

**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 позволят 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, возникающих 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, учиться 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 сознание	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 сознание.

Зоны сознания 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 сознания. Необходимость дифференциации феноменов трех зон сознания 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 отграничение «Я» от «не – Я». Два типа регуляции границ – творческие и консервативные, критерии их различения (осознанность, контекстуальность, реализация потребностей). Формы регуляции границ: конфлуэнция (слияние), интроекция, проекция, ретрофлексия и др.

Практики, направленные на развитие способности регулировать границы.

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

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

Вербальные и невербальные признаки конфлуэнции. Конфлуэнция 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. Интроекция как форма регуляции границы Я - Другой.

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

Вербальные и невербальные признаки интроекции. Интроекция и идентификация. Интроекция и ассимиляция. Интроекция в работе психолога.

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

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

Проекция как фундаментальный процесс восприятия. Проекция как ошибка восприятия: Я принимается за не - Я. Отвержение 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. Бьюдженталю. 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).

Эгоизм, дефлексия, профлексия, девальвация.

Тема 8. Контакт как форма регуляции границ.

Процесс энергетического обмена между человеком и средой. Контакт – объединение, «Мы» без нарушения цельностей 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. Конфлуэнция. Вербальные и невербальные признаки конфлуэнции.
5. Интроекция. Вербальные и невербальные признаки интроекции.
6. Проекция как фундаментальный процесс восприятия. Виды проекций.
7. Интроекция в работе психолога.
8. Конфлуэнция 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.