

# БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор \_\_\_\_\_ БГУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ С.В. Абламейко \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_ 30.05.2014 г. \_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-2014-1763/р

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ для специальности:

\_\_\_\_\_ Социальная работа \_\_\_\_\_  
(код специальности) (наименование специальности)

Факультет \_\_\_\_\_ гуманитарный \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_ общей и клинической психологии \_\_\_\_\_

Курс (курсы) \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

Семестр (семестры) \_\_\_\_\_ 5/6/ 7(заоч..) \_\_\_\_\_

Лекции \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Экзамен \_\_\_\_\_  
(семестр)

Практические (семинарские)  
занятия \_\_\_\_\_ 102/18 \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Зачет \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_  
(семестр)

Управляемая самостоятельная  
работа \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Лабораторные  
занятия \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Курсовой проект (работа) \_\_\_\_\_  
(семестр)

Всего аудиторных  
часов по дисциплине \_\_\_\_\_ 102/18 \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Всего часов  
по дисциплине \_\_\_\_\_ 110/24 \_\_\_\_\_  
(количество часов)

Форма получения  
высшего образования \_\_\_\_\_ дневная\заочная \_\_\_\_\_

Составил(а) \_\_\_\_\_ ст.преподаватель Ю.И.Чепик \_\_\_\_\_

(И.О.Фамилия, степень, звание)

2014 г.

Учебная программа составлена на основе  
\_\_\_\_\_  
(название типовой учебной программы (учебной программы), дата утверждения, регистрационный номер)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_  
общей и клинической психологии  
(название кафедры)

\_\_\_\_\_  
(дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой  
В.А. Доморацкий  
\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом (Советом факультета)

\_\_\_\_\_  
(название высшего учебного заведения, факультета)

\_\_\_\_\_  
(дата, номер протокола)

Председатель

\_\_\_\_\_  
(подпись)  
(И.О.Фамилия)

## **Пояснительная записка**

Развитие компетентности в общении в рамках социально-психологического тренинга является важной частью профессиональной подготовки слушателей гуманитарного факультета по специальности «социальная работа» для практической деятельности в качестве специалистов по социальной работе, социальных психологов, преподавателей, научных сотрудников.

Коммуникативность в общении способствует профессиональной эффективности человека и является важным фактором психологической профилактики. Курс «Социально-психологический тренинг» для студентов, обучающихся по специальности «Социальная работа» (социальное проектирование) основан на базовых понятиях о методологии и практической психологии в организации и проведении групповой социально-психологической работы, тренингов партнерского общения и тренингов коммуникативной компетентности.

**Предмет изучения** – методология ведения тренинга в рамках развития коммуникативной компетентности специалиста.

### **1.1. Цель преподавания дисциплины**

Основная цель курса – развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков проведения социально-психологического тренинга.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины:**

- формирование навыков проведения социально-психологического тренинга;
- изменение психологической атмосферы и межличностных отношений в группе;
- расширение представлений участников о мире общения;
- познание возможностей личности в коммуникациях;
- получение нового эмоционального опыта межличностного взаимодействия.

### **1.3. Умения и навыки, которые должны приобрести студенты:**

- Методология проведения тренинга;
- Алгоритм эффективного общения;
- Способы конструктивного разрешения конфликтов в коммуникациях;
- Техники эмоциональной устойчивости в общении.

### **1.4. Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для выполнения задач курса:**

- «Социальная психология»,
- «Психология делового общения»,
- «Психология личности»,
- «Конфликтология».



## 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер и название темы	Названия вопросов, которые изучаются на лекции	Занятия				Используемые наглядные и методические пособия	Управляемая самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		Лекции	Практич. (семинар.)	Лабор. работа	Инд. работа			
1. Методология проведения тренинга	Цели, правила, система мотивации участников тренинга, этапы развития группы, программа тренинга.		8			Информационный материал		
2. Алгоритм эффективного общения в программах мини-тренингов	<p>Четыре стадии общения в проведении мини-тренинга:</p> <p>1. Эффективное вступление в контакт</p> <p>1.1. Навык установления контакта</p> <p>1.2. Умение выстраивать коммуникации в тренинговой группе</p> <p>1.3. Использование коммуникативных сигналов при вступлении в контакт</p> <p>2. Ориентация в ситуации тренинга</p> <p>2.1. Навык активного слушания на стадии ориентации в ситуации</p> <p>2.2. Умение формулировать вопросы</p> <p>2.3. Владение техниками малого разговора</p> <p>2.4. Использование техник регуляции напряжения в общении</p> <p>3. Поиск решения в тренинговой группе</p> <p>3.1. Продуктивное реагирование на критику</p> <p>3.2. Эффективная аргументация в поиске совместного решения</p> <p>3.3. Конструктивные манипуляции в групповом общении</p> <p>4. Принятие решения и завершение контакта в группе</p> <p>4.1. Навык конструктивного отказа в коммуникациях тренинговой группы</p>		20/4	4		Интерактивные методики, информационный материал		КОЛЛОКВИУМ
3. Коммуникативная компетентность в конфликтных ситуациях	Проведение медиации в тренинговой группе. Тренинговые упражнения.		22/6			Компьютерная презентация		
4. Техники эмоциональной устойчивости в общении	Проведение групповой арт-терапии: «Телесный образ «Я» (ТОЯ) и эмоциональные переживания - обретение силы посредством диалога с визуальными образами». Упражнения.		30/4			Арт-материалы		
5. Внешнее и внутренне анкетирование ведущих мини-	Составление профессионального портрета тренера в учебной тренинговой группе. Упражнения.		22/4			Анкеты		зачет

тренингов								
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **ЛЕКЦИЯ 1-3. МЕТОДОЛОГИЯ ТРЕНИНГА**

Определение понятия «психотренинг». Цели и задачи тренинга. Общие принципы тренинга. Стиль тренера. Групповые методы и средства, используемые в тренинге. Этапы развития тренинговой группы. Анализ тренинговых занятий. Натурная модель для изучения социально-психологических явлений. Практическая лаборатория для формирования коммуникативных навыков. (Ю.Н.Емельянов). Социально-психологический тренинг, как средство психологического воздействия (Петровская Л.А.). Цели, правила, система мотивации участников тренинга, этапы развития группы, программа тренинга.

### **ЛЕКЦИЯ 4-6. АЛГОРИТМ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

Проксемические особенности в ведении социально-психологического тренинга. Деловое общение. Инструментальное общение Личностное общение. Целевое общение. Алгоритм эффективного общения в программах мини-тренингов. Эффективное вступление в контакт. Навык установления контакта. Умение выстраивать коммуникации в тренинговой группе. Использование коммуникативных сигналов при вступлении в контакт. Ориентация в ситуации тренинга. Навык активного слушания на стадии ориентации в ситуации. Умение формулировать вопросы. Владение техниками малого разговора. Использование техник регуляции напряжения в общении. Поиск решения в тренинговой группе. Эффективная аргументация в поиске совместного решения. Конструктивные манипуляции в групповом общении. Принятие решения и завершение контакта в группе. Навык конструктивного отказа в коммуникациях тренинговой группы

### **ЛЕКЦИЯ 7-9. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Четыре стадии общения. Вступление в контакт. Типичные проблемы при установлении контакта. Вербальные сигналы доверительного контакта. Невербальные сигналы, блокирующие контакт. Ориентация в ситуации. Техники регуляции напряжения в общении. Поиск решения. Продуктивные формы реагирования на крики. Техники аргументации в поиске совместного решения. Манипуляции в общении. Принятие решения и завершение контакта. Алгоритм

снятия напряжения и профилактики конфликта в коммуникациях. Медиация – завершение конфликта. Принципы, функции медиатора, преимущества медиации. Стадии медиации. Медиация в организации.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (1-4)**

Отработка техник эмоциональной устойчивости в общении. Основные шаги в управлении эмоциями в сложных ситуациях общения. Проведение групповой арт-терапии: «Телесный образ «Я» (ТОЯ) и эмоциональные переживания - обретение силы посредством диалога с визуальными образами. Ролевые игры и упражнения : «Здравствуй, мне очень нравится...», «Предмет, рассказавший историю», «Линия раздела», «Остров везения», «Разожми кулак», «Ты представляешь...», «Необычное объявление», «Фотошоп».

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (5-8)**

Внешнее и внутренне анкетирование ведущих мини-тренингов. Ролевые игры и тренинговые упражнения: «Я хочу тебе подарить...», «Воспоминание», «Обвинение», «Незаконченные предложения», «Я – икс», «Сидящий и стоящий».

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (9-12)**

Отработка навыков тренинга малого разговора и регуляции эмоционального напряжения. Тренинговые упражнения: «Метафора проблемы», «Здесь и теперь», «Домашнее задание» «Мудрец из храма», «Цветное настроение», «Рекламный ролик», «Поводырь и слепец», «Центр».

## Литература по курсу

### Основная:

1. Вачков И.В, Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. – СПб.: Речь, 2004.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось-89, 1999.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007.
4. Гай А., Шеина О. О чём молчат счастливые женщины, или Как заставить мужчину слезть с дивана. – СПб.: Питер, 2011.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2005.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Как женщине лучше понять мужчину, или Мужественные всегда побеждают. – СПб.: «Речь», 2005.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна Женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. - СПб.: «Речь», 2006.
8. Искрин В. Диалектика полов. – Ростов–на-Дону, 1996.
9. Конфликтология / Под ред. А.С. Кармина. – СПб.: Издательство «Лань», 2000.
10. Петрушин С. В. Любовь и другие человеческие отношения. – СПб.: Речь, 2005.
11. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
12. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь, 2005.
13. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб: Речь, 2008.
14. Тараненко В. Полевые заметки визуального психодиагноста. – К.: Ника-Центр, 2006.
15. Чернявская А. Г. Психотерапия: шаг за шагом. – Мн.: ТетраСистемс, 2005.

### Дополнительная литература:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди – М.: Прогресс, 1994.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. – М.: Академический проект, 2001.
3. Бурно М. Е. Сила слабых. - М., 1999.
4. Волков П. Разнообразие человеческих миров. - М., 2000.
5. Грановская Р. М. Конфликт и творчество в зеркале психологии. – М.: Генезис, 2002.
6. Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. – К.: «София», 2005.



**Вопросы к зачёту по курсу  
«Социально-психологический тренинг»**

1. Структура тренинга
2. Цели и задачи СПТ
3. Общие принципы тренинга
4. Роль и функции тренера
5. Этапы развития тренинговой группы
6. Групповые методы и средства проведения тренинга
7. Правила межличностных отношений
8. Постановка цели в коммуникациях: условия хорошо сформулированной цели
9. Этапы проживания цели в межличностных коммуникациях
10. Границы в коммуникациях
11. Управление эмоциями в отношениях
12. Программа уверенности в межличностных коммуникациях
13. Причины неуверенности в коммуникациях
14. Трёхуровневая модель межличностных отношений
15. Этапы построения развивающихся отношений
16. Биологическая природа манипуляций в коммуникациях
17. Социальная природа манипулирования в общении
18. Сложности в коммуникациях между мужчиной и женщиной
19. Психологический портрет манипулятора
20. Стратегии деструктивной манипуляции в коммуникациях
21. Уровни восприятия информации в межличностных отношениях
22. Принцип создания историй в проживании и развитии отношений
23. Способы преодоления трудностей в отношениях
24. Диалектика полов – стратегии поведения в отношениях
25. Доминантность полушарий головного мозга и стратегии в коммуникациях
26. Супружеские и родительские отношения
27. Этапы личностной самореализации в коммуникациях
28. Правила поведения на различных уровнях отношений
29. Детско-родительские отношения – ведущие аспекты поведения
30. Принципы отношений между родственниками и чужими
31. Уровни анализа выстраиваемых отношений
32. Характерологический портрет и рекомендации по общению
33. Профессиональные конфликты в практике социальной работы
34. Правила построения профессиональных отношений
35. Алгоритм эффективного общения
36. Алгоритм конструктивного выяснения отношений
37. Типичные проблемы при установлении контакта
38. Модели эффективной коммуникации
39. Коммуникативные сигналы при вступлении в контакт
40. Вербальные сигналы доверительного контакта
41. Невербальные сигналы, располагающие к контакту
42. Паралингвистические сигналы при вступлении в контакт
43. Техники активного слушания на стадии ориентации в ситуации

44. Техники формулирования вопросов
45. Техники малого разговора
46. Техники регуляции напряжения в общении
47. Продуктивные формы реагирования на критику
48. Техники аргументации в поиске совместного решения
49. Алгоритм отказа в коммуникациях
50. Принципы медиации
51. Функции медиатора
52. Стадии медиации
53. Основные принципы управления эмоциями
54. Основные шаги в управлении эмоциями в сложных ситуациях общения
55. Модель понимания в коммуникациях



## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на \_\_\_\_ / \_\_\_\_ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
\_\_\_\_\_ (название кафедры) (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 201\_ г.)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)