СОДЕРЖАНИЕ:

1. Организационно-методический раздел……2

2. Содержание дисциплины……..3

3. Распределение учебных часов……...…3

4. Темы и краткое содержание дисциплины……4

5. Форма итогового контроля……..…….5

6. Примерные вопросы для полготовки к зачету……5

7. Рекомендуемая литература..……6

1. Организационно-методический раздел

1.1. Цель дисциплины – овладение обеспечением социально-психологического тренинга, основами его проведения.

1.2. Задачи дисциплины:

Дисциплина «Психотренинг» познакомит студентов с социально-психологическими и психологическими феноменами, лежащими в основе работы с тренинговой группы. В процессе изучения курса студентами изучаются современные направления тренинговой работы, особенности методического обеспечения психологического тренинга, проблемы групповой динамики. Дисциплина непосредственно связана с такими дисциплинами: «Психология», «Педагогическая психология», «Психология развития», «Социальная психология».

1.3. Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Дисциплина «Психотренинг» читается студентам 5 курса в объеме 100 часов, из них аудиторных – 60 часов и 40 часов – самостоятельная работа, заканчивается проведением зачета.

1.4. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Психотренинг» студенты должны

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития СПТ;
- цели и задачи социально-психологического тренинга;
- виды социально-психологического тренинга;
- принципы и правила проведения тренинга;
- роль социально-психологического тренинга в психологической подготовке спортсмена.

УМЕТЬ:

- разрабатывать программы социально-психологического тренинга;
- проводить занятия в рамках социально-психологического тренинга;
- применять различные стратегии и тактики в процессе проведения социально-психологического тренинга;
- использовать современные психологические методы работы в СПТ.

владеть навыками:

- решения психологических проблем в будущей тренерской и педагогической деятельности;
- организации процедуры и проведения социально-психологического тренинга в профессиональной подготовке специалистов.

2. Содержание дисциплины:

Дисциплина «Психотренинг» читается для студентов дневного обучения на 5 курсе в 9-ом и 10-ом семестрах, рассчитан на 100 часов; 60 часов – аудиторных и 40 часов отведено на самостоятельную работу, завершается проведением зачета.

Наименование тем:

Тема 1. Психологический тренинг.
Тема 2. Тренинг взаимовосприятия и понимания.
Тема 3. Тренинг сенситивности.
Тема 4. Тренинг креативности.
Тема 5. Тренинг убеждающего воздействия.
Тема 6. Самодиагностические процедуры тренинга.

3. Распределение учебных часов:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего (часов)	Аудиторные занятия (часов), в том числе		Самостоятельная работа
			лекции	семинары	
1.	**Тема 1.** Психологический тренинг.	14	2	8	4
2.	**Тема 2.** Тренинг взаимовосприятия и понимания.	16	4	6	6
3.	**Тема 3.** Тренинг сенситивности.	18	4	6	8
4.	**Тема 4.** Тренинг креативности.	16	2	6	8
5.	**Тема 5.** Тренинг убеждающего воздействия.	16	4	6	6
6.	**Тема 6.** Самодиагностические процедуры тренинга.	20	4	8	8
	Всего	**100**	**20**	**40**	**40**

4. Темы и краткое содержание дисциплины:

Тема 1. Психологический тренинг.
Всего: 14 часов: лекции -2 часа, семинарские занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 4 часа.
Психологический тренинг: понятие, история, задачи, принципы. Упражнения на создание работоспособности в начале тренинговой группы. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности.

Тема 2. Тренинг взаимовосприятия и понимания.
Всего: 16 часов: лекции - 4 часа, семинарские занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.
Поведение ведущего при выполнении упражнений группой. Основные роли ведущего тренинговых групп. Работа с собственными эмоциями. Осознание тренерской позиции.
Гештальт-подход в групповой работе. Транзактный анализ в групповой работе.
Упражнения, связанные с наблюдением и пониманием. Упражнения, связанные с умением сосредоточиться. Упражнения на взаимное понимание. Игры, проясняющие взаимные представления друг о друге.

Тема 3. Тренинг сенситивности.
Всего: 18 часов: лекции - 4 часа, семинарские занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 8 часов.
Сенситивность: определение, понятие, виды. Тренинг сенситивности: история, подходы, цели, результаты. Психодиагностические упражнкения, направленные на развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей и групп.

Тема 4. Тренинг креативности.
Всего: 16 часов; лекции - 2 часа, семинарские занятия – 6 часов самостоятельная работа – 8 часов.
Тренинг креативности: понятие, история, концептуальные основы. Психогимнастические упражнения, направленные на осознание того, что такое креативность, каковы ее проявления, барьеры и этапы креативного процесса. Психодиагностические упражнения, направленные на личностную поддержку участников тренинга.

Тема 5. Тренинг убеждающего воздействия.
Всего: 16 часов: лекции - 4 часа, семинарские занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 6 часов.
Тренинг убеждающего воздействия: понятие, концептуальные основы. Сюжетно-ролевые игры. Упражнения. По выработке навыков.

Тема 6. Самодиагностические процедуры тренинга.
Всего: 20 часов: лекции - 4 часа, семинарские занятия – 8 часов, самостоятельная работа – 8 часов.
Самодиагностические процедуры тренинга: культура управления, культура общения, административная культура, схема типов психологических культур. Управление групповой динамикой. Методические материалы.

5.Форма итогового контроля:

Дисциплина «Психотренинг» читается студентам 5 курса в объеме 100 часов, из них аудиторных – 60 часов и 40 часов – самостоятельная работа, заканчивается проведением зачета.

6. Примерные вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие психологического тренинга.
2. Развитие эмпатии в психотренинге.
3. Цели, задачи психотренинга.
4. Тренинг личностного роста в развивающей деятельности психолога.
5. Области применения психотренинга.
6. Группы встреч. Специфика в тренинговой работе.
7. Методические средства психологического тренинга.
8. Функция поддержки в тренинговой группе. Значение в личностном росте.
9. Преимущества групповой формы работы.
10. Стереотипы поведения, социальные установки.
11. Принципы психотренинга.
12. Коммуникативные свойства в психотренинге.
13. Исторические и философские корни метода психотренинга.
14. Современные направления в психотренинговой работе.
15. Руководство группой, стили руководства.
16. Гештальт-подход в групповой работе.
17. Личность тренера.
18. Транзактный анализ в групповой работе.
19. Основные функции тренинга (перечислить).
20. Психодрама . Элементы использования в психотренинге.
21. Классификации тренинга.
22. Бихевиорально ориентированные группы тренинга.
23. Виды тренинга.
24. Модель личности.
25. Тренинг личностного роста (перечислить модули).
26. Выявление личностных ограничений участников психотренинга.
27. Принципы креативности (ведущие модули).
28. Значение ценностно-мотивационной сферы участников тренинга.

29. Тренинг базовой коммуникативной компетентности.
30. Техника активного слушания.
31. Комплектование групп. Принципы.
32. Обратная связь в общении.
33. Групповые нормы.
34. Анализ состояния партнера по невербальным характеристикам.
35. Принципы работы группы.
36. Структура общения.
37. Групповая сплоченность. Особенности развития групповой сплоченности.
38. Техника использования « я-высказываний » в группе.
39. Гуманистическое направление в тренинге.
40. Навыки установления психологического контакта.
41. Ролевые игры в тренинге.
42. Ценность группового метода «Окно Джогари » как модель самосознания.
43. Ролевые игры в тренинге.
44. Ценность группового метода «Окно Джогари » как модель самосознания.
45. Игровая психотерапия в тренинге.
46. Пространственно-временной континуум в психотренинге.

7. Учебно-методическое обеспечение курса:

Литература основная:

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. СПб., 1994
2. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Н. Гаджиева, Н. Никитина, Н. Кислинская. Екатеринбург, 1998
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990
4. Битянова Н. Р. Психология личностного роста. М., 1995
5. Бодалёв А. А. Личность и общение. М., 1983

Литература дополнительная:

1. Флоренская Т. Диалог в практической психологии. М., 2001
2. Харин С. С. Искусство психотренинга. Мн., 1998
3. Пиз А. Язык телодвижений. М., 1992
4. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб., 2001