



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(Психология образования)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО

Руководитель ОП

_____ **С.В. Кузьмин**

29 августа 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психология образования

Иваново



1. Цели освоения дисциплины: изучение приемов и способов эффективной межличностной коммуникации в области профессиональной деятельности с учетом личностных особенностей участников, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору. Поэтому требования к входным знаниям и умениям связаны с уровнем сформированности у студентов ключевых компетенций, которые они приобрели на предыдущих курсах в процессе изучения дисциплин: «Общая и экспериментальная психология», «Конфликтология», «Клиническая психология».

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Основы экстренной психологической помощи», «Психология труда и организационная психология», «Психология семьи и семейного консультирования», к прохождению производственной практики.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

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

ПК-9 - Способен работать в команде с участниками образовательного процесса при решении профессиональных задач.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- проблемы подбора эффективной команды (УК-3);
- основные условия эффективной командной работы (УК-3);
- модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений (УК-3);
- стратегии и принципы командной работы (УК-3);

Уметь:

- владеть технологией реализации основных функций управления (УК-3)
- анализировать и интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами (УК-3);
- применять принципы и методы организации командной деятельности (УК-3);
- подбирать методы и методики исследования профессиональных практических задач (УК-3);

Иметь опыт:

- организации и управления командным взаимодействием в решении поставленных целей (УК-3);
- создания команды для выполнения практических задач (УК-3);
- участия в разработке стратегии командной работы (УК-3).



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(Психология образования)

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Тема: Вводная сессия. Введение в социально-психологический тренинг.	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
2	Тема: Тренинг «Самооценка и ее влияние на достижение успеха»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
3	Тема: Тренинг «Самооценка и ее влияние на достижение успеха»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
4	Тема: Тренинг «Самооценка и ее влияние на достижение успеха»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
5	Тема: Тренинг «Формирование эффективной мотивации»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
6	Тема: Тренинг «Формирование эффективной мотивации»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
7	Тема: Тренинг «Формирование эффективной мотивации»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
8	Тема: Тренинг «Развитие стрессоустойчивости»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
9	Тема: Тренинг «Развитие стрессоустойчивости»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
10	Тема: Тренинг «Развитие стрессоустойчивости»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
11	Тема: Тренинг «Коммуникативной компетентности»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
12	Тема: Тренинг «Коммуникативной компетентности»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
13	Тема: Тренинг «Коммуникативной компетентности»	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
14	Тема: Самостоятельная форма проведения тренинга по выбранной теме учащимися	8		4	Контроль по результатам работы в тренинге
ИТОГО:			-	56	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2. Краткое содержание разделов (по темам)

Лекционные занятия - не предусмотрены учебным планом.

Занятие 1. Тема: Вводная сессия. Введение в социально-психологический тренинг (4 часа)



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(Психология образования)

Цель тренинга: знакомство с принципами работы в тренинге

Задачи:

1. Освоение правил работы в тренинге
2. Анализ субъект-объектных отношений участников группы
3. Формирование самовосприятия участников тренинга с учетом рефлексии группы

Занятие 2,3,4. Тема: Тренинг «Самооценка и ее влияние на достижение успеха» (12 час.)

Цель тренинга: обучение навыкам самопознания и самоуважения.

Задачи:

1. Осознание своей индивидуальности и потенциальных возможностей
2. Обучение адекватно оценивать себя
3. Осознание причин изменения самооценки
4. Формирование представления о себе

Программа тренинга:

- Понятие самооценки личности, ее виды, проявление в поведении и поступках человека.
- Индивидуальные характерологические особенности личности, их влияние на самооценку.
- Диагностика самооценки (методика Дембо-Рубинштейн).
- Эффективные способы повышения самооценки (комплекс упражнений).
- Преимущества уверенного в себе человека.

Результаты тренинга:

- лучшее понимание себя;
- понимание важности адекватной самооценки;
- осознание причин низкого уровня самооценки;
- освоение форм и методов повышения самооценки;
- повышение мотивации к саморазвитию.

Обратная связь: оценка эффективности тренинга и удовлетворенности ожиданий его участников.

Занятие 5,6,7. Тема: Тренинг «Формирование эффективной мотивации» (12 час.)

Цель: развитие мотивации достижения в психолого-педагогической практике

Задачи:

1. Обучение пониманию себя.
2. Развитие когнитивных рефлексивных процессов.
3. Осознание своих ценностей и мотивов.
4. Работа с ближайшими и перспективными целями.
5. Обучение пошаговому планированию и самоанализу жизненных и профессиональных перспектив педагога-психолога с учетом своих возможностей.

Программа тренинга:

- знакомство, самопрезентация, сплочение группы;
- осознание смысла жизни (для чего и кого я живу?)
- осознание смысла деятельности (учебы, работы)
- осмысление иерархии своих ценностей;
- мотивация достижения и избегания;
- самоанализ (чего я хочу; что я могу; чему я должен научиться для того, чтобы быть успешным в жизни);
- составление стратегического жизненного плана;
- составление индивидуального плана по достижению поставленной цели.



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(Психология образования)

Результаты тренинга:

- осознание того, что мною движет в жизни;
- понимание мотивов успешной деятельности;
- осознание собственной мотивации учения;
- осознание своих возможностей;
- понимание принципиальной разницы между мотивами достижения и избегания;
- освоение приемов самоанализа и самоконтроля действий;
- применение принципа целеполагания по достижению цели.

Обратная связь: участникам группы предлагается поделиться своими мыслями, чувствами, впечатлениями о тренинге.

Занятие 8,9,10. Тема: Тренинг «Развитие стрессоустойчивости». (12 час.)

Цель тренинга: обучение навыкам эффективной саморегуляции в условиях стресса.

Задачи тренинга:

1. Получение представления о закономерностях возникновения и развития стресса и способах управления им.
2. Овладение техниками снижения эмоционального напряжения в практической деятельности психолога.
3. Определение собственной преобладающей копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.
4. Обучение конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций в педагогической практике.

Программа тренинга:

- понятие стресса: причины, симптомы и последствия для личности; учебный стресс;
- приемы повышения стрессоустойчивости;
- обучение правилам эмоционального поведения;
- выявление стиля поведения в стрессовых ситуациях (тест Копинг-поведение в стрессовых ситуациях С. Норман и др. в адаптации Т. А. Крюковой) [69, с. 442–444].
- выбор конструктивных поведенческих стратегий совладающего поведения в различных жизненных ситуациях.

Результаты тренинга:

- повышение стрессоустойчивости;
- повышение энергетического потенциала;
- осознание собственного стиля поведения в стрессовых ситуациях;
- овладение приемами стрессосовладающего поведения.

Обратная связь: подведение итогов и обмен впечатлениями о приобретенных умениях и навыках в ходе тренинга, их практическом значении в жизни.

Занятие 11,12,13. Тема: Тренинг «Коммуникативной компетентности» (12 час.)

Цель тренинга: повышение коммуникативной компетентности в межличностном общении субъектов образовательного пространства.

Задачи тренинга:

1. Приобретение психологических знаний об эффективных коммуникациях.
2. Развитие психологической наблюдательности.
3. Развитие эмоционально-волевой саморегуляции.
4. Обучение коммуникативным техникам с целью применения в практике педагога.



Программа тренинга:

- понятие коммуникативной компетентности и ее составляющих;
- психологические барьеры общения;
- развитие восприятия и передачи коммуникативных сигналов (вербальные и невербальные формы общения);
- развитие эмоционального интеллекта и обучение использованию его в процессе общения;
- освоение коммуникативных техник: активного слушания, постановки вопросов, малого разговора, регуляции эмоционального напряжения.

Результаты тренинга:

- лучшее понимание себя и других;
- совершенствование навыков общения;
- овладение коммуникативными техниками и выбор наиболее эффективных для себя;
- снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;
- повышение уверенности в себе.

Обратная связь: обмен впечатлениями о тренинге: эмоциональное состояние, оправдание ожиданий, особенно интересные и полезные формы работы, пожелания и рекомендации

Занятие 14. Тема: Самостоятельная форма проведения тренинга по выбранной теме учащимися (4 часа)

5. Образовательные технологии

В методическом плане курс представляет собой систему практических занятий и самостоятельной работы студента.

Реализуются также информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: поиск источников информации в Интернете, работа с материалами, размещенными на сайтах и образовательных порталах, разбор и анализ психолого-теоретических концепций.

В содержании технологии тренинга выделяются три раздела:

1. Активное вовлечение студентов в обучающий процесс (тренинговую практику);
2. Разработка и реализация тренинговых проектов студентами (эффективная коммуникация, профессиональное самоопределение, здоровьесбережение и др.)
3. Самостоятельная подготовка и организация тренинговых занятий студентами.

Занятия ведет преподаватель, владеющий тренинговой практикой.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебным планом предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 16 часов.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на практических занятиях. Самостоятельная работа способствует формированию у студентов навыков обработки результатов психологического наблюдения и диагностики.

Организация самостоятельной деятельности студентов включает работу:

- по изучению литературы, видеоматериалов из разделов тренинговой практики;
- по подготовке к практическим занятиям по предлагаемым планам;
- по выполнению индивидуальных заданий преподавателя.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов осуществляется методическими указаниями для обучающихся по освоению дисциплины (Приложение 1 к РП), учебной литературой из библиотечного фонда университета.



7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Система контроля результатов освоения дисциплины включает в себя итоговый контроль по дисциплине.

Итоговый контроль – зачет. Итоговый контроль усвоения знаний, умений и навыков по изучаемой дисциплине осуществляется по окончании 8 семестра.

Зачет выставляется студенту, если он способен продемонстрировать владение тренинговыми навыками по выбранной теме с допущением 1-2 ошибок. Пояснения студента по выполнению задания логичны, излагаются грамотно; не допускает существенных неточностей в ответах на вопросы преподавателя.

Оценка «незачет» выставляется, когда студент затрудняется самостоятельно продемонстрировать навыки тренинговой работы или отказывается от участия в тренинге. Дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа.

Критерии оценки представлены фондами оценочных средств для изучаемой дисциплины.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

Сальникова, О.А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя: Конспекты лекций. Тренинги : учебное пособие / О.А. Сальникова. - М. : Флинта, 2011. - 44 с. - ISBN 978-5-9765-

1114-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83546>.

Трифорова, Т.А. Основы социально-психологического тренинга / Т.А. Трифорова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание, 2008. – 184 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257910> (дата обращения: 25.11.2019). – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. Электронный доступ: <http://www.biblioclub.ru/?page=book&id=86238&razdel=166>

2. Левкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога / В.Е. Левкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 209 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202> (дата обращения: 25.11.2019). – Библиогр.: с. 195-203. – ISBN 978-5-4475-8755-0. – DOI 10.23681/450202. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office.



9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для практических занятий, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационные пособия, электронные пособия (презентации), печатные пособия (тесты).



Основная профессиональная образовательная программа
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(Психология образования)

Автор рабочей программы дисциплины: доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования, кандидат психологических наук, доцент Е.К. Маркова.

Программа рассмотрена на заседании кафедры непрерывного психолого-педагогического образования «29» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2024 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / Кузьмин С.В.
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «27» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / Кузьмин С.В.
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ / Кузьмин С.В.
(подпись)