АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.04 «Основы социально-психологического тренинга»

Авторы:
Ассистент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС Раченкова Д.А.
Доцент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС,
Кандт.психол.наук, доцент Манухина С.Ю.

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 представлении 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)
Модуль 1. Методы и принципы работы с тренинговой группой		
Тема 1	Основные понятия СПТ и принципы работы с тренинговой группой	Общая характеристика и история развития групповых методов в психологии. Формы социально-психологического воздействия на личность. Групповая психотерапия и социально-психологический тренинг: сходства и различия. Цели и механизмы групповой работы, ее отличия от индивидуальной. Принципы и правила работы тренинговой группы. Преимущества и ограничения групповых форм оказания психологической помощи. Группа как модель реальных социальных отношений. Стили руководства группой. Условия групповой работы. Формирование группы: место, время, размер, подготовка. Форматы работы групп. Открытые и закрытые группы. Длительность и частота встреч. Размер группы. Ролевые позиции в группе. Групповая динамика. Стадии развития групп с управляемой и неуправляемой динамикой. Оценка эффективности проведенной работы с группой.
Тема 2	Этап знакомства	Основные цели этапа, особенности поведения участников. Поведение участников, как следствие предыдущего социального опыта. Защита себя и принадлежность к группе. Влияние норм тренинговой группы. Факторы, влияющие на сплоченность группы: групповое взаимодействие, общие цели, групповой успех, схожесть взглядов и интересов. Игры и упражнения на знакомство. Игры и упражнения на сплочение группы.
Тема 3	Этап конфронтации	Основные цели этапа, особенности поведения участников. Противоречие между личными потребностями участника и требованиями, предъявляемыми группой. Деструктивное поведение, манипуляции эмоциональной и когнитивной энергией группы. Развитие способности адекватного реагирования в конфликтных ситуациях, отработка навыков «Я-высказываний». Конфликт, как поиск альтернативных возможностей и перспектив роста. Факторы, влияющие на развитие межличностных конфликтов. Управление межличностными конфликтами: прогнозирование, предупреждение,

		регулирование, разрешение. Работа с возражениями.
Тема 4	Этап согласия и сотрудничества	Основные цели этапа, особенности поведения участников. Совершенствование навыков эффективного общения. Формирование стиля доверительного общения. Выработка функциональных правил работы группы. Формирование группового климата, развитие групповой сплоченности. Коммуникативные тренинги. Упражнения на установление контакта. Техника активного слушания и эмпатического понимания. Упражнения, формирующие личностную обратную связь.
Тема 5	Этап интеграции	Основные цели этапа, особенности поведения участников. Соотношение активности участников и групповых целей. Эффективная система коммуникации и разделение труда. Участники, как носители групповых ролей. Линейная и циклическая модель группового развития. Технократические и процесс-ориентированные группы.
Семестр 2. Построение программы и проведение социально-психологического тренинга		
Тема 6	Структура СПТ	Подготовка тематических блоков тренинга. Теоретическая и 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.
Тема 7	Личность ведущего группы	Четырехмерная функциональная модель ведения групп. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом. Поощрение групповой сплоченностиОбобщение и резюмирование Организация и поощрение взаимодействияПрорабатывание конфликтовДиагностика социально-психологической ситуации Поощрение терпимости группыУчет сопротивления. Дозирование тревоги. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы. Слушание каждого участникаПредотвращение ситуаций психологического давленияПредоставление гарантии поддержки и защитыПриобщение к работе тех, кто молчитУточнение и переформулированиеПомощь в осознании происходящегоПеренос группового опыта в реальную жизнь КонфронтацияВыражение симпатии и нежностиВозможность физического движения. Особенности установления контакта с группой. Преодоление деструктивного поведения участников группы. Интервенционный репертуар ведущего.
Тема 8	Методы и техники СПТ	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.
Тема 9	Особенности СПТ в работе с детьми и подростками	Цели, задачи и принципы тренинговой работы с детьми и подростками. Показания и противопоказания к применению групповой формы работы с детьми и подростками. Организация групповой работы и основные методы, используемые с данной возрастной категорией: игротерапия, арттерапия, психогимнастика.
Тема 10	Основные проблемы 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.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Тема и/или раздел	**Методы текущего контроля успеваемости**
Основные понятия СПТ и принципы работы с тренинговой группой	Опрос
Этап знакомства	Опрос/Творческое задание
Этап конфронтации	Опрос/ Творческое задание
Этап согласия и сотрудничества	Опрос/ Творческое задание
Этап интеграции	Опрос/ Творческое задание
Структура СПТ	Опрос
Личность ведущего группы	Опрос
Методы и техники СПТ	Опрос
Особенности СПТ в работе с детьми и подростками	Опрос
Основные проблемы СПТ	Опрос/КП

Основная литература:

1.Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2005. https://biblio-online.ru/book -436457
2.Митрофанова М. Л., Бука Т.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. https://biblio-online.ru/book -486395
3.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: психотехники. – М.: Ось-89, 2003. https://biblio-online.ru/book -639875