

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области
дополнительного профессионального образования

«ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

(ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»)

УТВЕРЖДЕНА
решением Ученого совета
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»
от 28.02.2024 г.
протокол № 1

Рабочая программа по дисциплине
«Тренинг профессионального самосознания»

(48 час.)

Автор:
Рябкова И.В.,
старший преподаватель
кафедры педагогики, воспитания
и инклюзивного образования
ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»

Пояснительная записка.

1. Цель и задачи дисциплины.

Целью дисциплины «Тренинг профессионального самосознания» является расширение осознанности в профессиональной сфере, усиление чувства профессиональной самоидентичности.

В задачи курса входит

- создание условий, которые позволяют участникам тренинга более глубоко понять себя, установки и мотивацию заниматься данной профессиональной деятельностью;
- осознание своей «слепой зоны», личностных особенностей, способствующих либо препятствующих эффективности будущей профессиональной деятельности.

2. Требования к квалификации слушателей. Слушатели курса должны иметь высшее профессиональное образование не ниже уровня «бакалавр».

3. Описание перечня профессиональных компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- восприятие личности другого, эмпатии, установление доверительного контакта и диалога, убеждение и поддержка людей (ОК - 7);
- осуществление стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК - 4);
- выявление 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 - 5);
- применение знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики (ПК - 9).

4. Планируемые результаты обучения:

В процессе изучения дисциплины слушатели должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками и уметь использовать их на практике:

знать:

- феномены, возникающие в процессе контакта психолога с клиентом (ми) или заказчиками, связанные с личностными особенностями и особенностями коммуникации самого психолога.

уметь:

- идентифицировать собственные психологические защиты и психологические защиты партнеров;
- доверять самому себе, уважая собственную индивидуальность.

владеть:

- технологиями определения внутренних противоречий и выявления ресурсов личности;
- технологиями оказания психологической помощи.

5. Структура образовательной программы:

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций. Широко используются активные методы обучения: ролевые и деловые игры, дискуссии, мозговой штурм. Практические занятия способствуют более глубокому, осознанному овладению психологическими знаниями. Слушатели учатся творчески применять на практике, приобретенные теоретические знания, учится выявлять и учитывать при взаимодействии индивидуальные особенности партнера по общению. На практических занятиях слушатели лучше всего могут показать осмысленность знаний и умение самостоятельно работать.

Итоговой формой контроля знаний является зачет.

6. Характеристика организационно-педагогических условий достижения планируемых результатов (методические, кадровые, материально-технические и организационные особенности построения программы)

Реализация программы дисциплины требует наличия оборудования учебной аудитории для **проведения очного модуля**:

1. посадочные места по числу слушателей (26-30)
2. рабочее место преподавателя,(1)
3. рабочая доска,(1)

Технические средства обучения:

1. мультимедийный проектор,
2. ноутбук,
3. экран.

7. Описание форм промежуточной и итоговой аттестации

- текущий контроль: осуществляется в процессе занятий с учетом посещаемости и успеваемости слушателей;
- итоговый (зачёт). Подготовка к зачёту осуществляется по вопросам.

8. Особенности реализации программы.

Программа дисциплины реализуется в вечерней форме обучения.

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общие часы	Аудиторная работа			Самост. работа	Форма контроля
			всего	лекции	практ		
1	Осознанность и сознавание	5	3	-	3	2	
2	Граница – контакт между психологом и клиентом (ами).	7	5	-	5	2	Анализ выполнения заданий
3	Слияние как форма регуляции границ.	6	4	-	4	2	Анализ выполнения заданий
4	Интроекция как форма регуляции границ.	6	4	-	4	2	Анализ выполнения заданий
5	Проекция как форма регуляции границ.	6	4	-	4	2	

6	Ретрофлексия как форма регуляции границ.	6	4	-	4	2	
7	Другие формы регуляции границ клиентом (ами).	6	4	-	4	2	
8	Контакт как форма регуляции границ.	6	4	-	4	2	
9	Итоговая форма контроля						зачет
	Итого:	48	32	-	32	16	

4. Содержание дисциплины

Тема 1. Осознанность и сознавание.

Зоны сознавания по Ф. Перлзу: внешняя (сенсорный контакт с объектами и событиями в настоящем: видение, слышание, обоняние, осязание и т.д.), внутренняя (сенсорный контакт с внутренними событиями в настоящем: напряжение и движение мышц, телесные проявления эмоций и чувств и др), средняя (интеллектуальная деятельность, воображение). Фигура и фон в процессе сознавания. Необходимость дифференциации феноменов трех зон сознавания в профессиональной деятельности психолога.

Практики, направленные на способность участников тренинга отличать факты внутренней и внешней зон от интерпретаций и фантазий.

Тема 2. Граница – контакт между психологом и клиентом (ами)

Граница – контакт как ограничение «Я» от «не – Я». Два типа регуляции границ – творческие и консервативные, критерии их различия (осознанность, контекстуальность, реализация потребностей). Формы регуляции границ: конфлюэнция (слияние), интроверсия, проекция, ретрофлексия и др.

Практики, направленные на развитие способности регулировать границы.

Тема 3. Конфлюэнция как форма регуляции границ между Я и Другим.

Конфлюэнция в работе психолога. Конфлюэнция первого рода (недифференцированность внутренней зоны сознавания) и второго рода (трудно различать собственные переживания и переживания другого человека, провести границу между Я и не-Я).

Вербальные и невербальные признаки конфлюэнции. Конфлюэнция как консервативная форма и как творческая форма регуляции границ. Я - Мы состояние как необходимое условие развития личности, источник позитивного самоотношения.

Практики и упражнения, направленные на распознавания слияния в работе психолога.

Тема 4. Интроверсия как форма регуляции границы Я - Другой.

Интроверсия как ошибка восприятия: не - Я принимается за Я. Интроверсия представлений о себе, отношения к себе, качеств, заимствованных у «авторитетов».

Вербальные и невербальные признаки интроверсии. Интроверсия и идентификация. Интроверсия и ассоциация. Интроверсия в работе психолога.

Практики и упражнения, направленные на распознавание профессиональных и личных интроверсий участников.

Тема 5. Проекция как форма регуляции границы Я - Другой.

Проекция как фундаментальный процесс восприятия. Проекция как ошибка восприятия: Я принимается за не - Я. Отвращение собственных черт, качеств, чувств и приписывание их Другому. Виды проекций (зеркальная, дополнительная, проекция катарсиса). Признаки проекции. Консервативная и творческая проекция в работе психолога. Проекция и эмпатия.

Практики и упражнения, направленные на распознавание проекций участников группы.

Тема 6. Ретрофлексия как форма регуляции границы Я - Другой.

Ретрофлексия как форма закрытой границы. Ретрофлексия как конфликт между двумя частями Я. Виды ретрофлексии. Признаки ретрофлексии. Роль консервативной и творческой ретрофлексии в работе психолога. Уровни присутствия по Дж. Бюдженталю. Экспрессивность или ретрофлексия – выбор психолога в работе с клиентом.

Практики и упражнения, направленные на распознавание ретрофлексии участников группы.

Тема 7. Другие формы регуляции границ между психологом и клиентом (ами).

Эготизм, дефлексия, профлексия, девальвация.

Тема 8. Контакт как форма регуляции границ.

Процесс энергетического обмена между человеком и средой. Контакт – объединение, «Мы» без нарушения целостностей личностей, их уникальности. Уважение к различиям между индивидуальностями. Пульсирующий процесс: контакт - отход. Контакт между психологом и клиентом. Модальности контакта.

Практики и упражнения, направленные на установление контакта между участниками группы.

5. Самостоятельная работа слушателей.

Самостоятельная работа слушателей по дисциплине «Тренинг профессионального самосознания»

Самостоятельная работа слушателей включает:

- индивидуальные консультации слушателей с преподавателем, собеседование по текущим практическим работам;
- подготовку к практическим занятиям, ведение дневника тренинга;
- углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса, подготовка к зачету.

Схема самостоятельного заполнения дневника тренинга

Дата занятия.

Степень включенности в занятие.

Самые значимые моменты в ходе занятия.

Партнеры по общению.

Содержание общения.

Мои ощущения.

Мои практические шаги.

Мои результаты.

Мои мысли и конкретные выводы.

IV. Оценочные материалы

4.1 Характеристика материалов итоговой аттестации

Примерный перечень вопросов для зачета

1. Внутренняя и внешняя зоны сознания.
2. Фигура и фон в процессе сознания.
3. Граница – контакт, формы ее регуляции.
4. Конфлюэнция. Вербальные и невербальные признаки конфлюэнции.
5. Интроверсия. Вербальные и невербальные признаки интроверсии.
6. Проекция как фундаментальный процесс восприятия. Виды проекций.
7. Интроверсия в работе психолога.
8. Конфлюэнция в работе психолога.
9. Консервативная и творческая проекция в работе психолога.
10. Ретрофлексия. Виды и признаки ретрофлексии.
11. Консервативная и творческая ретрофлексия в работе психолога.
12. Технологии ведения терапевтических групп.
13. Отличие психологической работы от психотерапевтической.
14. Психодрама в групповой работе.
15. Проективные методы в работе с группой.
16. Оценки эффективности проведенной психологической работы.
17. Экологическая проверка. Экологичность в психологической работе.
18. Личность психолога как инструмент воздействия.

Литература

1. Андронникова, О.О. Теория и практика психологического тренинга / О.О. Андронникова. – М.: Инфа-М, 2025.
2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебник для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.
3. Быков, А.К. Методы активного социально-психологического обучения: Учебное пособие./ А.К.Быков. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
4. Гингер С. Гештальт: искусство контакта./ С.Гингер.- М.: Per se, 2012.
5. Елдышова О.А. Профессиональное самосознание как психологическая составляющая профессионального становления. //Фундаментальные исследования. – 2006. – № 7. – С. 101–102.
6. Лебедева Н., Иванова Е. Путешествие в Гештальт. Теория и практика./ Н.Лебедева, Е.Иванова.- С - Пб: Речь, 2024.
7. Павлова, Т.А., Матяш, Н.В. Методы активного социально-психологического обучения. / Т.А.Павлова, Н.В.Митяш. – М.: Academia, 2022.
8. Райгородский Д. Психология самосознания. Хрестоматия. / Д. Райгородский.- М.: [Бахрах-М](#), 2007.
9. Рудестам К. Групповая психотерапия. / К. Рудестам. - С-Пб: Питер, 2010.
10. Савенков, А. И. **Психология обучения** : учебное пособие для вузов / А. И. Савенков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2017
11. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия (ред.-сост. Райгородский Д.Я.) М.:[Бахрах-М](#), 2011.