психологического тренинга 2. Тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений на личностном, групповом и организационном уровнях 3. Процессуальная и результирующая составляющие тренинга 4. Андрогагический манифест М. Ноулза	<b>2</b>				<b>4</b>	[1] [2] Доп. [5] [8] [9] [12]	Моделирование дидактических понятий
<b>2</b>	<b>Классификация тренинговых групп</b> 1. Типы групп. Ассоциации специалистов по групповой	<b>2</b>				<b>4</b>		

	работе и их основные характеристики 2. Классификация тренинговых групп (И.В. Вачков)							
3	<b>Основы групповой динамики</b> 1. Понятие о «групповой динамике» и ее основных законах 2. Элементы групповой динамики 3. Индикаторы групповой динамики: состояние группы как целого, состояние каждого участника, состояние тренера 4. Групповые динамические феномены: причины возникновения и работа тренера с ними 5. Планирование и управление групповой динамикой	2				4	[3] Доп. [6] [16]	Игровое моделирование
4	<b>Основные подходы к организации тренинга</b> 1. Основные принципы комплектования групп 2. Требования к комплектованию групп. Качественно-количественный состав группы 3. Параметры гомогенности-гетерогенности состава и их влияние на функционирование группы 4. Частота и длительность занятий 5. Логистика (материальное обеспечение) тренинга		6			4		Реализация технологии визуализации и учебной информации
5	<b>Методы тренинга</b>	18	6			20	[3] Доп. [7]	Психологическая рефлексия средствами кинотренинга
5.1	<b>Методы тренинга</b> 1. Специфика и классификация методических средств тренинга 2. Лекция и мини-лекция: особенности проведения в тренинге 3. Понятие о групповой дискуссии, цели дискуссии, их классификация	2				2		Реализация кейс-метода
5.2	<b>Методы тренинга</b> 1. Ролевая игра в тренинге: правила проведения, достоинства	2				2	[3] Доп.	

	и недостатки 2. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование 3. Психогимнастика						[15]	
5.3.	<b>Методы тренинга</b> 1. Анализ конкретных случаев. Подбор и подготовка тренером case-studies, исходя из целей программы 2. Метафоры в тренинге 3. Психогимнастические упражнения	2				2		Работа с учебным материалом в виртуальном образовательном пространстве
5.4	<b>Релаксационные методики</b> 1. Медитация. «Медитативные» техники, применяемые в тренинговых группах 2. Общее представление о медитации 3. Медитации-визуализации как метод психологического тренинга 4. Основные структурные части медитативных техник 5. Техника безопасности при использовании релаксационных техник 6. Общие правила применения медитативных техник 7. Особенности упражнений по медитации-визуализации	4				2	[3] [4] Доп. [11] [14] [17] [20] [21] [22] [24] [25]	
5.5	<b>Аргументация</b> 1. Методы аргументации. 2. Фундаментальный метод. 3. Метод противоречия. 4. Метод «извлечения» выводов.	4				2		Реализация метода «Креативные станции»

	5. Метод «кусков». 6. Метод игнорирования. 7. Метод акцентирования. 8. Метод двусторонней аргументации. 9. Метод «да»..., но...». 10. Метод кажущейся поддержки. 11. Метод бумеранга. 12. Тактика аргументации.							
5.6	<b>Методы тренинга</b> 1. Технология реализации тренинговой процедуры 2. Циклическая модель Д. Колба	2					[1] [2] [3] Доп. [5] [6] [19]	Создание мобильного образовательного пространства
5.7	<b>Методы тренинга</b> 1. Разработка и реализация тренинговых процедур под конкретную ситуацию		6					
5.8	<b>Видеообсуждение и видеообратная связь: технологические и содержательные аспекты</b> 1. Этические проблемы видеосъемки в тренинге 2. Психологические особенности применения видеосъемки в процессе проведения тренинга 3. Методические аспекты видеосъемки 4. Самонаблюдение как внутренний рефлексивный процесс	2					[4] Доп. [10] [13]	Реализация технологии контекстного обучения
<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>24</b>	<b>12</b>				<b>36</b>	
6.	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b>	4	2				[1] [2] [4] Доп. [5] [6]	

							[18] [19]	
6.1	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. «Тренерская триада»: Личность – Ведущий группы – Профессионал 2. Тренер как Личность 2.1. Личностные особенности и поведенческая модель тренера 2.2. Тренерские роли. Работа тренера по формированию ролевого репертуара 2.3. Индивидуальный тренерский стиль 3. Тренер как Ведущий группы	2				4		Реализация технологии коллективного взаимодействия
6.2	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. Тренерские компетенции 2. Кодекс фасилитатора. Этические требования к руководителю группы (К. Роджерс) 3. Тренер как Профессионал в предметной области тренинга или сфере деятельности участников группы 4. Профессия «тренер»: особенности подготовки	2				4	[1] [2] Доп. [26] [28] [30]	Реализация технологии организации ролевой игры
6.3	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. Тренерская компетентность 2. Типовые тренерские ошибки 3. Работа тренера по профилактике ошибок		2			4		Моделирование дидактических понятий
7	<b>Технология разработки и проведения тренинговых программ</b>	20	20		4	20	[1] [2] Доп. [23] [27] [29]	
7.1	<b>Технология разработки и проведения тренинговых программ</b> 1. Адаптация готовых тренинговых программ	2				2	[1] [2] Доп.	Игровое моделирование

	2. Подходы к созданию тренинговых программ 3. Особенности конструирования тренинга, проводимого в открытом (наборном) и закрытом (корпоративном) формате 4. Этапы тренинга в открытом и корпоративном форматах 5. Этапы тренингового занятия						[5] [8] [9] [12]	
7.2	<b>Технология проведения тренингового занятия</b> 1. Технология проведения занятия 2. Анализ тренингового занятия	4				2		Реализация технологии визуализации и учебной информации
7.3	<b>Презентация правил работы тренинговой группы</b> 1. Правила работы в тренинговой группе 2. Презентация правил работы в тренинговой группе		2				[3] Доп. [6] [16]	Психологическая рефлексия средствами кинотренинга
7.4	<b>Целеполагание и стимулирование рефлексии в работе тренера</b> 1. Целеполагание в работе тренера 2. Рефлексивные вопросы		2					Реализация кейс-метода
7.5	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Разработка и апробация программ тренинга	2					[3] Доп. [7]	
7.6	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Общая характеристика тренингов личностного роста 2. Особенности тренинговой работы в Т-группах 3. Группы встреч (Е-группы) 4. Группы гештальт-ориентации 5. Группы тренинга трансактного анализа	2				2		Работа с учебным материалом в виртуальном образовательном пространстве

7.7	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Теоретические основы поведенческих тренингов 2. Приемы и упражнения, используемые в групповых поведенческих тренингах 3. Направления работы в поведенческих тренингах	2				2	[3] Доп. [15]	
7.8	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Общая характеристика групповой дискуссии 2. Основные цели и психологические эффекты групповой дискуссии 3. Условия успешности групповой дискуссии	2						Реализация метода «Креативные станции»
7.9	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Психологические эффекты игровой деятельности 2. Классификация имитационных игр 3. Психодрама 4. Деловая игра	2					[3] [4] Доп. [11] [14] [17] [20] [21] [22] [24] [25]	Создание мобильного образовательного пространства
7.10	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Анализ программ тренинга: 1.1 Цели и задачи 1.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории 1.3 Свободность/несвободность владения инструкцией 1.4 Стимулирование рефлексии	2						
7.11	<b>Анализ программ тренинга</b>	2				2	[1]	Реализация

	1 Разработка и апробация программ тренинга 2 Анализ программ тренинга: 2.1 Цели и задачи 2.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории 2.3 Свободность/несвободность владения инструкцией 2.4 Стимулирование рефлексии 3. Стиль ведения тренинга 4 Поведение тренера						[2] [3] Доп. [5] [6] [19]	технологии контекстного обучения
7.12	<b>Анализ программ тренинга</b> 1 Анализ программ тренинга: 1.1 Цели и задачи 1.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории 1.3 Свободность/несвободность владения инструкцией 1.4 Стимулирование рефлексии 2. Стиль ведения тренинга и поведение тренера				4			Реализация дидактической многомерной технологии
7.13	<b>Анализ программ тренинга</b> 1 Разработка и апробация программ тренинга 2 Анализ программ тренинга: 2.1 Цели и задачи 2.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории 2.3 Свободность/несвободность владения инструкцией 2.4 Стимулирование рефлексии		4				[4] Доп. [10] [13]	
7.14	<b>Анализ программ тренинга</b> 1 Разработка и апробация программ тренинга 2 Стиль ведения тренинга		4					Реализация технологии коллективного взаимодействия
7.15	<b>Анализ программ тренинга</b> 1 Разработка и апробация программ тренинга		4				[1] [2]	Реализация технологии

	2 Поведение тренера						[4] Доп. [5] [6] [18] [19]	организации ролевой игры
7.16	<b>Подведение итогов работы в рамках семинарских занятий курса</b> 1. Рефлексия опыта, полученного на семинарских занятиях 2. Обратная связь по ведению тренинговых занятий		4					Моделирова -ние дидактическ их понятий
<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>24</b>	<b>22</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого</b>		<b>48</b>	<b>38</b>		<b>4</b>	<b>68</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА»  
ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов			Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Практические (семи-парсеминалы)	Лабораторные занятия		
	<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА (22 ч.)</b>	<b>14</b>	<b>8</b>			
<b>1</b>	<b>Социально-психологический тренинг как метод личностных, групповых и организационных изменений</b> 1. История возникновения групповых форм работы и социально-психологического тренинга 2. Тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений на личностном, групповом и организационном уровнях 3. Процессуальная и результирующая составляющие тренинга 4. Андрогогический манифест М. Ноулза	<b>2</b>			[1] [2] Доп. [5] [8] [9] [12]	Моделирование дидактических понятий
<b>2</b>	<b>Методы тренинга</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			

2.1	<b>Методы тренинга</b> 1. Специфика и классификация методических средств тренинга 2. Лекция и мини-лекция: особенности проведения в тренинге 3. Понятие о групповой дискуссии, цели дискуссии, их классификация	1			[3] Доп. [6] [16]	Игровое моделирование
2.2	<b>Методы тренинга</b> 1. Ролевая игра в тренинге: правила проведения, достоинства и недостатки 2. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование 3. Психогимнастика	1				Реализация технологии визуализации учебной информации
2.3.	<b>Методы тренинга</b> 1. Анализ конкретных случаев. Подбор и подготовка тренером case-studies, исходя из целей программы 2. Метафоры в тренинге 3. Психогимнастические упражнения	1			[3] Доп. [7]	Психологическая рефлексия средствами кинотренинга
2.4	<b>Релаксационные методики</b> 1. Медитация. «Медитативные» техники, применяемые в тренинговых группах 2. Общее представление о медитации 3. Медитации-визуализации как метод психологического тренинга 4. Основные структурные части медитативных техник 5. Техника безопасности при использовании релаксационных техник 6. Общие правила применения медитативных техник 7. Особенности упражнений по медитации-визуализации		2			Реализация кейс-метода
2.5	<b>Методы тренинга</b> 1. Разработка и реализация тренинговых процедур под конкретную ситуацию	1			[3] Доп. [15]	
3.	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b>	2				Работа с учебным материалом в

						виртуальном образовательном пространстве
3.1	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. «Тренерская триада»: Личность – Ведущий группы – Профессионал 2. Тренер как Личность 2.1. Личностные особенности и поведенческая модель тренера 2.2. Тренерские роли. Работа тренера по формированию ролевого репертуара 2.3. Индивидуальный тренерский стиль 3. Тренер как Ведущий группы	2			[3] [4] Доп. [11] [14] [17] [20] [21] [22] [24] [25]	
3.2	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. Тренерские компетенции 2. Кодекс фасилитатора. Этические требования к руководителю группы (К. Роджерс) 3. Тренер как Профессионал в предметной области тренинга или сфере деятельности участников группы 4. Профессия «тренер»: особенности подготовки					Реализация метода «Креативные станции»
3.3	<b>Тренер – ключевая фигура группового процесса</b> 1. Тренерская компетентность 2. Типовые тренерские ошибки 3. Работа тренера по профилактике ошибок				[1] [2] [3] Доп. [5] [6] [19]	Создание мобильного образовательного пространства

<b>Всего в 7 семестре</b>		<b>8</b>	<b>2</b>			
<b>4</b>	<b>Технология разработки и проведения тренинговых программ</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		[4] Доп. [10] [13]	Реализация технологии контекстного обучения
4.1	<b>Технология разработки и проведения тренинговых программ</b> 1. Адаптация готовых тренинговых программ 2. Подходы к созданию тренинговых программ 3. Особенности конструирования тренинга, проводимого в открытом (наборном) и закрытом (корпоративном) формате 4. Этапы тренинга в открытом и корпоративном форматах 5. Этапы тренингового занятия	2				Реализация дидактической многомерной технологии
4.2	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Общая характеристика тренингов личностного роста 2. Особенности тренинговой работы в Т-группах 3. Группы встреч (Е-группы) 4. Группы гештальт-ориентации 5. Группы тренинга трансактного анализа	2	2		[1] [2] [4] Доп. [5] [6] [18] [19]	
4.3	<b>Анализ программ тренинга</b> 1. Общая характеристика тренингов личностного роста 2. Особенности тренинговой работы в Т-группах 3. Группы встреч (Е-группы) 4. Группы гештальт-ориентации 5. Группы тренинга трансактного анализа					Реализация технологии коллективного взаимообучения
4.3	<b>Анализ программ тренинга</b> 1 Разработка и апробация программ тренинга 2 Анализ программ тренинга: 2.1 Цели и задачи 2.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории	2	4		[1] [2] Доп. [26] [28]	Реализация технологии организации ролевой игры

	2.3 Свободность/несвободность владения инструкцией 2.4 Стимулирование рефлексии 3. Стиль ведения тренинга 4. Поведение тренера				[30]	
	<b>Всего в 8 семестре</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>Зачет</b>
	<b>Всего в 9 семестре</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>8</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Леванова, Е.А. Игра в тренинге / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, В.А. Плешаков, А.Н. Соболев. – СПб.: Питер, 2011. – 103 с.
2. Парабеллум, А. Прорыв! 11 лучших тренингов по личностному росту / А. Парабеллум, Н. Мрочковский, А. Толкачев, О. Горячо. – СПб.: Питер, 2012. – 311 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М., 2008.
4. Вачков, И.В. Окна в мир тренинга. Методические основы субъективного подхода к групповой работе: учеб. пособие / И.В. Вачков, С.Д. Дерябло. – СПб., 2004.
5. Горбушина, О.П. Психологический тренинг. Секреты поведения / О.П. Горбушина. – СПб.: Питер, 2008.
6. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В. Зайцева. – СПб., 2002; М., 2002.
8. Кроль, Л.М. Тренинг тренеров: как закалялась сталь / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова. – М., 2002.
9. Колошина, Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусев. – СПб., 2010.
10. Ли, Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. – М., 2003.
11. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг: Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.М. Жукова. – М., 2004.
12. Петровская, Л.А. Теоретические и методические основы СПТ / Л.А. Петровская. – М., 1988.
13. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 1999.
14. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности / Е.В. Сидоренко. – СПб., 2002.
15. Смед, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смед. – М., 1999.

16. Трусъ, А.А. Теория и практика социально-психологического тренинга (организационный аспект): учеб.-метод. Пособие / А.А. Трусъ. – Минск, 2006.
17. Фопель, К. Технология ведения тренинга / К. Фопель. – М., 2004.
18. Харин, С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Минск, 1998.

## ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»

### СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### Семинарское занятие 1.

**Тема:** Основные подходы к организации тренинга.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

**Задачи:**

1. Приобрести эффективные инструменты повышения результативности работы группы.
2. Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – понимание причин их возникновения, особенностей протекания и утилизации.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

**Ход занятия:**

1. Основные принципы комплектования групп.
2. Требования к комплектованию групп. Качественно-количественный состав группы.
3. Параметры гомогенности-гетерогенности состава и их влияние на функционирование группы.
4. Частота и длительность занятий.
5. Логистика (материальное обеспечение) тренинга.

Студенты разбиваются на микрогруппы по 3 человека. Один – зачитывает инструкцию к тренинговой процедуре (упражнению), представленному на карточке. Остальные должны ответить на вопрос: какова цель данной процедуры. Когда (на каком этапе тренинга) ее целесообразнее всего выполнять), исходя из групповой динамики?

Студенты делятся на три подгруппы.

Каждая подгруппа получает карточку с описанием этапов выполнения одной из техник самопомощи: 1 подгруппа - техника медитации; 2 подгруппа - техника самогипноза; 3 подгруппа - техника релаксации.

В соответствии с инструкцией, размещенной на карточке, студенты в подгруппах отрабатывают предложенную им технику.

После усвоения предложенной техники, студенты всех подгрупп распределяются по парам, так, чтобы те, кто составляют пару, владели разными техниками самопомощи.

В парах студенты обучают друг друга той технике, с которой познакомились. После того, как процесс взаимообучения завершен, пары меняются. Причем, смена пар осуществляется до тех пор, пока каждый студент не познакомится с тремя предложенными техниками.

Все студенты объединяются в одну общую группу, где под руководством преподавателя индивидуально выполняют технику «Список Робинзона» и упражнения на восстановление внутреннего равновесия.

Студенты предъявляют группе результаты своей работы с техникой «Список Робинзона» и делятся впечатлениями от освоения техник медитации, самогипноза и релаксации. Каждый участник получает обратную связь от группы, а при необходимости, и консультацию преподавателя.

**Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия собственного психического и физического состояния.* Так как тема данного семинарского занятия ориентирована на осуществление индивидуального выбора студентами техник самопомощи, соответствующих их психологическим особенностям и физическим возможностям, то, только актуализируя проблему саморегуляции состояния здоровья личности в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее формированию у каждого студента ответственности за качество собственной жизни.

*Умения* осуществлять саморегуляцию собственного психического состояния при кратковременном и хроническом стрессе.

*Навыки* самопомощи при встрече с кризисными событиями жизненного пути.

**Семинарское занятие 2.**

**Тема:** Методы тренинга.

**Цель:** Разработать и реализовать тренинговые процедуры под конкретную ситуацию.

**Задачи:**

1. Оценить ресурсные области в сложных профессиональных ситуациях.
2. Развить навыки в подготовке, организации и проведении тренинга.
3. Пополнить тренерскую копилку современными эффективными инструментами.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

**Ход занятия:**

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

**Время:** 1 час.

**Ведущий:** Неоднократно в своей жизни мы сталкиваемся с тем, что человек, с которым мы общаемся, вызывает у нас различные ассоциации: или он напоминает нам какое-то животное, или его образ связан для нас с какой-то песней, или с известной личностью. Более того, и каждый из нас порой сравнивает себя с чем-то, исходя из своей внешности или особенностей характера. Давайте попробуем сейчас для каждого из нас составить целый список подобных ассоциаций, и делать мы это будем так: прошу каждого приготовить 2 листа и ручку. Один лист подпишите своим именем и на протяжении всего упражнения оставляйте его у себя, а второй лист подпишите именем вашего соседа слева.

Теперь я буду зачитывать различные вопросы, на которые вы отвечаете письменно, совещаться друг с другом до конца упражнения не нужно. Итак, начинаем :

«Если бы этот человек был музыкальным инструментом, то чем бы он был?» Прошу написать каждого про себя (на листке со своим именем) и про человека, именем которого подписан второй лист.

Участники пишут — на своем листе про себя, на втором листе про другого участника.

**Ведущий:** Готовы? Теперь прошу всех свой лист оставить у себя, а лист с именем другого участника передать по кругу соседу справа. Таким образом, у каждого из вас по-прежнему 2 листа — ваш и другого участника. Теперь будьте внимательны, другой участник — это уже не сосед слева. Продолжаем:

«Если бы этот человек был цветом, то каким бы **цветом** он был?»

Участники пишут, процедура передачи листа по кругу повторяется.

*Если бы этот человек был **животным**, то кем бы он был?*

*Если бы этот человек был **деревом**..?*

*Если бы этот человек был **предметом** одежды...?*

*Если бы этот человек был **цветком**...?*

*Если бы этот человек был **предметом** мебели...?*

*Если бы этот человек был **птицей**...?*

*Если бы этот человек был **напитком**...?*

*Если бы этот человек был **явлением** природы...?*

*Если бы этот человек был **музыкальным жанром**...?*

*Если бы этот человек был **государством**...?*

*Если бы этот человек был **столовым** или **кухонным прибором**...?*

*Если бы этот человек был **временем года**...?*

*Если бы этот человек был **печатным изданием**...? ...Если кто-то написал книгой, укажите, пожалуйста, какого жанра?*

*Если бы этот человек был **геометрической фигурой**...?*

*Если бы этот человек был **медицинским препаратом**...?*

*Если бы этот человек был **телеведущим**, то программу какого рода он бы вел? (можно указать жанр или конкретную телепередачу)*

*Если бы этот человек был **транспортным средством**...?*

*Если бы этот человек был **чем-то съедобным**...?*

Все участники получили по кругу листы со своим именем и заполнили такой же лист о себе сами. Изучите эти списки.

Участники читают списки. При обсуждении ведущий задает вопросы:

*У кого какие впечатления?*

*Совпадали/не совпадали ли собственные ассоциации с чужими? Что удивило приятно/неприятно?*

*Что-нибудь разочаровало?*

*Кто хочет спросить что-либо у участников? И пр.*

**Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих **умений**: *Рефлексия жизненного опыта*. Так как тема данного семинарского занятия предполагает рассказ личности о собственной жизни, то, только актуализируя проблему ценности всех событий, происходящих на жизненном пути, в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее принятию кризисных событий и приданию жизни личности осмысленной целостности.

*Навыки* прохождения процедуры нарративного интервью в роли «психолога» и в роли «клиента».

*Умения* рассказывать историю своей жизни и дифференцировать в ней факты и эмоциональную оценку, интерпретацию происходящих событий.

### **Семинарское занятие 3.**

**Тема:** Тренер – ключевая фигура группового процесса.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

#### **Задачи:**

1. Приобрести эффективные инструменты повышения результативности работы группы.
2. Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – осознать причины их возникновения, особенности их протекания и утилизации.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

#### **Ход занятия:**

##### ***Упражнение 1. «Самохарактеристика»***

**Цель:** позволяет выявить актуальные отношения человека к самому себе и к значимым другим.

**Порядок проведения.** Участникам тренинга ставят задачу: в течение 7 минут написать 20 предложений, которые начинаются с местоимения «Я». Столь жесткий временной параметр необходим для получения спонтанных ответов, когда недостаточно времени для нахождения социально приемлемых ответов.

Возможен вариант, когда тренер объявляет своеобразный конкурс: кто сможет за определенное время написать больше всех предложений-самохарактеристик, начинающихся с местоимения «Я».

Анализ ответов подчиненного позволяет выявить актуальное эмоциональное состояние, неблагоприятные отношения с кем-либо, актуальные внутренние проблемы, устремления, ценности, установки и др.

##### ***Упражнение 2. Деловая игра «Точка зрения»***

Оппоненты – группа участников, отстаивающих ту или иную точку зрения; наблюдатели – тренер с несколькими помощниками.

Две группы участников доказывают правильность противоположной точки зрения. Так могут моделироваться столкновения мнений людей из разных социальных слоев, противоборствующих лагерей, партий; ученых различных эпох.

До игры участники подбирают необходимые цитаты, критическую литературу, письма, статьи.

Во время игры:

1. Группы обсуждают свои аргументы и возможные контраргументы противников;
2. Группы вступают в диспут;
3. Группа наблюдателей оценивает качество ответов и выносит решение.

***Упражнение 3. Слушайте в два раза больше, чем говорите***

**Цель:** развитие навыков активного слушания.

**Время проведения** 25–30 минут.

**Аксессуары:** шахматные часы или часы с секундной стрелкой.

Упражнение проводится в тройках (или в четверках если людей много, у каждого свой секундант).

Участникам дается инструкция: Вам нужно будет всего лишь побеседовать друг с другом, правда, используя полученные знания. В процессе беседы один из вас будет выяснять настоящие, действительно существующие потребности собеседника (например, относительно его планов на следующее воскресенье). А еще один человек будет секундантом. Секунданты нажимают на соответствующие кнопки на часах, когда собеседник закончил фразу.

В этом упражнении проверяется соотношение 70:30 (Говорить или слушать? (или 30/70)

Лучше контролирует общение и влияет на собеседника тот, кто правильно слушает.

Слушайте в два раза больше, чем говорите, и вам почти всегда будет сопутствовать успех.

Если вы предпочитаете говорить, то:

- меньше узнаете о клиенте и его запросах
- не услышите реакции клиента или его сомнений
- излишней разговорчивостью можете породить в клиенте сомнения, которых раньше не было
- можете отвлечь внимание клиента от своего предложения
- даете клиенту больше возможностей не соглашаться с вами, сомневаться в каком-то из ваших утверждений или и то, и другое одновременно
- оттесняете клиента на задний план
- вся ваша энергия уходит на слова – вы не в состоянии оценить развитие ситуации
- не можете управлять течением беседы
- не можете убедить человека принять нужное решение

Собеседник выясняет потребности другого собеседника. Секундант засекает время, затраченное на реплику одного и время, израсходованное на реплику другого. Беседа продолжается 3 минуты. Затем по часовой стрелке беседующие меняются: тот, кто выяснял потребности, становится секундантом, бывший секундант становится человеком с потребностями, бывший человек с

потребностями становится человеком, выясняющим потребности. И так, пока вся тройка не побывает в каждой роли, выяснив потребности каждого.

Показательное выступление – 4 минуты.

Обсуждение – 7-10 минут.

#### **Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих умений:

*Рефлексия собственного психического и физического состояния.* Так как тема данного семинарского занятия ориентирована на осуществление индивидуального выбора студентами техник самопомощи, соответствующих их психологическим особенностям и физическим возможностям, то, только актуализируя проблему саморегуляции состояния здоровья личности в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее формированию у каждого студента ответственности за качество собственной жизни.

*Умения* осуществлять саморегуляцию собственного психического состояния при кратковременном и хроническом стрессе.

*Навыки* самопомощи при встрече с кризисными событиями жизненного пути.

#### **Семинарское занятие 4.**

**Тема:** Презентация правил работы тренинговой группы.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

#### **Задачи:**

1. Приобрести эффективные инструменты повышения результативности работы группы.

2. Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – осознать причины их возникновения, особенности их протекания и утилизации.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

#### **Ход занятия:**

##### **Упражнение 1. «Доброжелательное выпрашивание»**

Инструкция: Двое участников садятся в центр круга и начинают диалог, в ходе которого должны постараться узнать как можно больше информации о партнере по определенной теме.

1. Сначала для участия в демонстрации приглашаются двое добровольцев. Им на руки даются карточки с тремя темами, на которые они должны «вывести» своего партнера. Темы у участников разные, для демонстрации – шуточные, например:

<i>1 участник</i>		<i>2 участник</i>
Ежик		Грибы
Самолет		Снег
Рубашка		Ботинки

2. Далее участники разбиваются по парам, где отрабатывают умение захватывать инициативу в разговоре, переводя партнеров в нужное русло коммуникации. Задача – делать это аккуратно, не вызывая подозрений в преднамеренности выхода на ту или иную тему...

1 участник		2 участник
Узнайте семейное положение Хобби Какую кухню предпочитает		Уровень дохода Кто его начальник Распорядок деловой жизни

Комментарий: большинство перечисленных тем в деловом взаимодействии считаются «закрытыми». Потому в общении важно, поддерживая общий доброжелательный фон, уметь получать значимую информацию о партнере, но при этом не забывать защитить собственное информационное поле.

В ходе группового анализа фиксируются:

- закономерности создания эмпатийного фона общения;
- необходимость обмена равнозначной информацией (и у меня тоже...)
- необходимость фиксации реальных жизненных и деловых интересов

собеседника, вокруг которых он готов общаться.

### **Упражнение 2. Дискуссия «Обсуждение истории»**

Рассказ зачитывается один раз, затем участникам необходимо определить рейтинг персонажей рассказа по двум критериям:

- Кто вызывает наибольшую симпатию?
- Чьи действия были наиболее целесообразными?

Группа делится на подгруппы по 4-5 человек, в которых осуществляется обмен мнениями, желательно прийти к общей точке зрения. Затем проводится общее обсуждение в режиме дискуссии.

### **Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих **умений**: *Навыки* проведения процедур и этапов сократического диалога. *Умения* привести партнера в смысловой тупик.

*Навыки* перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

### **Семинарское занятие 5.**

**Тема:** Целеполагание и стимулирование рефлексии в работе тренера.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

#### **Задачи:**

1. Оценить ресурсные области в сложных профессиональных ситуациях.
2. Развить навыки в подготовке, организации и проведении тренинга.

3. Пополнить тренерскую копилку современными эффективными инструментами.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

**Ход занятия:**

**Упражнение 1. «Постановка целей».**

Задайте себе вопрос «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашего бытия. Фантазируйте. Чем больше – тем лучше. Время на выполнение = 15 мин.

Выберите из вашего списка то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. Цели должны быть реалистичны. Время на выполнение = 2 мин.

Определите цели на ближайшие шесть месяцев. Время на выполнение = 2 мин.

Определите, насколько конкретны ваши цели, насколько они соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель – приобретение нового ресурса. Время на выполнение = 5 мин. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Отвечайте на первый вопрос так, словно вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Но составляя списки средне и краткосрочных целей, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Ответ на первый вопрос поможет вспомнить все, к чему стремитесь. Ответ на второй – позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

**Упражнение 2. «Карта будущего».**

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

*Обсуждение*

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где вас подстерегают опасности?

Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение = 30 мин, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

**Упражнение 3. «Верстовые столбы моего будущего».**

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

*Обсуждение.*

Насколько разумными представляются вам ваши цели на будущее?

Упражнение = 20 мин, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

**Упражнение 4. «Ожидания».**

Участникам предоставляется возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут. А теперь сосредоточьтесь свое внимание на негативных предположениях.

Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания.

*Обсуждение.*

В двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания.

Что вы о них думаете?

Что вы чувствуете?

Упражнение = 10 мин. на одного участника, обсуждение = 5–7 мин. на каждого участника.

**Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих **умений**: *Навыки* проведения процедур и этапов сократического диалога. *Умения* привести партнера в смысловой тупик.

*Навыки* перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

**Семинарские занятия 6, 7, 8.**

**Тема:** Анализ программ тренинга.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

**Задачи:**

1. Приобрести эффективные инструменты повышения результативности работы группы;
2. Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – понимание причин их возникновения, особенностей протекания и утилизации.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

**Ход занятия:**

#### Схема анализа тренингового занятия

1. Занятие и время проведения \_\_\_\_\_

2. Состав участников занятия \_\_\_\_\_

1. План занятия (проводимые упражнения)

Запланированное: Реально проведенное:

2. Наиболее удачные упражнения и психотехники \_\_\_\_\_

3. Неудавшиеся упражнения и психотехники \_\_\_\_\_

4. Интересный случай на занятии \_\_\_\_\_

5. Особенности поведения участников \_\_\_\_\_

6. Ошибки, которые следует учесть \_\_\_\_\_

7. Важные достижения, методические находки \_\_\_\_\_

### **Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих **умений**: *Рефлексия жизненного опыта*. Так как тема данного семинарского занятия предполагает рассказ личности о собственной жизни, то, только актуализируя проблему ценности всех событий, происходящих на жизненном пути, в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее принятию кризисных событий и приданию жизни личности осмысленной целостности.

*Навыки* прохождения процедуры нарративного интервью в роли «психолога» и в роли «клиента».

*Умения* рассказывать историю своей жизни и дифференцировать в ней факты и эмоциональную оценку, интерпретацию происходящих событий.

### **Семинарское занятие 9.**

**Тема:** Подведение итогов работы в рамках семинарских занятий курса.

**Цель:** Обучить будущих психологов навыкам конструирования тренинговой процедуры, модуля, тренинга.

#### **Задачи:**

1. Приобрести эффективные инструменты повышения результативности работы группы;

2. Развить навыки работы с групповыми динамическими феноменами – понимание причин их возникновения, особенностей протекания и утилизации.

**Материалы:** карточки с процедурами (упражнениями) тренинга.

#### **Ход занятия:**

**Комплексы упражнений направленных на развитие рефлексии.**

#### **Упражнение 1. «Автопортрет»**

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые

выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

### **Упражнение 2. «Без маски»**

Цель упражнения: - снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; - формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...» «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...» «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...» «Верю, что я ...!» «Мне бывает стыдно, когда я ...» «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

### **Упражнение 3. «Да»**

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

### **Упражнение 4. «Карусель»**

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Примеры ситуаций:

\_ Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

\_ Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

\_ Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

\_ После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

### **Упражнение 5. «Качества»**

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

### **Упражнение 6. «Комиссионный магазин»**

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут

### **Упражнение 7. «Три имени».**

Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

### **Упражнение 8. «Образно-рефлексивная процедура «Дерево».**

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

### **Упражнение 9. Образно-рефлексивное упражнение «Подари себе имя».**

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 ми-нут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: «Я тот, который (ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен (а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Обсуждение в группе (при необходимости).

#### ***Упражнение 10. Процедура «Рефлексия «Здесь и теперь».***

Цель: - знакомство с сутью процесса рефлексии; - обработка навыка рефлексии.

1. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

#### **Компетенции, приобретаемые на семинарском занятии:**

В ходе работы происходит освоение следующих умений: *Рефлексия жизненного опыта*. Так как тема данного семинарского занятия предполагает рассказ личности о собственной жизни, то, только актуализируя проблему ценности всех событий, происходящих на жизненном пути, в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, способствующее принятию кризисных событий и приданию жизни личности осмысленной целостности.

*Умения* привести партнера к переосмыслению кризисного события жизненного пути, переориентировать его с погружения в прошлое на построение жизненной перспективы.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ:**

- выступление студентов на лабораторных занятиях;
- выполнение творческих заданий;
- заполнение рефлексивного дневника;
- написание эссе;
- устный зачет.

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

Самостоятельная работа студентов – это вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории с использованием различных средств обучения и источников информации.

Целью управляемой самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Теория и методика психологического тренинга» 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.

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).

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

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.

Основными видами самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Теория и методика психологического тренинга» без участия преподавателя являются:

- написание рефератов на основе информационных образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- подготовка к лабораторным работам, их оформление;

- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

- подготовка практических разработок;

- выполнение домашних заданий в виде решения психологических задач по отдельным разделам содержания учебной дисциплины.

Основными видами самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Теория и методика психологического тренинга» с участием преподавателя являются:

- текущие консультации;

- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания учебной дисциплины;

- презентация результатов лабораторных работ;

- выполнение учебно-исследовательской работы.

## УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### Задания.

**Тема:** Анализ программ тренинга (4 часа).

1 Разработка и апробация программ тренинга.

2 Анализ программ тренинга:

2.1 Цели и задачи

2.2 Адекватность подбора процедур теме тренинга и аудитории

2.3 Свободность/несвободность владения инструкцией

2.4 Стимулирование рефлексии.

3. Стиль ведения тренинга.

4. Поведение тренера.

### Игры и упражнения, которые можно использовать в тренингах

#### Передай другому историю

##### Краткий обзор

Это упражнение предназначено для того, чтобы показать, как могут искажаться сообщения.

*Цель :*

- показать участникам, как искажаются переданные сообщения;
- дать понять участникам, что им необходимо улучшать свои навыки общения и умение слушать.

*Необходимое время :* 5–10 мин.

*Размер группы :* не ограничен, но группу нужно поделить на подгруппы приблизительно по 8–10 человек.

*Необходимый материал :* копия «истории» для каждой группы.

##### Процедура

1. Сказать группе, что истории могут искажаться, если не используются связь и умение слушать.

2. Разбейте группу на подгруппы по 8 – 10 участников в каждой. Участники садятся рядом друг с другом на расстоянии метра.

3. Первым участникам каждой подгруппы выдают копию «истории», чтобы они тихо ее прочитали.

4. Через пару минут попросите их передать историю человеку, сидящему рядом с ними в подгруппе (шепотом, чтобы другие не слышали).

5. Таким же образом история передается от одного к другому всем членам подгруппы.

6. Когда последнему человеку во всех подгруппах передали окончательную версию истории, он должен рассказать группе то, что им сказали.

##### Вопросы для обсуждения

- Насколько близка окончательная версия к оригиналу?
- Случается ли подобная ситуация в жизни?

### *История 1*

В понедельник, 16 января, в 15:00, в центральном офисе компании состоится аттестация финансовых аналитиков. Последний раз они аттестовались в ноябре 2004 года. С тех пор коллектив поменялся, поэтому нужно провести дополнительную подготовку. Менеджер по персоналу на 3 января подготовит методические материалы для 9 человек и 4-го проведет семинар в 16:00. Психологу нужно побеспокоиться о том, чтобы все участники осознали цели аттестации, а еще провести тестирование 9 января. На тестирование отвести один час. 10 января провести индивидуальные собеседования с участниками и к 12 числу предоставить отчет с выводами и рекомендациями.

### *История 2*

Евгений Петрович попросил Валентину Николаевну, чтобы она передала Константину Ильичу, чтобы материалы по новому проекту были готовы к 13:00 последней пятницы января. Информацию необходимо сообщить Валерию Ивановичу до вечера 11 января.

## **Письмо для меня**

### *Цели :*

- помочь участникам выявить пути использования этого метода непосредственно на рабочем месте;
- дать возможность участникам понять, что любое обучение должно приобрести форму достижения.

*Необходимое время :* 20 мин.

*Размер группы :* не ограничен.

*Необходимый материал :* лист белой бумаги, ручка и конверт для каждого участника.

### **Процедура**

1. Сообщить участникам, что им нужно написать себе письмо о тренинге, в котором они участвуют. Дайте каждому участнику ручку, лист белой бумаги и конверт.
2. Участники должны определить, как они могут применить знания, полученные во время обучения, на рабочем месте, и затем записать свои идеи в качестве подсказки для себя. Им необходимо записать любые обозримые проблемы и решения, используя приобретенные на этом тренинге знания.
3. После завершения письма участникам следует подписать конверт, адресовав его себе, положить письмо в конверт и запечатать.
4. Соберите запечатанные конверты. Вы должны отправить их участникам через определенный период времени, обычно он составляет от 3 до 6 месяцев.

### **Вопросы для обсуждения**

- Будет ли изменен записанный план действий на рабочем месте?
- Как каждый участник поведет себя, получив это письмо, в то время как реализация планов не была успешной?

### **Варианты**

1. У вас могут быть подготовленные напечатанные листы для участников.
2. Разбить участников по парам, чтобы они написали друг другу письма.

### **Коллективный счет (разогревающая психотехника)**

#### **Техника на каждый день**

Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

- никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербальным или невербальным образом);
- нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;
- если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны и, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от данного приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

### **Колечко (тренинг личностного роста, адекватность)**

*Оборудование* : в качестве колечка хорошо подходит сердцевина от катушки с изоляцией, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку.

Участники выходят из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, вешает на гвоздь, надевает на горлышко бутылки, кладет на стол, где находится множество разных предметов. Заколку можно приколоть к занавеске.

Группа заходит в комнату. Ведущий: «Где-то здесь спрятано колечко. Вам его нужно найти. Условие: нельзя разговаривать. Если вы найдете колечко, нельзя показывать, что вы его нашли. Вы просто молча садитесь на свое место или делаете вид, что ищете. Если вам надоест искать, вы тоже можете сесть, не

подавая вида, что кольцо вы не нашли. Молчание сохраняем до тех пор, пока последний участник не займет свое место».

### **15 слов (самоконтроль)**

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием, если пауза между словами составляет более 5 с, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник стоит перед своей группой.

### **Коллективная арифметика (сотрудничество)**

Участвуют 4 человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например  $100 \times 100$ . Полученные результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма. На это отводится 60 с. Ведущий может создавать помехи, каждые 15 с громким голосом объявляя оставшееся время.

### **Хлопки (групповое взаимодействие)**

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. И так друг за другом. Один участник хлопает только раз – ни больше, ни меньше.

Оптимальное время выполнения упражнения группой из 20 человек – 3 с.

### **Кто тормоз? (Баланс механизмов возбуждения и торможения)**

Маленький предмет лежит посередине стола. Двое участников кладут руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, нужно схватить предмет.

### **Испорченный телефон (разогревающая психотехника)**

Участники выстраиваются в колонну по одному. Ведущий встает в ее конце так, что все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего человека. Затем жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник называет предмет.

Условия: все делается молча, только жестами, можно лишь попросить повторить; участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

### **Шахматы (невербальная коммуникация)**

Оптимальное количество участников – 32 (столько шахматных фигур). Каждому выдается по одной карточке с изображением и названием шахматной фигуры, ее он никому не должен показывать.

Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы будем играть в шахматы, а фигурами будете вы. Посмотрите на свои карточки, нарисованная там фигура – это именно вы, никому не говорите, кто вы, и никому не показывайте своей карточки. Наша комната – это шахматная доска. Я не скажу, с какой стороны стоят белые, а с какой – черные фигуры; во время игры вам следует определиться самим. Ваша задача по команде расположиться так, как стоят фигуры перед началом партии: с одной стороны белые, а с другой – черные. (Желательно прикрепить к стене шахматную доску, так как не все знают расположение фигур.) Есть только одно условие: вам нельзя переговариваться, вообще категорически запрещено говорить, писать (в том числе начертания в воздухе), тыкать пальцами в доску, определяя цвет, показывать на черное или белое (светлое – темное)».

Не забудьте спросить, все ли все поняли задание, и ответить на вопросы участников. Это касается любой игры.

### **Запаздывающее зеркало (тренинг личностного роста, игра на память, внимание, групповое взаимодействие)**

Еще одна довольно сложная техника. 8–10 участников выстраиваются полукругом лицом к центру. Ведущий показывает какие-либо произвольные движения (хлопок в ладоши, реверанс и т. д.). После того как ведущий покажет второе движение, первый из участников должен повторить начальное движение. Когда же ведущий покажет третье движение, этот участник повторяет второе движение ведущего, а второй участник – первое. После показа четвертого движения первый участник выполняет третье движение, второй – второе, третий – первое. И так далее, пока последний из членов группы не выполнит первое движение.

Таким образом, каждый последующий в этой цепочке участник должен показать движение предыдущего.

### **Колечко 2 (групповое взаимодействие, вербализация, управление)**

Необходимы четыре участника. К кольцу с диаметром отверстия примерно 3–3,5 см привязываются три веревочки. Трое участников, которым завязывают глаза, берутся за концы веревочек. Четвертый из группы дает

указания участникам, которые только с помощью его подсказок должны надеть колечко на стержень, установленный на столе или на полу.

Можно устроить соревнование между командами на скорость.

### **Хроника пикирующего бомбардировщика (тренинг личностного роста, игра на вербализацию, управление)**

Принимают участие два человека. Один – «бомбардировщик», другой – «бомба». «Бомбе» завязываются глаза. Задача бомбардировщика – сбросить «бомбу» на цель, используя только собственную речь, т. е. подсказки. Цель находится в другом конце комнаты, а на пути к ней находятся различные препятствия (например, другие участники группы). Столкновение с препятствием – взрыв, недолет до цели.

Так же можно устроить соревнование.

### **Секретный фарватер (групповое взаимодействие, управление)**

Еще одно упражнение на преодоление препятствий. 7–8 участников выстраиваются в ряд и держатся друг за друга. Всем, кроме первого, завязываются глаза. Первый участник – рулевой. Он должен провести свой «корабль» до противоположной стены, минуя препятствия-мины, без единого слова. Основная сложность заключается в том, что «хвост» имеет свойство вилять и налетать на «мины». Чтобы этого не случилось, каждый участник должен в точности повторять движение впереди идущего.

Упражнение можно усложнять, увеличивая длину «корабля» и количество «мин».

### **Упражнения гештальт-терапии**

**«Здесь и сейчас»**. Ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов «сейчас», «в этот момент», «здесь». Рекомендуется повторить его вновь после анализа несколько раз.

*Анализ* : С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

**«Сила языка»**. Группа разбивается на подгруппы по 4–5 человек в каждой.

Инструкция: «Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...” Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же сделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не

могу...” – “Я не хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, “Меня возмущает...” – “Меня восхищает...”».

*Анализ* : «Я должен...», «Я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

**«Два стула»** . *Инструкция* : «Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщеплен противоположностями, чувствует себя зажатым противостоящими силами. Вам предлагается разыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”».

*Варианты* : исполняемое может быть ролью человека – каков он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги(а) или начальника. Может быть и физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Также допустимо говорить о предмете, увиденном во сне, например предмете мебели или животном и т. д.

**«Жизнь без себя»** . *Инструкция* : «Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе».

*Анализ* :

- Изменился ли мир в ваше отсутствие?
- Значимы ли вы в этой жизненной ситуации?
- Как стать «живым»?

**«Ваши способности к искренности»** . Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится парами в течение 15 мин.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо человека напротив. Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом своими наблюдениями несколько раз.

*Анализ* : Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

### **Упражнения типа «ранжирование»**

**«Красивые женщины»** . Вызывается участник. Ведущий: «Пройдя по помещению, выведите всех женщин, которых считаете красивыми, станьте напротив и посмотрите, полюбуйте на них... Я должен задать им один очень важный вопрос: “Вы знали, что вы красивые?”» Если их ответ «Нет», ведущий говорит: «Так знайте это!»

Затем ведущий говорит: «Поблагодарите того, кто вас выбрал, можете садиться на свои места».

*Анализ* . Из выбранных 1–2 человека соответствуют эталонам красоты, к которым мы привыкли благодаря телевидению, кино и журналам. Но бывают всегда и такие, которые удивлены, что их выбрали.

Это упражнение показывает всю нестандартность человеческих предпочтений. Это этюд оптимизма.

«Среди нас находится женщина, которая, может быть, считает себя непривлекательной. Прошу вас поверить – в чьих-то глазах она может оказаться очень красивой». Для убедительности можно попросить еще одного-двух человек (лучше мужчин) сделать свой выбор.

**«Психологический рост»** . Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева направо. Запрещается переговариваться, можно определять свое место при помощи рук».

*Анализ* :

- Кто угадал свой рост?
- Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

**«Исполнение желаний»** . Один из членов группы высказывает свое желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке, и затем реализует его (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Потом исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение заработает в полную силу как мощное средство сплочения.

## **Упражнения для изучения межличностных ролей**

### **«Сосед справа»**

Ведущий сообщает условия: «Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос: “Как ваше здоровье?”, например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед». Получив ответ, ведущий спрашивает у участников, верно ли сказали или сделали те, кто сидит с ними рядом.

### **«Король и королева»**

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Их усаживают на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

**Анализ.** Это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить состояние унижения – поклон королю, и каждый по-своему должен будет защищаться от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как справился с данной ситуацией подчинения. Игры и упражнения, которые можно использовать в тренингах

## **Передай другому историю**

### **Краткий обзор**

Это упражнение предназначено для того, чтобы показать, как могут искажаться сообщения.

*Цель :*

- показать участникам, как искажаются переданные сообщения;
- дать понять участникам, что им необходимо улучшать свои навыки общения и умение слушать.

*Необходимое время :* 5–10 мин.

*Размер группы :* не ограничен, но группу нужно поделить на подгруппы приблизительно по 8–10 человек.

*Необходимый материал :* копия «истории» для каждой группы.

### **Процедура**

1. Сказать группе, что истории могут искажаться, если не используются связь и умение слушать.

2. Разбейте группу на подгруппы по 8 – 10 участников в каждой. Участники садятся рядом друг с другом на расстоянии метра.

3. Первым участникам каждой подгруппы выдают копию «истории», чтобы они тихо ее прочитали.

4. Через пару минут попросите их передать историю человеку, сидящему рядом с ними в подгруппе (шепотом, чтобы другие не слышали).

5. Таким же образом история передается от одного к другому всем членам подгруппы.

6. Когда последнему человеку во всех подгруппах передали окончательную версию истории, он должен рассказать группе то, что им сказали.

### **Вопросы для обсуждения**

- Насколько близка окончательная версия к оригиналу?
- Случается ли подобная ситуация в жизни?

### *История 1*

В понедельник, 16 января, в 15:00, в центральном офисе компании состоится аттестация финансовых аналитиков. Последний раз они аттестовались в ноябре 2004 года. С тех пор коллектив поменялся, поэтому нужно провести дополнительную подготовку. Менеджер по персоналу на 3 января подготовит методические материалы для 9 человек и 4-го проведет семинар в 16:00. Психологу нужно побеспокоиться о том, чтобы все участники осознали цели аттестации, а еще провести тестирование 9 января. На тестирование отвести один час. 10 января провести индивидуальные собеседования с участниками и к 12 числу предоставить отчет с выводами и рекомендациями.

### *История 2*

Евгений Петрович попросил Валентину Николаевну, чтобы она передала Константину Ильичу, чтобы материалы по новому проекту были готовы к 13:00

последней пятницы января. Информацию необходимо сообщить Валерию Ивановичу до вечера 11 января.

### **Письмо для меня**

#### *Цели :*

- помочь участникам выявить пути использования этого метода непосредственно на рабочем месте;
- дать возможность участникам понять, что любое обучение должно приобрести форму достижения.

*Необходимое время :* 20 мин.

*Размер группы :* не ограничен.

*Необходимый материал :* лист белой бумаги, ручка и конверт для каждого участника.

#### **Процедура**

1. Сообщить участникам, что им нужно написать себе письмо о тренинге, в котором они участвуют. Дайте каждому участнику ручку, лист белой бумаги и конверт.

2. Участники должны определить, как они могут применить знания, полученные во время обучения, на рабочем месте, и затем записать свои идеи в качестве подсказки для себя. Им необходимо записать любые обозримые проблемы и решения, используя приобретенные на этом тренинге знания.

3. После завершения письма участникам следует подписать конверт, адресовав его себе, положить письмо в конверт и запечатать.

4. Соберите запечатанные конверты. Вы должны отправить их участникам через определенный период времени, обычно он составляет от 3 до 6 месяцев.

#### **Вопросы для обсуждения**

- Будет ли изменен записанный план действий на рабочем месте?
- Как каждый участник поведет себя, получив это письмо, в то время как реализация планов не была успешной?

#### **Варианты**

1. У вас могут быть подготовленные напечатанные листы для участников.
2. Разбить участников по парам, чтобы они написали друг другу письма.

### **Коллективный счет (разогревающая психотехника)**

#### **Техника на каждый день**

Участники стоят по кругу, опустив головы и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

- никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербальным или невербальным образом);
- нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;
- если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны и, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от данного приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

### **Колечко (тренинг личностного роста, адекватность)**

*Оборудование* : в качестве колечка хорошо подходит сердцевина от катушки с изоляцией, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку.

Участники выходят из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, вешает на гвоздь, надевает на горлышко бутылки, кладет на стол, где находится множество разных предметов. Заколку можно приколоть к занавеске.

Группа заходит в комнату. Ведущий: «Где-то здесь спрятано колечко. Вам его нужно найти. Условие: нельзя разговаривать. Если вы найдете колечко, нельзя показывать, что вы его нашли. Вы просто молча садитесь на свое место или делаете вид, что ищете. Если вам надоест искать, вы тоже можете сесть, не подавая вида, что кольцо вы не нашли. Молчание сохраняем до тех пор, пока последний участник не займет свое место».

### **15 слов (самоконтроль)**

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием, если пауза между словами составляет более 5 с, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник стоит перед своей группой.

### **Коллективная арифметика (сотрудничество)**

Участвуют 4 человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например  $100 \times 100$ . Полученные

результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма. На это отводится 60 с. Ведущий может создавать помехи, каждые 15 с громким голосом объявляя оставшееся время.

### **Хлопки (групповое взаимодействие)**

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. И так друг за другом. Один участник хлопает только раз – ни больше, ни меньше.

Оптимальное время выполнения упражнения группой из 20 человек – 3 с.

### **Кто тормоз? (Баланс механизмов возбуждения и торможения)**

Маленький предмет лежит посередине стола. Двое участников кладут руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, нужно схватить предмет.

### **Испорченный телефон (разогревающая психотехника)**

Участники выстраиваются в колонну по одному. Ведущий встает в ее конце так, что все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего человека. Затем жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т. д. Последний участник называет предмет.

Условия: все делается молча, только жестами, можно лишь попросить повторить; участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

### **Шахматы (невербальная коммуникация)**

Оптимальное количество участников – 32 (столько шахматных фигур). Каждому выдается по одной карточке с изображением и названием шахматной фигуры, ее он никому не должен показывать.

Ведущий дает инструкцию: «Сейчас мы будем играть в шахматы, а фигурами будете вы. Посмотрите на свои карточки, нарисованная там фигура – это именно вы, никому не говорите, кто вы, и никому не показывайте своей карточки. Наша комната – это шахматная доска. Я не скажу, с какой стороны стоят белые, а с какой – черные фигуры; во время игры вам следует определиться самим. Ваша задача по команде расположиться так, как стоят фигуры перед началом партии: с одной стороны белые, а с другой – черные.

(Желательно прикрепить к стене шахматную доску, так как не все знают расположение фигур.) Есть только одно условие: вам нельзя переговариваться, вообще категорически запрещено говорить, писать (в том числе начертания в воздухе), тыкать пальцами в доску, определяя цвет, показывать на черное или белое (светлое – темное)».

Не забудьте спросить, все ли все поняли задание, и ответить на вопросы участников. Это касается любой игры.

### **Запаздывающее зеркало (тренинг личностного роста, игра на память, внимание, групповое взаимодействие)**

Еще одна довольно сложная техника. 8–10 участников выстраиваются полукругом лицом к центру. Ведущий показывает какие-либо произвольные движения (хлопок в ладоши, реверанс и т. д.). После того как ведущий покажет второе движение, первый из участников должен повторить начальное движение. Когда же ведущий покажет третье движение, этот участник повторяет второе движение ведущего, а второй участник – первое. После показа четвертого движения первый участник выполняет третье движение, второй – второе, третий – первое. И так далее, пока последний из членов группы не выполнит первое движение.

Таким образом, каждый последующий в этой цепочке участник должен показать движение предыдущего.

### **Колечко 2 (групповое взаимодействие, вербализация, управление)**

Необходимы четыре участника. К кольцу с диаметром отверстия примерно 3–3,5 см привязываются три веревочки. Трое участников, которым завязывают глаза, берутся за концы веревочек. Четвертый из группы дает указания участникам, которые только с помощью его подсказок должны надеть колечко на стержень, установленный на столе или на полу.

Можно устроить соревнование между командами на скорость.

### **Хроника пикирующего бомбардировщика (тренинг личностного роста, игра на вербализацию, управление)**

Принимают участие два человека. Один – «бомбардировщик», другой – «бомба». «Бомбе» завязываются глаза. Задача бомбардировщика – сбросить «бомбу» на цель, используя только собственную речь, т. е. подсказки. Цель находится в другом конце комнаты, а на пути к ней находятся различные препятствия (например, другие участники группы). Столкновение с препятствием – взрыв, недолет до цели.

Так же можно устроить соревнование.

## Секретный фарватер (групповое взаимодействие, управление)

Еще одно упражнение на преодоление препятствий. 7–8 участников выстраиваются в ряд и держатся друг за друга. Всем, кроме первого, завязываются глаза. Первый участник – рулевой. Он должен провести свой «корабль» до противоположной стены, минуя препятствия-мины, без единого слова. Основная сложность заключается в том, что «хвост» имеет свойство вилять и налетать на «мины». Чтобы этого не случилось, каждый участник должен в точности повторять движение впереди идущего.

Упражнение можно усложнять, увеличивая длину «корабля» и количество «мин».

## Упражнения гештальт-терапии

**«Здесь и сейчас»**. Ведущий предлагает участникам в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов «сейчас», «в этот момент», «здесь». Рекомендуется повторить его вновь после анализа несколько раз.

*Анализ* : С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

**«Сила языка»**. Группа разбивается на подгруппы по 4–5 человек в каждой.

Инструкция: «Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...” Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же сделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не могу...” – “Я не хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, “Меня возмущает...” – “Меня восхищает...”».

*Анализ* : «Я должен...», «Я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

**«Два стула»**. *Инструкция* : «Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщеплен противоположностями, чувствует себя зажатым противостоящими силами. Вам предлагается разыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”».

*Варианты* : исполняемое может быть ролью человека – каков он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги(а) или начальника. Может быть и физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Также допустимо говорить о предмете, увиденном во сне, например предмете мебели или животном и т. д.

**«Жизнь без себя»** . *Инструкция* : «Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе».

*Анализ* :

- Изменился ли мир в ваше отсутствие?
- Значимы ли вы в этой жизненной ситуации?
- Как стать «живым»?

**«Ваши способности к искренности»** . Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится парами в течение 15 мин.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо человека напротив. Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами. Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства. Поочередно поделитесь друг с другом своими наблюдениями несколько раз.

*Анализ* : Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

### **Упражнения типа «ранжирование»**

**«Красивые женщины»** . Вызывается участник. Ведущий: «Пройдя по помещению, выведите всех женщин, которых считаете красивыми, станьте напротив и посмотрите, полюбуйтесь на них... Я должен задать им один очень важный вопрос: “Вы знали, что вы красивые?”» Если их ответ «Нет», ведущий говорит: «Так знайте это!»

Затем ведущий говорит: «Поблагодарите того, кто вас выбрал, можете садиться на свои места».

*Анализ* . Из выбранных 1–2 человека соответствуют эталонам красоты, к которым мы привыкли благодаря телевидению, кино и журналам. Но бывают всегда и такие, которые удивлены, что их выбрали.

Это упражнение показывает всю нестандартность человеческих предпочтений. Это этюд оптимизма.

«Среди нас находится женщина, которая, может быть, считает себя непривлекательной. Прошу вас поверить – в чьих-то глазах она может оказаться очень красивой». Для убедительности можно попросить еще одного-двух человек (лучше мужчин) сделать свой выбор.

**«Психологический рост»** . *Инструкция*: «Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева направо. Запрещается переговариваться, можно определять свое место при помощи рук».

*Анализ* :

- Кто угадал свой рост?

- Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

**«Исполнение желаний»** . Один из членов группы высказывает свое желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке, и затем реализует его (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Потом исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение заработает в полную силу как мощное средство сплочения.

### **Упражнения для изучения межличностных ролей**

#### **«Сосед справа»**

Ведущий сообщает условия: «Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос: “Как ваше здоровье?”, например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед». Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказали или сделали те, кто сидит с ними рядом.

#### **«Король и королева»**

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Их усаживают на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

*Анализ.* Это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить состояние унижения – поклон королю, и каждый по-своему должен будет защищаться от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как справился с данной ситуацией подчинения.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»**

1. Типы ролей участников группы.
2. Понятие о групповой сплоченности. Факторы, способствующие и снижающие групповую сплоченность.
3. Характеристики группы с высокой сплоченностью. Влияние уровня сплоченности группы на ее эффективность. Проницаемость групповых границ.
4. Фазы развития группы как элемент групповой динамики.
5. Основные принципы комплектования групп.
6. Параметры гомогенности и гетерогенности в тренинговой группе. Влияние этих параметров на эффективность группового процесса.
7. Основные роли ведущего группы (Ялом И., Кратохвил С.). Работа тренера по формированию ролевого репертуара.
8. Личностные черты, желательные для руководителя группы.
9. Этические требования к руководителю группы. Кодекс фасилитатора К. Роджерса.
10. Стили руководства группой. Преимущества и недостатки каждого из стилей.
11. Личностные особенности и поведенческая модель тренера.
12. Индивидуальный тренерский стиль.
13. Подготовка руководителя группы.
14. Причины ухода участников группы.
15. Теория фокального конфликта группы (Д.Витакер).
16. Этапы подготовки и проведения тренинга.
17. Способы управления вниманием.
18. Способы вовлечения в работу участников группы.
19. Организация обсуждения в конце занятия и при завершении групповой работы (шеринг).
20. Использование приема высказывания по кругу («круг»).
21. Типичные тренерские ошибки и работа с ними.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА»**

1. Общая характеристика ПТ. Цели тренинговых групп.
2. Преимущества групповой формы психологической работы.
3. Типы групп (рабочие, обучающие, консультационные, психотерапевтические).
4. Типы тренинговых групп.
5. Классификации методов психологического тренинга.
6. Понятие о групповой дискуссии. Цели групповой дискуссии.
7. Классификация групповой дискуссии по степени организации процесса и по содержанию. Активное слушание и невербальные способы управления дискуссией.
8. Ролевые игры как метод тренинговой работы. Преимущества и недостатки ролевых игр.
9. Мозговой штурм (брейнсторминг) как метод групповой работы. Правила проведения, преимущества и недостатки метода.
10. Мини-лекция: правила проведения, преимущества и недостатки метода
11. Метод кейсов: правила проведения, преимущества и недостатки метода.
12. Моделирование практических ситуаций: правила проведения, преимущества и недостатки метода.
13. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование.
14. Видеообсуждение и видеообратная связь: технологические и содержательные аспекты.
15. Понятие «обратная связь» в тренинговом процессе.
16. Нормы группы как элемент групповой динамики.
17. Статусная структура группы. Изменение социометрического статуса участников группы.
18. Типы ролей участников группы.
19. Понятие о групповой сплоченности. Факторы, способствующие и снижающие групповую сплоченность.
20. Характеристики группы с высокой сплоченностью. Влияние уровня сплоченности группы на ее эффективность. Проницаемость групповых границ.
21. Фазы развития группы как элемент групповой динамики.
22. Основные принципы комплектования групп.
23. Параметры гомогенности и гетерогенности в тренинговой группе. Влияние этих параметров на эффективность группового процесса.
24. Основные роли ведущего группы (Ялом И., Кратохвил С.). Работа тренера по формированию ролевого репертуара.
25. Личностные черты, желательные для руководителя группы.

26. Этические требования к руководителю группы. Кодекс фасилитатора К. Роджерса.

27. Стили руководства группой. Преимущества и недостатки каждого из стилей.

28. Личностные особенности и поведенческая модель тренера.

29. Индивидуальный тренерский стиль.

30. Подготовка руководителя группы.

31. Причины ухода участников группы.

32. Теория фокального конфликта группы (Д.Витакер).

33. Этапы подготовки и проведения тренинга.

34. Способы управления вниманием.

35. Способы вовлечения в работу участников группы.

36. Организация обсуждения в конце занятия и при завершении групповой работы (шеринг).

37. Использование приема высказывания по кругу («круг»).

38. Типичные тренерские ошибки и работа с ними.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале:

### **1 балл – один:**

отсутствие знаний и компетенций в рамках учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга» или отказ от ответа.

### **2 балла – два:**

фрагментарные знания в рамках учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

неумение использовать научную терминологию дисциплины;

наличие в ответе грубых стилистических и логических

ошибок; пассивность на семинарских занятиях; низкий уровень

культуры исполнения заданий.

### **3 балла – три:**

недостаточно полный объем знаний в рамках учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

знание части основных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии;

изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины

некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины; пассивность на семинарских занятиях,

низкий уровень культуры

исполнения заданий.

### **4 балла – четыре:**

достаточный объем знаний в рамках учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

усвоение основных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии;

стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на семинарских занятиях; допустимый уровень культуры исполнения заданий.

**5 баллов – пять:**

достаточные знания в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

использование научной терминологии;

стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку:

самостоятельная работа на семинарских, практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях; высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 баллов – шесть:**

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

использование необходимой научной терминологии;

стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях;

высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 баллов – семь:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

использование научной терминологии, в том числе на иностранном языке,

лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы; умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его

использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях; высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **8 баллов – восемь:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку с позиций государственной идеологии (по дисциплинам социально-гуманитарного цикла);

активная самостоятельная работа на семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях;

высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **9 баллов – девять:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга»;

точное использование научной терминологии, в том числе на иностранном языке;

стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях,

высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **10 баллов – десять:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика психологического тренинга», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии, в том числе на иностранном языке,

стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на семинарских занятиях, активное участие в групповых обсуждениях;

высокий уровень культуры исполнения заданий.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТРЕНИНГА»  
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
Супервизорский практикум	Социальной и семейной психологии	Включить в содержание программы раздел 5.8 «Видеообсуждение и видеообратная связь: технологические и содержательные аспекты»	Протокол № 10 от 02.05.2019