

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.03.Тренинг коммуникативных умений

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.03.01 – Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология (для набора 2020)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области тренинговых технологий, ориентированных на развитие коммуникативных умений личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Ознакомление с тренинговой формой работы как одним из методов развития коммуникативной сферы личности;
2. Отработать приемы и техники эффективного взаимодействия.
3. Отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
4. Сформировать основные научные понятия, рассматриваемые в русле данного курса.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

относится к вариативной части обязательных дисциплин (Б1.В.ОД.3)

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	1 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
лабораторные (ЛР)	10	10
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-11	способностью к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека
ПК-12	способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: практические аспекты построения тренинга коммуникативных умений;
	Стандартный: основные теоретические и практические аспекты построения тренинга коммуникативных умений;
	Эталонный: основные теоретические и практические аспекты построения тренинга коммуникативных умений, применения тренинговых методов в различных целях;
Уметь	Пороговый: подбирать приемы тренинга коммуникативных умений для различных целей;
	Стандартный: подбирать и применять на практике основные приемы тренинга коммуникативных умений для различных целей;
	Эталонный: самостоятельно подбирать и применять на практике основные приемы тренинга коммуникативных умений для различных целей, составлять программу;

Владеть	Пороговый: навыками воспроизведения полученных знаний в области тренинга коммуникативных умений;
	Стандартный: навыками применения основных методов тренинга коммуникативных умений в зависимости от целей и задач работы;
	Эталонный: навыками составления и применения тренинга коммуникативных умений в зависимости от целей и задач работы;

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Ведение в дисциплину «Тренинг коммуникативных умений». Эффективная коммуникация.	12			2	10
	2	Средства эффективного взаимодействия. Оработка эффективных средств общения	7			1	6
2	1	Различные виды тренингов развития коммуникативной компетентности личности. Методы развития коммуникативных способностей	9			1	8
	2	Тренинг уверенного поведения	9			1	8
	3	Методы саморегуляции	7			1	6
	4	Тренинг межличностной чувствительности (сензитивности).	9			1	8
3	1	Эмпатия и конфликтное общение личности. Эмпатия. Упражнения на ее развитие	10			2	8
	2	Конфликтное общение	9			1	8
Итого			72	0	0	10	62

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

3.4. Лабораторные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лабораторных занятий
1	1	Эффективная коммуникация.
	2	Средства эффективного взаимодействия.
2	1	Методы развития коммуникативных способностей
	2	Тренинг уверенного поведения
	3	Методы саморегуляции
	4	Тренинг межличностной чувствительности (сензитивности).
3	1	Эмпатия. Упражнения на ее развитие
	2	Конфликтное общение

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Эффективная коммуникация	Подготовка электронных презентаций
1	2	Средства эффективного взаимодействия. Отработка эффективных средств общения	Составление конспекта, написание реферата

2	1	Методы развития коммуникативных способностей	Составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на развитие коммуникативной сферы личности
2	2	Тренинг уверенного поведения	Составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на отработку уверенного поведения личности
2	3	Методы саморегуляции	Подбор упражнений и техник, направленных на саморегуляцию эмоциональных состояний личности
2	4	Тренинг межличностной чувствительности (сензитивности).	Подбор и составление картотеки упражнений, направленных на развитие сензитивности
3	1	Эмпатия. Упражнения на ее развитие	Подбор и составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на развитие эмпатии личности
3	2	Конфликтное общение	Подбор упражнений и составление картотеки тренинговых упражнений, направленных на отработку конфликтного поведения личности

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	2
2	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	4
3	1	Лабораторные	Тренинговая форма работы	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция: учеб. пособие / Лабунская Вера Александровна, Менджеричкая Юлия Александровна, Бреус Елена Дмитриевна. - Москва: Академия, 2001. - 288 с.
2. Плотникова, М.Ю. Психологические условия становления профессионального самосознания студентов-психологов: учеб. пособие – Чита: ЗабГУ, 2015. – 160с.
3. Матяш, Н.В. Методы активного социально-психологического обучения: учеб. пособие / Матяш Наталья Викторовна, Павлова Татьяна Александровна. - 2-е изд., стер. - М.:

Академия, 2010. – 96 с.

4. Мальханова, И.А. Коммуникативный тренинг: учеб. пособие / Мальханова Инна Анатольевна. - Москва : Академический Проект, 2006. - 165с.

6.1.2. Издания из ЭБС

5. Матвеева, Л.В. Психология ведения переговоров: Учебное пособие / Матвеева Лидия Владимировна; Матвеева Л.В., Крюкова Д.М., Гараева М.Р. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 121 с.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Плотникова, М.Ю. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога: учеб. пособие / Плотникова, Маргарита Юрьевна. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 118 с.
2. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис. 2004. 256с
3. Вачков, И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Ось-89. 2000. 224с.

6.2.2. Издания из ЭБС

4. Коноваленко, М.Ю. Психология делового общения: Учебное пособие / Коноваленко Марина Юрьевна; Коноваленко М.Ю. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 158 с.
5. Каменская, В.Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта: Учебное пособие / Каменская Валентина Георгиевна; Каменская В.Г. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 150 с.

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС « Троицкий мост»; www.trmost.ru

ЭБС « Лань»; www.e.lanbook.ru

ЭБС « Юрайт»; www.biblio-online.ru

ЭБС « Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

«Электронно-библиотечная система elibrary»;

«Электронная библиотека диссертаций»;

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-510

Тренинговый зал Комплект специальной учебной мебели. Шкаф. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Опорный конспект.

Опорный конспект необходимо давать на этапе изучения нового материала, а потом использовать его при повторении, при организации самостоятельной работы студентов.

Опорный конспект позволяет не только обобщать, повторять необходимый теоретический материал, но и даёт педагогу огромный выигрыш во времени при прохождении материала.

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация - мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.

2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Подготовка и защита реферата.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления.

Его задача – обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из литературы.

Процесс работы над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. Выбор тематики реферата. Тема реферата не должна быть слишком общей, глобальной, так как сравнительно небольшой объем работы не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо проанализировать, насколько она освещена в имеющейся научной литературе.

Выбор темы должен быть осознанным и отвечать личным познавательным интересам будущего автора. Очень важны в этом смысле консультации и обсуждение темы с преподавателем, который может и должен оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач работы.

2. Изучение литературы.

3. Составление плана работы. Правильно построенный план реферата служит организующим началом в работе студента, помогает систематизировать материал, обеспечивает последовательность его изложения.

План обучающийся составляет самостоятельно, с учетом замысла работы.

4. Процесс написания реферата. Выбрав тему, сделав выписки из литературы и составив план, можно приступать непосредственно к написанию реферата.

Излагать материал в реферате рекомендуется своими словами, не допуская дословного переписывания литературных источников. Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается. Исключения составляют общеизвестные сокращения и аббревиатуры. Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, текст (рукописный, машинописный или в компьютерном исполнении) – разборчивым, без стилистических и грамматических ошибок.

5. Оформление и защита реферата. Оформляется реферат в соответствии с принятыми правилами и сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия.

Защита тематического реферата может проводиться на выделенном одном занятии в рамках часов учебной дисциплины или по одному реферату при изучении соответствующей темы, либо по договоренности с преподавателем.

Защита реферата студентом предусматривает

- доклад по реферату не более 5-7 минут
- ответы на вопросы оппонента.

Разработчик/группа разработчиков: Плотникова Маргарита Юрьевна

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 31.08.2020 г. № 1)**