

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.07.05 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психологическая диагностика и консультирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.  
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат педагогических наук, доцент Лопес Е. Г.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - ознакомить студентов с теоретико-методологическими основами активных форм обучения; формирование умений и навыков ведения тренинга, как одна из активных форм обучения.

Задачи изучения дисциплины:

- развивать у студентов способность разрабатывать тренинги с разной целевой и тематической направленностью для разной целевой аудитории и организаций;
- способствовать выработке умений и навыков построения конструктивных взаимодействий в различных профессиональных ситуациях;
- Формировать умение теоретически и методологически обосновать технологии создания тренинга, адекватно подбирать технологии в соответствии с темой, целью, и задачами тренинга и целевой аудитории.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине , соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями

*Уметь:*

УК-3.2/Ум3 Организовывать индивидуальную и групповую деятельность людей с учетом их психологических особенностей

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-4.1 Использует основные формы психологической помощи для решения проблемы конкретных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья

*Уметь:*

ОПК-4.1/Ум1 Проектировать и реализовывать тактику психологического вмешательства для решения конкретных проблем лиц, групп населения и организаций

*Знать:*

ОПК-4.1/Зн1 Основные виды и формы оказания психологической помощи, в том числе, лицам с ограниченными возможностями здоровья

ОПК-4.1/Зн2 Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния в условиях стресса

*Владеть:*

ОПК-4.1/Нв1 Основными формами психологической помощи для решения конкретных проблем лиц, групп населения и(или) организаций, в том числе

лицам с ограниченными возможностями здоровья

ОПК-4.2 Использует основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи

*Уметь:*

ОПК-4.2/Ум1 Выбирать формы психологической помощи с учетом запроса и индивидуальных особенностей клиентов

*Знать:*

ОПК-4.2/Зн2 Специфику клиентских групп – адресатов психологической помощи

ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

ОПК-5.1 Организует и проводит мероприятия профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера в рамках оказания психологической помощи.

*Уметь:*

ОПК-5.1/Ум1 Выполнять организационную и техническую работу в реализации психологических мероприятий различной направленности

ОПК-5.1/Ум2 Применять знания в области специальной психологии для компетентного обоснования мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

*Знать:*

ОПК-5.1/Зн1 Базовые приемы оказания психологической помощи в рамках проведения мероприятий профилактического, и развивающего, коррекционного и реабилитационного характера

*Владеть:*

ОПК-5.1/Нв1 Базовыми приемами оказания психологической помощи, методами индивидуальной и групповой работы для коррекции и оптимизации состояния и поведения

ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

ОПК-7.1 Осуществляет деятельность в соответствии с принципом открытости к получению и предоставлению обратной связи

*Уметь:*

ОПК-7.1/Ум1 Формулировать и предъявлять профессиональную ситуацию на супервизию

ОПК-7.1/Ум2 Решать типовые профессиональные задачи под супервизией при организации и проведении профилактических, развивающих и коррекционных мероприятий

*Владеть:*

ОПК-7.1/Нв1 Навыками работы в индивидуальном и групповом формате супервизии

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина Б1.О.07.05 «Психологический тренинг» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 6.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.07.01 Введение в профессию;

Б1.О.06.01 Общая психология;

Б1.О.05.03 Организационная психология;

Б1.О.07.03 Основы оказания психологической помощи;

Б1.О.06.07 Основы специальной психологии;

ФТД.02 Проектная деятельность;

Б2.О.02(П) Производственная практика в профильных организациях;

Б1.О.07.04 Психологическая служба;

Б1.О.07.02 Психологический практикум;

Б1.О.06.03 Психология развития и возрастная психология;

Б1.О.05.01 Социальная психология;

Б1.О.01.04 Социология;

Б2.О.01(У) Учебно-ознакомительная практика;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.06.11 Клиническая психология;

Б1.О.05.04 Конфликтология;

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б3.01(Д) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.О.05.05 Психология управления;

деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Контактная работа (консультация) (часы) | Лекционные занятия (часы) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Шестой семестр  | 144                       | 4                        | 74                              | 18                                      | 14                        | 42                          | 66                            | Зачет (4)                       |
| Всего           | 144                       | 4                        | 74                              | 18                                      | 14                        | 42                          | 66                            | 4                               |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

| Наименование раздела, темы  | Всего       | Контактная работа (консультация) | Лекционные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|-------------|----------------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Раздел 1. Методологические подходы к созданию тренинга. Коммуникативный тренинг.</b> | <b>20,6</b> | <b>3</b>                         | <b>2</b>           | <b>6</b>             | <b>9,6</b>             |
| Тема 1.1. Виды активного обучения. Тренинг как активная форма обучения.                 | 20,6        | 3                                | 2                  | 6                    | 9,6                    |
| <b>Раздел 2. Технология создания тренинга командообразования.</b>                       | <b>19,9</b> | <b>2,5</b>                       | <b>2</b>           | <b>6</b>             | <b>9,4</b>             |
| Тема 2.1. Виды команд, цели командной работы.   | 19,9        | 2,5                              | 2                  | 6                    | 9,4                    |
| <b>Раздел 3. Технология создание тренинга развитие профессионально важных качеств.</b>  | <b>19,9</b> | <b>2,5</b>                       | <b>2</b>           | <b>6</b>             | <b>9,4</b>             |
| Тема 3.1. Профессиоанально важные качества. Профессиональная деятельность личности.     | 19,9        | 2,5                              | 2                  | 6                    | 9,4                    |
| <b>Раздел 4. Технология создания тренинга деловая</b>                                   | <b>19,9</b> | <b>2,5</b>                       | <b>2</b>           | <b>6</b>             | <b>9,4</b>             |

|   |             |            |           |           |            |
|---|-------------|------------|-----------|-----------|------------|
| <b>метафорическая игра.</b>   |             |            |           |           |            |
| Тема 4.1. Деловая игра, цели, задачи, особенности организации и проведения.                   | 19,9        | 2,5        | 2         | 6         | 9,4        |
| <b>Раздел 5. Технология создания тренинга профилактики конфликтного поведения.</b>            | <b>19,9</b> | <b>2,5</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>9,4</b> |
| Тема 5.1. Профилактика конфликтности, причины возникновения, особенности проведения тренинга. | 19,9        | 2,5        | 2         | 6         | 9,4        |
| <b>Раздел 6. Технология создания тренинга деловые переговоры.</b>                             | <b>19,9</b> | <b>2,5</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>9,4</b> |
| Тема 6.1. Деловые переговоры, особенности проведения.   | 19,9        | 2,5        | 2         | 6         | 9,4        |
| <b>Раздел 7. Технология создания тренинга тайм-менеджмент.</b>                                | <b>19,9</b> | <b>2,5</b> | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>9,4</b> |
| Тема 7.1. Тренинг тайм-менеджмент.  | 19,9        | 2,5        | 2         | 6         | 9,4        |
| <b>Итого</b>  | <b>140</b>  | <b>18</b>  | <b>14</b> | <b>42</b> | <b>66</b>  |

## 5. Содержание разделов, тем дисциплин

### ***Раздел 1. Методологические подходы к созданию тренинга. Коммуникативный тренинг.***

#### ***Тема 1.1. Виды активного обучения. Тренинг как активная форма обучения.***

Психологический тренинг, его цели и задачи. Понятие тренинга. Познакомить с видами активного обучения, структурой и видами тренинга. Научить формулировать задачи под разные виды тренинга. Особенности внутригруппового и межгруппового взаимодействия. Формировать представление и понятие о процессах, происходящих в тренинговой группе, анализировать групповую динамику. Методы психологического воздействия. (интерпретации, самораскрытия, обратной связи, отражения, отзеркаливание, директива, резюме, открытые и закрытые вопросы, отражение чувств). Тренинг как активная форма обучения. Общее представление о тренинге в работах Вачков И.В. Емельянов Ю.Н., Завьялова Ж.В., Лидерс А.Г., Макшанов С.И., Сидоренко Е.В., Петровская Л.А., Прутченков А.С., Ромек В.Г., Хрящева Н.Ю., К.Левин, К. Фопель, У.Форвег, К.Нордстрем. Основные парадигмы тренинга. Что является тренингом: вид обучения; цели тренинга, содержание тренинга – это создание концепции. Технологии создания тренинга. Виды тренинга: бизнес-тренинг, психологический тренинг, профессиональный тренинг, социально-психологический тренинг. Основные методы тренинга: по содержанию, по уровню организации, игровые методы, методы, направленные на развитие социальной перцепции, методы работы с телом, медитативные техники. Мотивы создания тренинга: мотивы заказа тренинга, мотивы создания тренинга, мотивы участия тренинга. Критерии эффективного тренинга.

### ***Раздел 2. Технология создания тренинга командообразования.***

#### ***Тема 2.1. Виды команд, цели командной работы.***

Команда, коллектив, группа сходство и различия. Виды команд, цели. Структура организации. Развитие энергетического ресурса организации, развитие лидерского потенциала, понятие команды, виды командной работы. Лидерство и управленческий потенциал личности в организации. Технологии управленческой и лидерской эффективности. Управленческая команда, технологии командного мышления,

диагностический инструментарий на стили мышления. Командное взаимодействие: цели, задачи, мотивы, потребности, принципы организации командной работы. Преимущества и недостатки командной работы. Методы психологического воздействия и их место в социально-психологическом обучении. Описание методов, их функции и степень влияния на поведение, оценку личности. Методы воздействия: интерпретации, самораскрытия, обратной связи, отражения, отзеркаливание, директива, резюме, открытые и закрытые вопросы, отражение чувств. Личность ведущего группы, Четырехмерная функциональная модель ведения групп, эффективный ведущий. Ошибки ведущего. Принципы работы, правила работы, неструктурированные интервенции, техники структурированных интервенций.

### ***Раздел 3. Технология создание тренинга развитие профессионально важных качеств.***

*Тема 3.1. Профессионально важные качества. Профессиональная деятельность личности.* Понятие личностного роста. Мера измерения «роста». Тренинги и игры в целях личностного развития (роста). Особенности технологии ведения, шерринга. Необходимость и целесообразность применения. Виды тренингов личностного роста: уверенности в себе, тренинг поведения в конфликтных ситуациях, тренинг социальной компетентности, тренинг умения сказать «нет», тренинг самопрезентации. Тренинг личностного роста в трудах Лидерс А.Г., Ромендик В.Г., Гиппенрейтер Ю.Б особенности проведения в подростковом возрасте. Профессионально личностные качества сотрудников для конкретной организации, что развиваем. ПВК тренера ведущего, требования к личности ведущего тренинг.

### ***Раздел 4. Технология создания тренинга деловая метафорическая игра.***

*Тема 4.1. Деловая игра, цели, задачи, особенности организации и проведения.*

Сущность и понятие деловых игр, их место и возможности в учебном процессе. Классификация игровых технологий. Этапы разработки и реализации игровой технологии. Игра как психолого-педагогическое явление. Классификация игровых методов активного обучения, Содержание и методика конструирования и проведения деловых игр. Характеристика метода деловой игры, психологические механизмы воздействия деловой игры на личность и коллектив. Методика подготовки и проведение деловой игры в учебном процессе. Ролевые игры, цели и задачи. Организационные игры. Решение кейсовых ситуаций А.Гуревич.Метафорическая деловая игра в теории Ж.Завьяловой.

### ***Раздел 5. Технология создания тренинга профилактика конфликтного поведения.***

*Тема 5.1. Профилактика конфликтности, причины возникновения, особенности проведения тренинга.*

Теории когнитивно-бихевиорального подхода, стратегии поведения, типы конфликтных личностей. Профилактика конфликтности, причины внутриличностных конфликтов. Тренинг активная форма обучения и профилактики конфликтного поведения с целью самоорганизации и саморегуляции личности. Теории поведения С.Хоббфол, К.Томас, В.Г.Ромек. Групповая динамика, особенности групповой динамики в конфликтах, групповые роли, действия ведущего в контексте негативной групповой динамики в тренинге.

### ***Раздел 6. Технология создания тренинга деловые переговоры.***

*Тема 6.1. Деловые переговоры, особенности проведения.*

Структура общения: перцепция (восприятие), коммуникации (передача информации), интеракция (взаимодействия), техники на структурные компоненты общения. Особенности их построения и ведения. Характер решаемых задач при межличностной и деловой коммуникации. Особенности технологии ведения переговоров и деловых коммуникаций. Структура и критерии переговорного процесса. Особенности цивилизационного или варварского противостояния манипуляциям в общении и переговорных процессах.

### ***Раздел 7. Технология создания тренинга тайм-менеджмент.***

*Тема 7.1. Тренинг тайм-менеджмент.*

Технологии, приемы, способы самоорганизации времени. Теория тайм-менеджмент Глеб Архангельский. Концепции менеджмента в организации и личной самоорганизации, самопрезентации. Теория smart применительно в тайм-менеджменте. Теория полей, матрица Дуайт Эйзенхауэр. Особенности создания модели тренинга тайм-менеджмента.

## 6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. Фопель К. Групповая сплоченность : практическое пособие. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64312>.

2. Мельниченко, Р. Г. Медиация [Текст]: учебное пособие [для бакалавров] / Р. Г. Мельниченко. - Москва: Дашков и К°, 2014. - 190 с.

3. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от родителей. Любовь и дружба. Сексуальность : практическое пособие. - Москва : Генезис, 2017. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62905>.

4. Фопель К. Технология ведения тренинга : практическое пособие. - Москва : Генезис, 2020. - 272 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19363>.

#### *Дополнительная литература*

1. Реньш, М. А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие для вузов [Гриф УМО] / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2016. - 234 с.

2. Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / С. В. Петрушин. — Москва : Академический проект, 2020. — 249 с. — ISBN 978-5-8291-2821-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110180.html>

3. Белогай, К.Н. Психологический тренинг как технология помощи семье [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Н. Белогай, С.А. Дранишников. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 230 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/61409>. — Загл. с экрана.

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://psychlib.ru/index.php> - Московский государственный психолого-педагогический университет. Электронная библиотека

2. <http://www.voppsy.ru> - <http://www.voppsy.ru>

3. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

4. <http://psyjournals.ru> - <http://psyjournals.ru>

5. <http://hpsy.ru/public/humanistic/> - "Сайт ""Экзистенциальная и гуманистическая психология"""

6. <http://psystudy.ru/index.php/about.html> - "Журнал ""Психологические исследования"""

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

#### *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;

2. Операционная система Windows;

#### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Для лекционных, практических занятий

Учебная аудитория (0-203)

Для практических занятий

Doctoral Training Center (0-103)

Учебная аудитория (0-329)

Учебная аудитория (0-324/1)