

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.06 «Основы социально-психологического тренинга»**

**Авторы:**

Преподаватель кафедры  
общей психологии ИОН РАНХиГС  
Доцент кафедры  
общей психологии ИОН РАНХиГС,  
Кандт.психол.наук, доцент

Раченкова Д.А.

Иваненко К.А.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 37.03.01 «Психология»,  
«Психологическое консультирование и коучинг»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Основы социально-психологического тренинга» является формирование у студентов научно обоснованных представлений о социально-психологическом тренинге как методе практической социальной психологии и освоение основных технологий работы психолога-тренера.

**План курса:**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
<b>Модуль 1. Методы и принципы работы с тренинговой группой</b>		
Тема 1	Основные понятия и принципы в СПТ	<p>Формы социально-психологического воздействия на личность, эффект социальной фасилитации. Общая характеристика и история развития групповых методов в психологии: теория «животного магнетизма» Ф. Месмера, групповые методы в западных школах и в России. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповая психотерапия и социально-психологический тренинг: сходства и различия.</p> <p>Возникновение групповых форм тренинга: Т-группы, группы сензитивности, тренинг формирования команды, социально-психологический тренинг. Принципы реализации тренинговых методов.</p> <p>Социально-психологический тренинг: определение, цели, задачи, принципы работы, основные характеристики, этические нормы.</p>
Тема 2	Методы в СПТ	<p>Тренинговые методы работы: с прошлыми событиями, со «случающимися» событиями, с конструируемыми событиями. Групповая дискуссия. Ролевая игра.</p>

		Психогимнастика. Проективный рисунок. Техники медитации и визуализации. Вспомогательные методы, предназначенные для сбора обратной связи («Аквариум», «Рондо», «Плюсы и минусы», «Говорящие спички» и пр.). Дополнительные психокоррекционные методы и приемы.
Тема 3	Динамика группового процесса и технологии ведения тренинга	Динамика группового процесса. Стадии развития групп с управляемой и неуправляемой динамикой. Групповые нормы, ролевые позиции в группе, качественный и количественный состав тренинговой группы. Стили руководства группой. Условия групповой работы. Формирование группы: место, время, размер, подготовка.  Четырехмерная функциональная модель ведения групп. Оценка эффективности проведенной работы с группой.
Тема 4	Работа с групповой динамикой в СПТ	Особенности установления контакта. Особенности группы, затрудняющие взаимодействие участников. Деструктивное поведение отдельных участников или всей группы. Интервенционный репертуар ведущего: структурированные и неструктурированные интервенции.
Тема 5	Составление программы тренинга	Структура и принципы построения тренинговой программы. Содержательный, личностный и групповой слой тренинговой программы. Подбор тренинговых упражнений. Специфика составления и проведения тренинговой программы.
<b>Семестр 2. Построение программы и проведение социально-психологического тренинга</b>		
Тема 6	Виды СПТ	Тренинги личностного роста. Тренинг развития сензитивности и креативности. Тренинги коррекции эмоциональной сферы (снижение психоэмоционального напряжения; преодоление негативных эмоциональных состояний). Тренинги коррекции межличностных отношений (развитие навыков эффективного общения, преодоление конфликтов, тренинг ассертивности). Тренинги профессионального развития (профессиональное самоопределение, адаптация сотрудников, развитие профессиональной идентичности и профессиональной компетентности). Тренинги командообразования, веревочные курсы.
Тема 7	Теоретические основы СПТ	Теоретические подходы к тренинговому процессу. Модели СПТ. ASK-подход. Сложности в развитии ЗУН и методы преодоления этих сложностей. Пять принципов обучения взрослых.
Тема 8	Структура СПТ	Подготовка тематических блоков тренинга. Теоретическая и

		<p>практическая часть тренинга. Построение тренинговой динамики, последовательность «активных» и «неактивных» упражнений. Сценарии тренинговых занятий. Ритуалы в тренинге. Традиционные схемы занятий: приветствие, опрос самочувствия участников тренинга, определение темы занятия, разминочная часть, основная (рабочая) часть, заключительная часть (подведение итогов, резюмирование ведущим и прощание). Рефлексия в условиях социально-психологического тренинга.</p>
Тема 9	Ключевые компетенции ведущего группы	<p>Деятельность ведущего, направленная на группу в целом. Поощрение групповой сплоченности. Обобщение и резюмирование. Организация и поощрение взаимодействия. Прорабатывание конфликтов. Диагностика социально-психологической ситуации. Поощрение терпимости группы. Учет сопротивления. Дозирование тревоги.</p> <p>Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы. Слушание каждого участника. Предотвращение ситуаций психологического давления. Предоставление гарантии поддержки и защиты. Приобщение к работе тех, кто молчит. Уточнение и переформулирование. Помощь в осознании происходящего. Перенос группового опыта в реальную жизнь. Конфронтация. Выражение симпатии и нежности. Возможность физического движения.</p> <p>Особенности установления контакта с группой.</p>
Тема 10	Специальные методы и техники СПТ	<p>Разогревающие игры и техники в тренинге. Упражнения «ледоколы». Игры социально-перцептивной направленности. Психогимнастические упражнения. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем. Метафоры в тренинге. Обучение правилам создания и изложения метафор на примерах поучительных историй, сказок, легенд (М. Эриксон, Д. Гриндер, Р. Бэндлер, Н. Пазешкиан). Групповая дискуссия. Техники проведения групповой дискуссии. Игровые методы (методы структурированного ролевого взаимодействия). Параметры ролевой игры: игрок, ситуация, терапия. Вспомогательные методы воздействия в группе. Медитации и визуализации. Техники групповой работы в различных психотерапевтических подходах. Арт-терапевтические техники воздействия. Телесно-ориентированные техники. Упражнения и игры гештальт-терапии. Психодраматические техники.</p>

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Основные понятия и принципы в СПТ	Опрос

Методы в СПТ	Творческое задание
Динамика группового процесса и технологии ведения тренинга	Опрос
Работа с групповой динамикой в СПТ	Творческое задание
Составление программы тренинга	Опрос/Творческое задание
Виды СПТ	Опрос
Теоретические основы СПТ	Опрос
Структура СПТ	Опрос
Ключевые компетенции ведущего группы	Опрос
Специальные методы и техники СПТ	Тест/Курсовой проект

В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется либо защита курсового проекта (тренинга), либо устный ответ на вопрос.

#### **Основная литература:**

1. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / М. В. Кларин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 288 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-02811-9. — Режим доступа : HYPERLINK <https://biblio-online.ru/bcode/437296>
2. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Г. И. Марасанов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Когито-Центр, 2001. — 251 с. — 5-89353-042-X. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15646.html>