

**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 общения»

(56 час.)

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

Тюмень - 2024

Пояснительная записка.

Дисциплина «Тренинг общения» входит в состав дисциплин по подготовке специалистов в области психологии. Данный курс представляет собой важнейшую учебную дисциплину в системе подготовки психологов-практиков. Профессиональная деятельность предполагает необходимость наблюдения, восприятия, анализа разнообразных психологических проявлений человека, осознанности собственных эмоциональных откликов на происходящее. Личностные особенности специалиста, неудовлетворенные или неосознаваемые потребности, собственные проблемы могут существенно искажать восприятие и понимание психологических особенностей и проявлений клиента, его трудностей. Именно поэтому включение в подготовку программ, направленных на личностное развитие является чрезвычайно важным.

1. Цель и задачи дисциплины.

Цель дисциплины «Тренинг общения»: повышение коммуникативной компетентности слушателей курсов переподготовки - будущих психологов; формирование профессионального мышления в подходе к анализу межгруппового и межличностного взаимодействия.

Задачи дисциплины:

- формирование эффективных коммуникативных умений;
- освоение навыков межличностного взаимодействия;
- снятие барьеров, мешающих продуктивному общению;
- осознание собственных стереотипов взаимодействия посредством обратной связи;
- развитие эмпатии, толерантности и ответственности;
- развитие диалогичности как ядра социально-психологической компетентности.

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:

- потенциальные возможности тренинга, как метода группового обучения;
- структуру тренинговой работы;
- динамику групповых процессов, происходящих в ходе тренинга.

уметь:

- анализировать явления и ситуации, а также собственное поведение и поведение партнеров по общению;
- использовать эффективные методы разрешения конфликтов;
- применять правила бесконфликтного поведения с людьми.

владеть:

- навыками высказывания качественной «обратной связи»;
- технологиями эффективного взаимодействия;
- способами регулирования взаимоотношений между участниками взаимодействия.

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	Общие принципы и функции тренинга. Правила взаимодействия в группе.	6	4	-	4	2	
2	Установка на собеседника. Пристройка и дистанции в межличностном общении.	10	6	-	6	4	Анализ выполнения заданий
3	Невербальные и вербальные средства общения. Диалогичность	22	12	-	12	10	Анализ выполнения заданий
4	Этика представления собственной позиции.	10	6	-	6	4	Анализ выполнения заданий
5	Принципы активного слушания.	8	4	-	4	4	
6	Итоговая форма контроля						зачет
	Итого:	56	32		32	24	

4. Содержание дисциплины

Тема 1. Общие принципы и функции тренинга. Правила взаимодействия в группе.

Знакомство «Интервьюирование»; «Пересадка». Работа с ожиданиями. Формирование норм и правил в группе.

Правила взаимодействия группы: доверительный стиль общения (обращение на ТЫ); общение по принципу «здесь и теперь»; персонификация общения; искренность в общении; конфиденциальность всего происходящего в группе; определение сильных сторон личности; недопустимость непосредственных оценок человека вместо оценок его действий.

Упражнение «Тихий, громкий». Понятие «тренинг». Общие принципы, функции тренинга. Основные особенности тренинга общения. Цели и задачи тренинга общения.

Тема 2. Установка на собеседника. Пристройка и дистанции в межличностном общении.

Разминка упражнение «Имя». Работа с дневниками тренинга.

Изучение основных механизмов восприятия и переработки информации. Понятие «присоединение» в процессе общения: определение, уровни присоединения (физический, репрезентативный, контекстный). Уровни присоединения. Физический уровень:

присоединение по дыханию, по сердцебиению, позе, мимике, жестикуляции. Присоединение по репрезентативным системам: по предикатам и темпу речи, по глазодвигательным реакциям. Присоединение по контекстам: поиск общих семантических полей (общие интересы, ценности, совпадающие жизненные обстоятельства, совместная деятельность).
Деловая игра «Кинопроба»; ситуативные ролевые игры. Рефлексивный круг.

Тема 3. Невербальные и вербальные средства общения. Диалогичность.

Рефлексивный круг. Разминка «Знаки Зодиака». Работа с дневниками тренинга.

Вербальные средства общения: слова (значение и смысл-слова; слово - образ и слово - понятие). Построение фраз (тема-рематическое членение фразы). Звуковые характеристики речи: высота голоса, тембр, темп, ритм, модуляции, интонации, дикция, артикуляция. Паралингвистические явления: вздохи, "хмыканья", смех, шепот, плач (всхлипывания), паузы.

Невербальные средства общения: расстояние и зоны дистанции. Зоны дистанции: интимная, личная (персональная), социальная (деловая), публичная. Мимика (экспрессия лица): динамика мышц лица (подвижность - неподвижность, своевременность - несвоевременность, адекватность - неадекватность), Понятие "маски"; маска как типичное выражение лица. Бессознательное и сознательное мимическое выражение эмоций (левая и правая стороны лица). Понятия "изображение" и "выражение". Взгляд (деловой, светский, интимный), его направление и выражение. Соотношение взгляда и мимики как индикатор изображения выражения.

Позы как расположение тела в пространстве относительно партнера, их виды (открытые, закрытые). Жестикуляция; группы жестов: жесты - иллюстраторы (показывающие картины рассказа), жесты - регуляторы (направление, кивки, выражение отношения говорящего к чему-либо или кому-либо), демонстрирующие жесты (эмблемы, заменители слов или фраз), жесты - адаптеры (специфические привычки, связанные с движениями рук), жесты - эффекторы (выражение эмоций через движение тела). Функции жестикуляции: оценка; демонстрация уверенности; выражение нервозности, неуверенности; осуществление самоконтроля; ожидание; отрицание; выражение расположения, доминирования, отражение неискренности.

Диалогичность.

Деловая игра «Таможня»; «Инопланетяне»; «Побег»; «Пересаживание в круг»; «Удобная поза»; ситуационные ролевые игры; «Присоединение по позе, жестам, дыханию»; Рефлексивный круг.

Тема 4. Этика представления собственной позиции.

Разминка «Минута». Работа с дневниками тренинга. Техника Я-высказывания. Три Я-состояния: Родитель, Взрослый, Дитя. Особенности проявления Я-состояний по жестам, экспрессии лица, выражения и восклицания. Параллельное и перекрестное взаимодействие (по Э. Берну).

Упражнение «Что общего?», ситуационные ролевые игры, упражнения «Да? Или Нет?»; «Правдивая и неправдивая история».

Тема 5. Принципы активного слушания.

Рефлексивный круг. Разминка «Все, некоторые, один». Работа с дневниками тренинга. Принципы активного (эмпатийного) слушания: выделение содержания; выявление намерения (потребности); оценивание невербальных сигналов; отслеживание своих невербальных сигналов; заинтересованность.

Техника активного слушания: поощрение, прояснение, переспрашивание, отражение, подведение итогов, признание значимости. Пассивное (нерефлексивное) слушание. Роль слушания в межличностном общении. Типы поведения при слушании.

Ситуационные ролевые игры, упражнения «Позиции в общении», «Просьба». Рефлексивный круг. Завершение тренинга, упражнение «Подарки».

5. Самостоятельная работа слушателей.

Таблица 2

Самостоятельная работа слушателей по дисциплине «Тренинг общения»

№	Тема	Вид самостоятельной работы	Кол. часов
1	Тема 1: Общие принципы и функции тренинга. Правила взаимодействия в группе.	Заполнение дневника тренинга	2
2	Тема 2: Установка на собеседника. Пристройка и дистанции в межличностном общении.	Заполнение дневника тренинга, работа с видеоматериалами	4
3	Тема 3: Невербальные и вербальные средства общения. Диалогичность.	Заполнение дневника тренинга, работа с видеоматериалами с составлением письменного отчета.	10
4	Тема 4: Этика представления собственной позиции.	Заполнение дневника тренинга, работа с видеоматериалами по теме.	4
5	Тема 5: Принципы активного слушания.	Заполнение дневника тренинга	4

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. Понятие «тренинг». Основные особенности тренинга.
2. Различие тренинга от обучения и воспитания.
3. Цели и задачи тренинга.
4. Общие принципы тренинга.
5. Функции тренинга.
6. Специфика тренинговой формы работы.
7. История тренинга.
8. Основные направления развития групповых методов психологической работы.
9. Понятие «тренинговая группа».
10. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе.
11. Роль и функции ведущего в группе.
12. Стили ведения группы. Совместное проведение.
13. Тренинговые программы и требования к их составлению.
14. Оценка тренинговой программы, измерение ее результативности.
15. Основные этапы тренинга.
16. Подготовка тренинга.
17. Формы организации тренинговых занятий.
18. Основные этапы тренинга.
19. Экспертиза тренинга.
20. Тренинговые методы.
21. Тренинговые техники, виды тренинговых техник.
22. Упражнения и игры в тренинге.

Литература.

1. Манухина С.Ю. Основы практической психологии [Электронный ресурс]/ С.Ю. Манухина. - Электрон. текстовые дан. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – Режим доступа: [http:// www.biblioclub.ru/book/90937/](http://www.biblioclub.ru/book/90937/)

Дополнительная

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками: производственно-практическое издание / Л.Ф. Анн. - Санкт-Петербург: Питер, 2023. - 271 с.
2. Анурин В.Ф. Интеллектуальный тренинг: учеб. пособие / В.Ф. Анурин. - Москва: Академический проект, 2014. - 336 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике: учебное пособие / Н.Н. Васильев. - Санкт-Петербург: Речь, 2014. - 283 с.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 160 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. - Санкт-Петербург: Речь, 2014. - 256 с.
6. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н.Н. Ежова. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. - 249 с.
7. **Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия** / ред. Е.В. Леванова. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 208 с.
8. Иржанова Л.С. Победи стресс!: тренинги на позитивное мышление / Л.С. Иржанова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 249 с.
9. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р.Р. Калинина. - 2-е изд., доп. и перераб. - Санкт-Петербург: Речь, 2022. - 160 с.
10. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. - Санкт-Петербург: Речь, 2014. - 150 с.
11. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студ. вузов / А.А. Осипова. - Москва: Сфера, 2020. - 512 с.
12. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. - Санкт-Петербург: Питер, 2022. - 160 с.
13. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. - 3-е изд. - Москва: Генезис, 2021. - 267 с.