




ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»


Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики  
 М.В.Волкова  
25 августа 2017 г.

ТРЕНИНГОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00. Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01. Психология
Профиль:	Психология развития и образования

Разработал: к.пс.н., доцент Волкова М.В.

№ п/п	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	25 августа 2017 г.		25 августа 2017 г.
2	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
3	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
4	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «академический бакалавр») утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 года № 946 дисциплина «Тренинговые технологии» входит в состав дисциплин по выбору, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тренинговые технологии» включает 21 тему. Темы объединены в четыре дидактические единицы: «Тренинг как активная форма обучения. Методы тренинга», «Основные психологические подходы в проведении тренингов», «Классификация и основные виды тренинговых групп», «Групповая динамика в тренинге».

**Цель изучения дисциплины заключается:** в формировании у студентов-психологов адекватного представления о возможностях практического применения базовых положений социальной психологии и психологии личности в обучении сотрудников организаций по средствам тренинга.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- обеспечение студентов знаниями о сформировавшихся в мировой психологии формах группового социально-психологического обучения;
- обеспечение студентов знаниями о механизмах и факторах, определяющих изменение личности в процессе тренинга;
- обеспечение студентов знаниями о методах воздействия тренинга;
- обеспечение студентов знаниями об организации и управлении процессами тренинга;
- обеспечение студентов знаниями о преимуществах тренинга как активной формы обучения не только профессионально-психологическому росту, но и различным аспектам общения;
- вооружить студентов-психологов приемами обучения психологическим знаниям сотрудников компаний, развитию необходимых коммуникативных и прочих навыков;
- обучить студентов-психологов самостоятельному составлению и проведению тренингов;
- показать необходимость психологических знаний об индивидуальности человека;
- развить интерес к познанию и самопознанию;
- сформировать профессиональную познавательную мотивацию и сориентировать на постоянное самообразование в сфере своей деятельности, готовить к прохождению преддипломной практики.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинговые технологии» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

Способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

Способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его

принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4);

Способностью к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11);

Способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

**знать:**

- - внутреннюю логику курса;
- - основные понятия и их взаимосвязь;
- основные социально-психологические явления, возникающие в процессе проведения тренинга;
- этические принципы проведения тренинга.

**уметь:**

- выполнять задания, предусмотренные программой;
- свободно и адекватно использовать специальные термины;
- применять основные методы и приемы психокоррекции в процессе проведения тренинга.
- ориентироваться в современных формах группового социально-психологического тренинга, грамотно ставить и решать задачи при организации и проведении тренинга;
- соотносить общие закономерности и средние тенденции с индивидуальной вариативностью;
- отбирать и грамотно использовать методы исследования индивидуальных различий;
- отбирать и использовать адекватные статистические методы;
- пользоваться статистическими пакетами для обработки результатов.

**владеть:**

- теоретико-методологической базой тренинговых технологий;
- навыками анализа результатов исследований смежных наук и соотнесения их с результатами психологических исследований;
- навыками использования психологических знаний в практической деятельности;
- навыками работы с научной периодикой.

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее по учебному плану:

1. Общая психология.
2. Социальная психология.
3. Общий психологический практикум.

Согласно учебному плану, дисциплина «Тренинговые технологии» изучается на 5 курсе (при заочной форме обучения).

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

#### **5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ**

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Курс
		5
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	32	32

- лекции (Л)	12	12
- семинарские занятия (СЗ)	20	20
- практические занятия (ПЗ)		
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	76, в т.ч. 32 - контроль	76, в т.ч. 32 - контроль
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Тренинг как активная форма обучения. Методы тренинга	1	Понятие тренинга, его возможности	ОК-6 ПК-3 ПК-4 ПК-11 ПК-14
		2	Виды методов. Методы диагностики	
		3	Методы информационного обеспечения тренинга. Методы групповой работы	
		4	Методы предоставления обратной связи	
		5	Ролевые игры, тематика и содержание дискуссий	
2	Основные психологические подходы в проведении тренингов	6	Групповая психотерапия и гипноз. Групп-аналитический подход в ведении тренингов	ОК-6 ПК-3 ПК-4 ПК-11 ПК-14
		7	Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход	
		8	Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход	
		9	Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход	
		10	Основы экзистенциального подхода в проведении тренингов	
		11	Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании	
3	Классификация и основные виды тренинговых групп	12	Особенности классификаций тренинговых групп по целям, по составу участников, по задачам, по временной протяженности, по стилю руководства. Специфика тренинга в зависимости от его типа	ОК-6 ПК-3 ПК-4 ПК-11 ПК-14
		13	Особенности подбора участников в тренинговую группу	
		14	Отбор участников в зависимости от целей тренинга и типа	
		15	Ролевые позиции в группе особенности гомогенной и гетерогенной группы	

		16	Специфику работы в большой тренинговой группе	
4	Групповая динамика в тренинге	17	Основные цели тренинга. Принципы групповой работы. Принципы ведения тренинга	ОК-6 ПК-3 ПК-4 ПК-11 ПК-14
		18	Стадии развития группы в тренинге, специфика стадии знакомства, особенности ее прохождения	
		19	Особенности стадии конфликта, технологии преодоления конфликтов	
		20	Особенности стадии консолидации, характеристики группы на этой стадии	
		21	Специфика стадии завершения, особенности «расставания» с участниками	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Понятие тренинга, его возможности	5,2	0,57			1	3,63
2	Виды методов. Методы диагностики	5,2	0,57			1	3,63
3	Методы информационного обеспечения тренинга. Методы групповой работы	5,2	0,57			1	3,63
4	Методы предоставления обратной связи	5,2	0,57			1	3,63
5	Ролевые игры, тематика и содержание дискуссий	5,2	0,57			1	3,63
6	Групповая психотерапия и гипноз. Групп-аналитический подход в ведении тренингов	5,2	0,57			1	3,63
7	Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход	5,2	0,57			1	3,63
8	Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход	5,2	0,57			1	3,63
9	Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход	5,2	0,57			1	3,63
10	Основы экзистенциального подхода в проведении тренингов	5,2	0,57			1	3,63
11	Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании	5,2	0,57			1	3,63
12	Особенности классификаций тренинговых групп по целям, по составу участников, по задачам, по временной протяженности, по стилю руководства. Специфика тренинга в зависимости от его типа	5,2	0,57			1	3,63
13	Особенности подбора участников в тренинговую группу	5,2	0,57			1	3,63
14	Отбор участников в зависимости от целей тренинга и типа	5,2	0,57			1	3,63

15	Рольевые позиции в группе особенности гомогенной и гетерогенной группы	5,2	0,57			1	3,63
16	Специфику работы в большой тренинговой группе	5,2	0,57			1	3,63
17	Основные цели тренинга. Принципы групповой работы. Принципы ведения тренинга	5,2	0,57			1	3,63
18	Стадии развития группы в тренинге, специфика стадии знакомства, особенности ее прохождения	5,2	0,57			1	3,63
19	Особенности стадии конфликта, технологии преодоления конфликтов	5,2	0,57			1	3,63
20	Особенности стадии консолидации, характеристики группы на этой стадии	5,2	0,57			0,5	4,13
21	Специфика стадии завершения, особенности «расставания» с участниками	4	0,6			0,5	2,9
Итого:		108	12			20	76

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение семинарских занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения семинарских занятий:

**при заочной форме обучения:**

1. Понятие тренинга, его возможности
2. Виды методов. Методы диагностики
3. Методы информационного обеспечения тренинга. Методы групповой работы
4. Методы предоставления обратной связи
5. Рольевые игры, тематика и содержание дискуссий
6. Групповая психотерапия и гипноз. Групп-аналитический подход в ведении тренингов
7. Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход
8. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход
9. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход
10. Основы экзистенциального подхода в проведении тренингов
11. Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании
12. Особенности классификаций тренинговых групп по целям, по составу участников, по задачам, по временной протяженности, по стилю руководства. Специфика тренинга в зависимости от его типа
13. Особенности подбора участников в тренинговую группу
14. Отбор участников в зависимости от целей тренинга и типа
15. Рольевые позиции в группе особенности гомогенной и гетерогенной группы
16. Специфику работы в большой тренинговой группе
17. Основные цели тренинга. Принципы групповой работы. Принципы ведения тренинга
18. Стадии развития группы в тренинге, специфика стадии знакомства, особенности ее прохождения
19. Особенности стадии конфликта, технологии преодоления конфликтов
20. Особенности стадии консолидации, характеристики группы на этой стадии
21. Специфика стадии завершения, особенности «расставания» с участниками

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания для аудиторных занятий;
- курс лекций;
- глоссарий;
- фонды оценочных средств.

### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

## **12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **12.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА**

1. Понятие группового социально-психологического обучения и его отличие от групповой психотерапии.
2. Преимущества и ограничения групповой формы обучения/терапии.
3. Общие классификации групп социально-психологического обучения.
4. Цели, положения и принципы организации групп-встреч.
5. Цели, положения и принципы организации Т-групп.
6. Цели и компоненты социально-психологического тренинга поведения.
7. Психоаналитические группы.
8. Группы поведенческих умений/навыков.
9. Гештальтные группы.
10. Группы психодрамы.
11. Группы транзакционного анализа.
12. Компетенциарный подход к групповому обучению.
13. Экспериментальный подход к групповому обучению.
14. Коммуникативная компетентность и ее компоненты.
15. Коммуникативный тренинг и его разновидности.
16. Знания участников как предмет влияния и изменения в обучении.
17. Умения/навыки участников как предмет влияния и изменения в социально-психологическом обучении.
18. Установки/ценности участников как предмет влияния и изменения в социально-психологическом обучении.

19. Механизм изменения участника тренинга.
20. Воздействие на участников через управление условиями группового обучения.
21. Воздействие через управление средствами изменение участника тренинга.
22. Воздействие посредством управления факторами группового тренинга.
23. Воздействие через управление источником и механизмом изменения участника тренинга.
24. Поддержка в процессе группового тренинга.
25. Самораскрытие в общении, его функции и параметры.
26. Характеристики и виды межличностной обратной связи.
27. Соотношение самораскрытия и обратной связи.
28. Метод дискуссии и его разновидности.
29. Отличительные особенности игровой деятельности; операционные и межличностные игры.
30. Ситуационные ролевые игры.
31. Психодраматические ролевые игры.
32. Игровая процедура транзакционного анализа.
33. Проективный рисунок в групповом тренинге.
34. Психогимнастика и функции психогимнастических упражнений.
35. Методы телесной и танцевальной терапии.
36. Понятие о видеотренинге и обратной видеосвязи.
37. Преимущества и ограничения применения видеозаписи и обратной видеосвязи в групповом тренинге.
38. Подготовка к организации тренинговой группы.
39. Проблемы и принципы отбора участников тренинговой группы.
40. Параметры отбора и комплектования участников тренинговой группы.
41. Требования к квалификации и личности ведущего.
42. Стили руководства.
43. Функции ведущего в тренинговой группе.
44. Виды активности ведущего в тренинговой группе.
45. Ошибки в работе ведущего.
46. Этические принципы и аспекты активности ведущего.
47. Структура видеотренинга и сеанса.
48. Составления программы видеотренинга.
49. Этапы динамики тренинговой группы.
50. Прекращение группового тренинга и исключение участника.
51. Активность ведущего как детерминанта эффективности тренинга.
52. Активность участников как детерминанта эффективности тренинга.
53. Критерии оценки эффективности тренинга.
54. Методические аспекты оценки эффективности тренинга.
55. Проблема личностного роста в психоаналитически ориентированном тренинге.
56. Проблема личностного роста в бихевиористически ориентированном тренинге.
57. Проблема личностного роста в гуманистически ориентированном тренинге.
58. Проблема личностного роста в когнитивной психологии.
59. Понятие о профессионально-психологическом росте.
60. Деловое общение и его разновидности.
61. Структура профессионально-делового общения.
62. Цели, принципы и уровни профессионально-делового общения.
63. Стили и фазы делового общения.
64. Принципы установления контакта.
65. Правила и приемы информирования и аргументации.
66. Правила и приемы контраргументации.
67. Правила и приемы принятия решения и завершения беседы.
68. Функции и виды вопросов в профессионально-деловой беседе.



## 12.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

### 1. Задание

К тренинговым группам не относятся группы, которые направлены на коррекцию: социальных установок

**психосоматических нарушений**

поведенческих навыков

личностных качеств

### 2. Задание

К отличительным признакам группы социально-психологического обучения не относится: повышение психологической культуры

**работа по принципу «там и тогда»**

моделирования значимых ситуаций

специально организованное общение

### 3. Задание

К группам социально-психологического тренинга не относятся:

группы-встреч

T-группы

**релаксационные группы**

группы поведения

### 4. Задание

К психотерапевтическим группам не относятся:

группы творческого самовыражения

**экзистенциальные группы**

танцевальные группы

пантомимические группы

### 5. Задание

Одновременно к тренинговым и психотерапевтическим группам не относятся:

**группы-встреч**

гештальтные группы

психодраматические группы

психоаналитические группы

### 6. Задание

Одновременно к тренинговым и психотерапевтическим группам не относятся:

танцевальные группы

психогимнастические группы

сензитивные группы

**T-группы**

### 7. Задание

В классификации по критерию целей и задач выделяют:

психоаналитические группы

группы поведения

**группы-встреч**

гештальтные группы

### 8. Задание

В классификации по теоретическим основаниям выделяют:

**группы психодрамы**

группы-встреч

Т-групп  
группы социально-психологического поведения

### 9. Задание

Источником изменения участника тренинга является:

**противоречие**

деятельность

интеграция и дезинтеграция

устойчивость и неустойчивость

### 10. Задание

Механизмом изменения участника тренинга является:

противоречие

деятельность

**интеграция и дезинтеграция**

устойчивость и неустойчивость

### 11. Задание

К принципам комплектования тренинговой группы не относится:

«принцип добровольности»

«принцип соответствия»

«принцип осведомленности»

**«принцип конфиденциальности»**

### 12. Задание

Следствием увеличения численности тренинговой группы, более вероятно, будет:  
сокращение разнообразия обратной связи

**возрастание чувства скованности и неуверенности**

ограничение возможности распределения «подходящих» ролей

сокращение количества наблюдаемых моделей поведения

### 13. Задание

Следствием уменьшения численности тренинговой группы, более вероятно, будет:  
уменьшение числа непосредственных контактов

уменьшение времени для использования видеозаписи

увеличение вероятности возникновения конфликтующих подгрупп

**стремление к поддержанию хороших отношений**

### 14. Задание

Эффективность тренинга потенциально будет ниже, если группе:

гетерогенный состав по половому признаку

**гетерогенный состав по возрастному признаку**

гомогенный состав по субкультурному признаку

гомогенный состав по профессиональному признаку

### 15. Задание

К функциям ведущего в тренинговой группе не относится:

**интерпретирующая**

нормирующая

побуждающая

поддерживающая

### 16. Задание

К видам активности ведущего в тренинговой группе не относится:

подчеркивание

**поддержка**  
интерпретация  
обобщение

#### **17. Задание**

Когда ведущий использует оборот «Обратите внимание, что может означать ...», то это относится к такому виду его активности, как:

интерпретация

**подчеркивание**

обобщение

информирование

#### **18. Задание**

К этическим аспектам поведения ведущего относится:

стимулировать активность участников

поддерживать участников в трудных ситуациях

**задавать участникам собственные модели поведения**

контролировать развитие событий в группе

#### **19. Задание**

Преимущества видеотренинга, по сравнению с обычным тренингом, не связаны:

с демонстрацией моделей поведения

с самим фактом видеозаписи

с обратной видеосвязью

**с обсуждением моделей поведения**

#### **20. Задание**

Объективная оценка эффективности воздействия в тренинге основывается:

на оценке удовлетворенности участников

на впечатлении ведущего о результативности тренинга

на наблюдаемых изменениях участников

**на соответствии характеристик участников внешним критериям**

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - СПб : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

2. Белогай, К.Н. Психологический тренинг как технология помощи семье : учебное пособие / К.Н. Белогай, С.А. Дранишников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1683-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278325>

3. Семенова, О.В. Психологическое консультирование. Конспект лекций : учебное пособие / О.В. Семенова. - М. : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56368>

#### **13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. - М.: Институт психологии РАН, 2012. – 528 с. <http://www.biblioclub.ru>
2. Иванова Е. В. Империя бизнеса: бизнес-тренинг для начинающих: учебное пособие. - М.: НИУ Высшая школа экономики, 2010. – 267 с. <http://www.biblioclub.ru>
3. Старшенбаум Г.В. Групповой психотерапевт. - М.: Директ-Медиа, 2011. - 175 с. <http://www.biblioclub.ru>
4. Гингер С. Гештальт. Искусство контакта. - М.: Академический проект, 2010. - 192 с. <http://www.biblioclub.ru>

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» - <http://biblioclub.ru>
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – Режим доступа: <http://pedmir.ru/>.
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

### 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинговые технологии» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и семинарских занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Тренинговые технологии» включает 21 тему.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

#### заочная форма обучения

1. Понятие тренинга, его возможности
2. Виды методов. Методы диагностики
3. Методы информационного обеспечения тренинга. Методы групповой работы
4. Методы предоставления обратной связи
5. Ролевые игры, тематика и содержание дискуссий
6. Групповая психотерапия и гипноз. Групп-аналитический подход в ведении тренингов
7. Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход
8. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход
9. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход
10. Основы экзистенциального подхода в проведении тренингов
11. Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании
12. Особенности классификаций тренинговых групп по целям, по составу участников, по задачам, по временной протяженности, по стилю руководства. Специфика тренинга в зависимости от его типа
13. Особенности подбора участников в тренинговую группу
14. Отбор участников в зависимости от целей тренинга и типа
15. Ролевые позиции в группе особенности гомогенной и гетерогенной группы
16. Специфику работы в большой тренинговой группе
17. Основные цели тренинга. Принципы групповой работы. Принципы ведения тренинга
18. Стадии развития группы в тренинге, специфика стадии знакомства, особенности ее прохождения
19. Особенности стадии конфликта, технологии преодоления конфликтов

20. Особенности стадии консолидации, характеристики группы на этой стадии  
21. Специфика стадии завершения, особенности «расставания» с участниками

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

**Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;

- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;

- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;

- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;

- создайте свою систему сокращения слов;

- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;

- дополняйте материал лекции информацией;

- задавайте вопросы лектору;

- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

**Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти,

и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придраться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения семинарских занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 8 разделом рабочей программы дисциплины:

#### **при заочной форме обучения:**

1. Понятие тренинга, его возможности
2. Виды методов. Методы диагностики
3. Методы информационного обеспечения тренинга. Методы групповой работы
4. Методы предоставления обратной связи
5. Ролевые игры, тематика и содержание дискуссий

6. Групповая психотерапия и гипноз. Групп-аналитический подход в ведении тренингов
7. Трансакционный анализ в группе. Психодраматический подход
8. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход
9. Телесно-ориентированный подход. Гештальт-подход. Поведенческий подход. Гуманистический подход
10. Основы экзистенциального подхода в проведении тренингов
11. Методы групповой работы в нейролингвистическом программировании
12. Особенности классификаций тренинговых групп по целям, по составу участников, по задачам, по временной протяженности, по стилю руководства. Специфика тренинга в зависимости от его типа
13. Особенности подбора участников в тренинговую группу
14. Отбор участников в зависимости от целей тренинга и типа
15. Ролевые позиции в группе особенности гомогенной и гетерогенной группы
16. Специфику работы в большой тренинговой группе
17. Основные цели тренинга. Принципы групповой работы. Принципы ведения тренинга
18. Стадии развития группы в тренинге, специфика стадии знакомства, особенности ее прохождения
19. Особенности стадии конфликта, технологии преодоления конфликтов
20. Особенности стадии консолидации, характеристики группы на этой стадии
21. Специфика стадии завершения, особенности «расставания» с участниками

**Семинарское занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на семинарских занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к семинарскому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью семинарских занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

#### **При подготовке к семинарскому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на семинарском занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на семинарском занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после семинарского занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Семинарское занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на семинарском занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы, например, по написанию курсовой работы (проекта) или контрольной работы, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении курсовой работы (проекта), контрольной работы, написании доклада или реферата, эссе и др. следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания и рекомендации размещены в системе дистанционного обучения «Прометей», в библиотеке и на профильных кафедрах вуза.)

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. экран
2. мультимедиа-проектор
3. компьютер
4. телевизор.