

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Тренинг коммуникативных способностей**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология

Профиль/программа подготовки Психология

Уровень высшего образования – академический бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
6	3/108	18	18		72	Зачет
Итого	3/108	18	18		72	Зачет

Владимир 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: формирование умений общения, как на межличностном, так и деловом уровне; овладение современными технологиями профессионального и личного общения в процессе непосредственного взаимодействия.

Задачи дисциплины:

- познакомить студентов с конкретными упражнениями и заданиями профессионального общения, позволяющими организовать действенную помощь и реальную поддержку;
- сформировать у студентов умение программировать свое поведение в ситуации общения с другими людьми;
- повысить уровень общей психологической компетентности студентов как будущих эффективных субъектов профессионального общения;
- научить приемам эффективного слушания, приоритетным каналам межличностного восприятия;
- вырабатывать навыки быстрой адаптации при выстраивании разнообразных контактов в общении с другими людьми;
- развить навыки оптимального поведения в ситуациях контакта и конфликта, развитие навыков межличностного, психологически грамотного воздействия.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг коммуникативных способностей» относится к вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Психология общения», «Психология тренинга».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ПК-12	полное	<b>Знать</b> особенности организации просветительской деятельности среди населения. <b>Уметь</b> использовать разнообразные формы просветительской деятельности. <b>Владеть</b> навыком организации просветительской

		<b>Владеть</b> навыком организации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества
ПК-13	полное	<b>Знать</b> этические, социально-психологические основы управления персоналом и использовать их в практической деятельности, знать модели и методы привлечения персонала, основные этапы привлечения персонала, особенности работы с кадровым резервом. <b>Уметь</b> проводить оценку проблемной ситуации в управлении персоналом, выявлять ведущие факторы и определять перспективы разрешения проблемы, развития ситуации. Осуществлять эффективную коммуникацию в рамках отношений субординации, планировать, организовывать, контролировать результативность конкретных мероприятий в процессе управления персоналом: набор, аттестация, адаптация. <b>Владеть</b> приемами и методами оптимизации социально-психологического климата, алгоритмом составления плана работы с персоналом, аттестационной оценкой персонала.
ПК-14	полное	<b>Знать</b> психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп. <b>Уметь</b> использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения. <b>Владеть</b> навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

№ п/п	Наименование раздела и/или темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Тема 1. Начало тренинга. Психологические аспекты и условия эффективного общения.	6	1-4	4	5	18	4,5/50%	

3.	Тема 3. Психологические барьеры общения.	6	10-14	4	5	18	4,5/50%	Рейтинг –контроль № 2
4.	Тема 4. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга.	6	15-18	5	4	18	4,5/50%	Рейтинг –контроль № 3
Всего за 6 семестр:		6	18	18	18	72	18/50%	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине		6	18	18	18	72	18/50%	Зачет

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Начало тренинга. Психологические аспекты и условия эффективного общения. Развитие коммуникативных навыков в тренинге. Тренинг как метод активного социального обучения. История его возникновения. Преимущества активных групповых методов для развития способностей в общении и возможности тренинга коммуникативных навыков. Ознакомление с основными принципами тренинга коммуникативных навыков. Создание благоприятных условий для работы. Процедура знакомства. Круг знакомства: представление, прояснение индивидуальных и групповых целей.

Тема 2. Развитие психологической наблюдательности. Закрепление активного тренингового стиля общения, который способствует развитию самоанализа участников, раскрытию у них качеств важных для эффективного межличностного общения. Психогимнастические упражнения, развивающие психологическую наблюдательность.

Тема 3. Психологические барьеры общения. Искренность, открытость, взаимное доверие и уважение собеседников как условие эффективности в общении. Эмпатия и ее значение в межличностном взаимодействии. Упражнения на развитие способности к эмпатическому пониманию собеседника. Позиционно-ролевой аспект общения.

Тема 4. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга. Система приемов эмоциональной саморегуляции: релаксация, визуализация, концентрация, самовнушение. Выработка навыков саморегуляции.

### Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине

Тема 1. Начало тренинга. Психологические аспекты и условия эффективного общения. Процедура принятия правил жизни в группе. Начало освоения активного стиля общения. Рефлексия.

Тема 2. Развитие психологической наблюдательности. Проведение общегрупповых игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков. Рефлексия.

Тема 3. Психологические барьеры общения. Упражнения на выявление предпочитаемой позиции в общении, расширение позиционно-ролевого репертуара. Рефлексия.

Тема 4. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга. Закрепление коммуникативных навыков и умений участников группы. Завершение работы. Ответы на вопросы участников группы. Оказание необходимой психологической поддержки. Настрой участников на будущее. Рефлексия.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Тренинг коммуникативных способностей» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (тема № 1-7);
- Групповая дискуссия (тема № 1-7);
- Тренинг (тема № 5, 7);
- Анализ ситуаций (тема № 3, 4);
- Применение имитационных моделей (тема № 1-7);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 1-7).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Задания для рейтинг-контроля 1**

1. Понятие общения. Структура общения.
2. Правила общения. Формулы общения
3. Понятие и механизм коммуникации.
4. Коммуникативные барьеры.
5. Невербальная коммуникация (функции, структура). Противоречия в коммуникации

### **Задания для рейтинг-контроля 2**

1. Понятие социальной перцепции.
2. Процесс социальной перцепции.
3. Понятие каузальной атрибуции.
4. Понятие интеракции.
5. Стратегии межличностного взаимодействия

### **Задания для рейтинг-контроля 3**

1. Процесс интеракции.
2. Позиции при общении.
3. Понятие малой группы. Основные виды больших социальных групп (толпа, этнос). Понятие конформности.
4. Понятие социальной роли и социального статуса.

5. Основные характеристики малых групп. Динамические процессы в малой группе.
6. Понятие больших социальных групп. Отличие малых и больших социальных групп.

### Вопросы к зачету

1. Тренинг как метод активного социального обучения.
2. Коммуникативные навыки: определение специфики.
3. Понятие коммуникативной компетентности.
4. Основные принципы тренинга коммуникативных навыков.
5. Структура тренинга коммуникативных навыков.
6. Модель тренинга коммуникативных навыков (различные подходы).
7. Психогимнастические упражнения, развивающие психологическую наблюдательность.
8. Особенности восприятия в процессе межличностного общения.
9. Развитие перцептивно-рефлексивных способностей.
10. Сенсорные предпочтения в процессе общения.
11. Развитие сенсорных каналов восприятия.
12. Эмпатия, ее значение в межличностном взаимодействии.
13. Позиционно - ролевой аспект общения.
14. Приемы эмоциональной саморегуляции.
15. Рефлексия в тренинге коммуникативных навыков.
16. Особенности вербального общения: необходимые навыки.
17. Особенности невербального общения: необходимые навыки.
18. Проблема понимания в процессе общения.
19. Стратегии взаимодействия в процессе общения.
20. Коммуникативные личностные качества в процессе общения.
21. Необходимые коммуникативные навыки для работы педагогу-психологу.
22. Тренинг коммуникативных навыков в сфере образования.
23. Построение эффективной коммуникации в сложной ситуации.

### Самостоятельная работа студентов

1. Тренинг как метод активного социального обучения.
2. История его возникновения тренинга.
3. Искренность, открытость, взаимное доверие и уважение собеседников как условие эффективности в общении.
4. Система приемов эмоциональной саморегуляции: релаксация, визуализация, концентрация, самовнушение.
5. Выработка навыков саморегуляции.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			

1. Ореховская Н. А. Социальные коммуникации: Учебник / Н.А. Ореховская. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 224 с	2014		<a href="http://znanium.com/bookread.php?book=448967">http://znanium.com/bookread.php?book=448967</a>
2. Социальная психология: учебное пособие/А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. -2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФОРУМ, 2011. -496с	2011		<a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=217160">http://www.znanium.com/bookread.php?book=217160</a>
3. Психология и педагогика: Учеб. пособие / А.И. Кравченко. - М.: ИЦ РИОР, 2010. - 112 с	2010		<a href="http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=175559">http://www.znanium.com/catalog.php?bookinfo=175559</a>
Дополнительная литература			
1. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0249-3	2013		<a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=395328">http://znanium.com/bookread2.php?book=395328</a>
2. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / И.П. Кошечкина, А.А. Канке. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2013. - 304 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0374-2	2013		<a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=390632">http://znanium.com/bookread2.php?book=390632</a>
3. Психология делового общения: Учебник / Г.В. Бороздина. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 295 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006458-1, 500 экз.	2015		<a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=465327">http://znanium.com/bookread2.php?book=465327</a>

#### Интернет-ресурсы

1. <http://library.vlsu.ru>
2. <http://www.psychologos.ru>
3. <http://www.studmedlib.ru>
4. <http://www.studentlibrary>
5. <http://znanium.com>
6. <http://biblioclub.ru>

#### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического/лабораторного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Практические/лабораторные занятия проводятся в аудиториях 529а, 529б, 209а  
Перечень используемого программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint

Рабочую программу составил ст. преподаватель Н.В. Шаманин \_\_\_\_\_

Рецензент: медицинский психолог ГКУЗ ВО ОПБ №1 Крылова Т.А. \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психология личности и специальная педагогика

Протокол № 1 от 29.08.19 года.

Заведующий кафедрой к. пс. н., доц. Филатова О.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно – методической комиссии направления 37.03.01 – Психология

Протокол № 1 от 29.08.19 года.

Председатель комиссии: Филатова О.В. \_\_\_\_\_



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 15 от 2.07.20 года.

Заведующий кафедрой .

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_.