

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Психологии развития и  
консультирования  
(ПРиК\_ИППС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Психологии развития и  
консультирования (ПРиК\_ИППС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
РАЗРАБОТКА И ПРОВЕДЕНИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Дисциплина Б1.Б.05 Разработка и проведение психологического  
тренинга

Направление подготовки / 37.04.01 Психология магистерская  
специальность программа 37.04.01.04 Психологическое  
консультирование

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

370000 «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 37.04.01 Психология магистерская программа 37.04.01.04

Психологическое консультирование

---

Программу  
составили

к.псих.н., Доцент, Колкова С.М.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания дисциплины является формирование у магистрантов, психологов системы представлений о возможностях использования психологического тренинга в организации и особенностях разработки и проведения программы тренинга.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- сформировать базовые представления о современных возможностях использования психологического тренинга в работе организационного психолога, в том числе: изучить методические средства психологического тренинга основные игротехнические процедуры;

- рассмотреть позиции ведущего (тренера) и стили проведения различных видов психологического тренинга;

- сформировать представление об особенностях разработки программы тренинга применительно к различным ситуациям профессиональной деятельности и организационного развития.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>ОК-1: способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу</b>	
Уровень 1	Знает потенциальные плюсы и минусы в реализации этих вариантов, обобщать информацию
Уровень 1	Умеет адекватно воспринимать информацию, анализировать альтернативные варианты решения исследовательских и практических задач, оценивать потенциальные плюсы и минусы в реализации этих вариантов, обобщать информацию
Уровень 1	Владеет навыками использования абстрактного мышления, анализа и синтеза при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях
<b>ОК-3: готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</b>	
Уровень 1	Знает характеристики и механизмы процессов самоорганизации, саморазвития и самореализации личности, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности
Уровень 1	Умеет организовывать свою профессиональную деятельность, разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования и

	саморазвития
Уровень 1	Владеет приемами самоорганизации, саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности
<b>ОПК-3: способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения</b>	
Уровень 1	Знает информационные источники и литературу для обобщения научной информации
Уровень 1	Умеет ориентироваться в современных способах поиска научной информации; анализировать методологические основания при планировании исследований в психологии; ставить цели и задачи исследования, формулировать гипотезы и выбирать подходящий методический аппарат для проверки гипотез.
Уровень 1	Владеет навыками поиска информационных источников и литературы по теме исследования; систематизации, обобщения, критического анализа научной информации, оформления результатов анализа в письменной форме.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

Перечень основных дисциплин и их разделов (тем), усвоение которых необходимо студентам для изучения данной дисциплины:

- Управление конфликтом и переговоры (все разделы);
- Научные школы и теории современной психологии (все разделы);
- Современные системы психологического консультирования (все разделы).

Управление конфликтом и переговоры

Научные школы и теории современной психологии

Современные системы психологического консультирования

Управление конфликтом и переговоры

Научные школы и теории современной психологии

Современные системы психологического консультирования

Материалы дисциплины «Разработка и проведение психологического тренинга» являются основой для освоения дисциплины «Технологии оценки персонала».

Технологии оценки персонала

Технологии оценки персонала

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		2
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,72 (26)</b>	<b>0,72 (26)</b>
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,61 (22)	0,61 (22)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,28 (82)</b>	<b>2,28 (82)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Современные возможности психологического тренинга	2	0	0	10	ОК-1 ОК-3 ОПК-3
2	Методические средства психологического тренинга	1	6	0	36	ОК-1 ОК-3 ОПК-3
3	Специфика организации и проведения различных видов психологического тренинга	1	16	0	36	ОК-1 ОК-3 ОПК-3
Всего		4	22	0	82	

#### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в академических часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Современные возможности психологического тренинга	1	0	0
2	1	Требования к ведущему и стили проведения психологического тренинга	1	0	0

3	2	Методические средства психологического тренинга	1	0	0
4	3	Особенности разработки программы психологического тренинга	1	0	0
Всего			2	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Особенности проведения психогимнастических процедур (упражнений, ролевой игры, групповой дискуссии и др.)	6	0	0
2	3	Организация и проведение различных видов психологического тренинга	16	0	0
Всего			22	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Евтихов О. В.	Практика психологического тренинга	Санкт-Петербург: Речь, 2004
Л1.2	Евтихов О. В.	Развитие персонала: учеб.-метод. пособие [для самостоят. работы и практич. занятий для магистров напр. 030300 «Психология»]	Красноярск: СФУ, 2013

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Евтихов О. В.	Тренинг лидерства: монография	Санкт-Петербург: Речь, 2007
Л1.2	Евтихов О.В.	Практика психологического тренинга	СПб.: Речь, 2005
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Черкашина Е. Ю.	Тренинг социальной компетентности: учеб.-метод. пособие для выполнения семинар. занятий, самостоят. и контрол. работ студентов спец. 040101.65 «Социальная работа»	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.2	Жижко Е. В.	Тренинг посредничества: учеб.-метод. пособие для практич. занятий [для студентов спец. 040101 «Социальная работа»]	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.3	Багдасарьян И. С., Дудкина Г. В.	Тренинг "Эффективные коммуникации в асимметричном взаимодействии": учеб. - метод. пособие для самостоятельной работы	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.4	Багдасарьян И. С., Дудкина Г. В.	Тренинг "Эффективные коммуникации": учебно-методическое пособие [для самостоятельной работы студентов по напр. 09.04.03 «Прикладная информатика», 09.04.03.00.02 «Реинжиниринг бизнес-процессов»]	Красноярск: СФУ, 2016
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Евтихов О. В.	Практика психологического тренинга	Санкт-Петербург: Речь, 2004
Л3.2	Евтихов О. В.	Развитие персонала: учеб.-метод. пособие [для самостоят. работы и практич. занятий для магистров напр. 030300 «Психология»]	Красноярск: СФУ, 2013



## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1		<a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э2		<a href="http://www.znaniyum.com/">http://www.znaniyum.com/</a>
Э3		<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
Э4		<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a>
Э5		<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общий объем самостоятельной работы составляет 82 часа.

Задания к самостоятельной работе студента

Тема 1. Теоретические основания организации и проведения группового тренинга.

Задание №1. Изучить и законспектировать следующие вопросы:

1. Краткая история развития групповых методов психотерапии и практической психологии:

1.1. Теория «животного магнетизма» Ф.А. Месмера.

1.2. Групповая психотерапия и гипноз.

1.3. Групповые методы в психологических школах Запада и Отечественной психологии.

1.4. Современные групповые методы и развитие самосознания.

Задание №2. Заполнить таблицу по указанному содержанию:

Исторические периоды развития групповых методов в психологии. Представители данных школ и направлений.

Главные идеи, цели и содержание работы школ и направлений.

Задание №3.

1. Изучить тему: Сущность группового тренинга.

2. Проанализировать подходы отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, выявить их основные позиции. Данные занести в таблицу.

№п/п Представители основных подходов по сущности группового психологического тренинга. Основные идеи и методические подходы к сущности группового психологического тренинга.

1. Къелл Рудестам.

2. Ю.Н. Емельянов.

3. Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников.

4. Т.В. Зайцева.

5. А.Г. Лидерс.

6. С.И. Макшенов.

7. А.П. Ситников.
8. И.В. Вачков.
9. М.Р. Битянова

Литература:

1. Вачков. И. В. Основы технологии группового тренинга. Психогимнастики: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп.- М.: Издательство «Ось-89»,2000.(Стр5-14).

2. Пахальян. В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006.стр.10-15.

Тема 2. Методические проблемы группового тренинга.

Задание №1.Изучить и законспектировать следующие вопросы:

1. Обзор навыками, которыми должен овладеть ведущий группы (раздаточный материал, оформить в таблице).

2. Специфические черты и основные парадигмы группового психологического тренинга.

Литература:

1. Вачков. И.В. Основы технологии группового тренинга. Психогимнастики: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп.- М.: Издательство «Ось-89»,2000.- стр. 21-25.

Задание№2 Изучение и конспектировать теоретический материал по следующим вопросам:

1. Интерактивные игры как средство групповой психологической работы

1.1. Определение интерактивной игры.

1.2. Происхождение интерактивных игр.

1.3. Классификация интерактивных игр

1.4. Особенности работы с интерактивными играми.

1.5. Преимущества и ограничения интерактивных игр.

Литература:

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем.- М.: Генезис, 2003. – 272с. (стр.7 – 38)

2. Марасанов Г. И. Социально - психологический тренинг.4-е изд., -М., «Когито-центр», 2001.- 251с. (стр.74-104).

Задание №3.

Определить и записать основные цели и задачи к тренингам по темам:

1. Тренинг личностного роста.

2. Тренинг толерантности.

3. Тренинг коммуникативной компетентности.

4. Тренинг бесконфликтного общения.

5. Тренинг сензитивности.

6. Тренинг по развитию творческих способностей.
7. Тренинг группового сплочения.

Тема 3. Самостоятельная подготовка и разработка программы тренинга

Оформите конспект занятия с учетом требований:

1. Первый (титульный) лист. Наименование вуза и факультета, тема тренинга, автор – составитель (группа авторов-составителей), преподаватель практикума (рецензент).

2. Второй лист - (пояснительная записка). Обозначаются и раскрываются цели и задачи работы, кратко обосновывается содержание программы и используемые методы, при необходимости обозначаются важнейшие теоретические основания программы, указывается знания, умения и навыки, которые должны приобрести участники тренинга. Дается следующая формулировка:

В результате участия в тренинге участники должны:

Знать:

Уметь:

Демонстрационный и раздаточный материал:

3 лист: содержание программы, выполняется по предложенной схеме:

Содержание	упражнений	количество	минут
дидактический материал			
I. Вводная часть			
1.	Приветствие – ритуал.		
2.	Опрос самочувствия (участники погружаются в атмосферу «здесь и сейчас», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях)		
3.	Предложение ведущим темы занятия (иногда она может определяться не исходя из предварительных замыслов ведущего, а формироваться в результате запросов, высказанных участниками группы). Теоретический «кусоч».	5-7	
4.	Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счет своей метафоричности задает некоторую программу подсознанию участников) (при необходимости)		
5.	Разминочные упражнения		
II Основная (рабочая) часть			
6.	Упражнения на раскрытые темы и решение конкретных задач. Упражнения пассивного характера перемежаются с подвижными – и те и другие почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией		
		30-40	
III Заключительная часть			

7. Подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы)

8. Резюмирование ведущего (по необходимости) 3-5

9. Прощание-ритуал

Упражнения и психотехники записываются в соответствии требованиями:

1. Название упражнения.
2. Инструкция ведущего к выполнению упражнения.
3. Вопросы к рефлексии.
4. Резюмирование ведущего (по необходимости).

Тема 4. Анализ и самоанализ тренинга

Задание 1. Провести анализ любого занятия письменно.

Проанализируйте с точки зрения методического обеспечения программу тренинга по следующим вопросам:

1. Грамотность определения цели и задач группового тренинга в соответствии с темой.

2. Целесообразность спланированных методов тренинговой работы.

3. Соответствие подбора психотехник и упражнений к теме тренинга и спланированных целей и задач.

4. Временное обеспечение в соответствии с содержанием программы.

5. Структурная выдержанность программы согласно существующим требованиям.

6. Дидактическое оснащение тренинга.

Вопросы к анализу тренинга

1. Соответствует ли содержание приемов и методов теме тренинга?

2. Соблюдались ли при проведении структурные компоненты: (вводная, основная, заключительная части)

3. Соответствует ли подбор упражнений цели, поставленным задачам, структурным компонентам, теме занятия. Обоснуйте своё суждение.

4. Наблюдалась ли четкость в инструкциях тренера к выполнению заданий.

5. Оцените руководство упражнениями:

5.1. Давалась ли при необходимости повторная инструкция.

5.2. Осуществлялась ли помощь участникам? В чем она выражалась.

5.3. Был ли при необходимости использован предварительный показ упражнения.

6. Оцените эмоциональный контакт тренера и участников?  
Обоснуйте своё суждение.

7. Оцените умения тренера вести диалог с участниками занятия:

7.1. Руководил ли тренер коммуникацией.

7.2. Побуждал ли к общей и индивидуальной вербальной активности участников.

7.3. Закреплялись ли понятия во время диалога по теме занятия.

8. Оцените выработку умений и навыков у участников тренинга в соответствии с темой.

8. Оцените умения тренера проводить рефлексию.

8.1. Правильно ли тренер сформулировал вопросы для обсуждения.

8.2. Обучал ли делать выводы.

8.3. Приветствовались ли самостоятельные суждения.

9. Оцените подготовку тренера к занятию:

9.1. Использование дидактического материала.

9.2. Подготовка конспекта и его оформление в соответствии с требованиями.

9.3. Размещение участников, использование аппаратуры, дополнительных средств и т.д.

Свои суждения запишите в соответствии с вопросами. Оцените программу по 5 системе. При необходимости дайте (запишите) рекомендации автору программы.

Задание №2

Проведите самоанализ своей работы в роли тренера по следующим критериям:

1. Методическая грамотность и компетентность: умение прогнозировать и планировать тренинг в соответствии с требованиями.

2. Наличие истинной уверенности.

3. Решение проблем группы.

4. Энергетическая взаимосвязь с группой.

5. Развитие интуиции.

6. Наличие нескольких позиций восприятия (отслеживание себя как тренера, своих чувств, своей интуиции, своего отношения к тому, что происходит в группе; отслеживание группы, ее состояния, ее проявлений; постоянный поиск ответов на вопросы: «А что сейчас происходит? Следую ли я поставленным целям? Для чего я это делаю и что при этом делает группа?»).

7. Разделение ответственности с группой.

8. Анализ проявленных навыков (активное слушание, прояснение, подытоживание и т.п.).

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	Microsoft® Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 Licence No level
9.1.2	Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
9.2.2	Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
9.2.3	Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <a href="https://pandia.ru/">https://pandia.ru/</a>
9.2.4	Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
9.2.5	Электронно-библиотечная система «Рукопт». – URL: <a href="https://lib.rucont.ru/">https://lib.rucont.ru/</a>
9.2.6	Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <a href="http://catalog.sfu-kras.ru/">http://catalog.sfu-kras.ru/</a>

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.