

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)

Гуманитарный институт



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Е.М. Петровичева

« 24 » 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

**37.03.01 - Психология**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Психология**

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Тренинг коммуникативных способностей» - 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

Дисциплина «Тренинг коммуникативных способностей» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 – Психология.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном	УК-4.1. Знает литературную форму государственного языка, основы устной и письменной коммуникации на иностранном языке, функциональные стили родного языка, требования к деловой коммуникации. УК-4.2. Умеет выражать свои мысли на государственном,	<b>Знать:</b> - литературную форму государственного языка, основы устной и письменной коммуникации на иностранном языке, функциональные стили родного языка, требования к деловой коммуникации. <b>Уметь:</b>	Тестовые вопросы, ситуационные задачи, практико-ориентированное задание, рейтинг-контроль,

<p>ом языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p>	<p>родном и иностранном языке в ситуации деловой коммуникации. УК-4.3. Владеет навыками составления текстов на государственном и родном языках, опыт перевода текстов с иностранного языка на родной, опыт общения на государственном и иностранном языках.</p>	<p>- выражать свои мысли на государственном, родном и иностранном языке в ситуации деловой коммуникации. <b>Владеть:</b> - навыками составления текстов на государственном и родном языках, опыт перевода текстов с иностранного языка на родной, опыт общения на государственном и иностранном языках.</p>	<p>зачет (ФОМ)</p>
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения. УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	<p><b>Знать:</b> - основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. <b>Уметь:</b> - эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения. <b>Владеть:</b> - способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	
<p>ПК-12. Способен к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества</p>	<p>ПК-12.1. Знает национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания); проблемы социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристики социальной среды; задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; особенности организации просветительской деятельности среди населения.</p>	<p><b>Знать:</b> - национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания); - проблемы социализации, социальной адаптации и дезадаптации, характеристики социальной среды; задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; - формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; особенности организации просветительской деятельности среди населения. <b>Уметь:</b> - оценивать риски и факторы</p>	

	<p>ПК-12.2. Умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности; использовать разнообразные формы просветительской деятельности.</p> <p>ПК-12.3. Владеет навыком организации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.</p>	<p>социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности;</p> <p>- использовать разнообразные формы просветительской деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыком организации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.</p>	
<p>ПК-14. Способен к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>ПК-14.1. Знает организационную психологию (концептуальные подходы, особенности, виды и т. д.); основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т. д.); требования к документообороту в области управления персоналом, межведомственного взаимодействия, оказания услуг в социальной сфере; требования к конфиденциальности информации, хранению и оперированию персональными данными; психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>ПК-14.2. Умеет использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения; умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности,</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>- организационную психологию (концептуальные подходы, особенности, виды и т. д.);</p> <p>- основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т. д.);</p> <p>- требования к документообороту в области управления персоналом, межведомственного взаимодействия, оказания услуг в социальной сфере;</p> <p>- требования к конфиденциальности информации, хранению и оперированию персональными данными; психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения; умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по</p>	

	<p>организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности; умеет разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; ПК-14.3. Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.</p>	<p>оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности; - разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; <b>Владеть:</b> - навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.</p>	
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

##### Тематический план форма обучения – очно-заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической работы		
1	Тема 1. Начало тренинга. Психологические аспекты и условия эффективного общения.	8	1-4	4	8			4	
2	Тема 2. Развитие психологической наблюдательности	8	5-9	5	10		2	5	Рейтинг-контроль №1
3	Тема 3. Психологические барьеры общения.	8	10-14	4	8		2	4	Рейтинг-контроль №2
4	Тема 4. Самокоррекция и саморегуляция эмоционального состояния в общении. Завершение тренинга.	8	15-18	5	10		2	5	Рейтинг-контроль №3
Всего за 8 семестр:		8	18	18	36		6	18	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине		8	18	18	36		6	18	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 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.

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Контрольные вопросы к рейтинг-контролю №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

#### **Контрольные вопросы к рейтинг-контролю №2**

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

#### **Контрольные вопросы к рейтинг-контролю №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.

### **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет**

#### **Примерные 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.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

*Вид самостоятельной работы* – изучение методической литературы, написание диагностических, интерпретационных, исследовательских работ.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Задание выполняется учащимися в течение всего семестра с опорой на рекомендуемую литературу, дополнительные источники (пункт б) и защищаются в период прохождения рейтинг-контролей № 1, 2, 3.

#### Задания для самостоятельной работы

1. Изучить первоисточники, учебники, методическую литературу по темам дисциплины
2. Написать диагностические, интерпретационные, исследовательские работы.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
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>
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.znaniy.com/bookread.php?book=217160">http://www.znaniy.com/bookread.php?book=217160</a>
Психология и педагогика: Учеб. пособие / А.И. Кравченко. - М.: ИЦ РИОР, 2010. - 112 с	2010	<a href="http://www.znaniy.com/catalog.php?bookinfo=175559">http://www.znaniy.com/catalog.php?bookinfo=175559</a>
Дополнительная литература		
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>
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>
Психология делового общения: Учебник / Г.В. Бороздина. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 295 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).	2015	<a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=465327">http://znanium.com/bookread2.php?book=465327</a>



## 6.2. Периодические издания

1. Вопросы психологии. М.: ПИ РАО
2. Психологический журнал. М.: Наука, ИП РАН

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.chtivo.ru/book/993709/>
2. <http://www.ozon.ru/context/detail/id/4110434/>
3. <http://books.tr200.ru/v.php?id=264857>
4. <http://lib.rus.ec/b/204476>
5. [http://ifets.ieee.org/russian/depository/v12\\_i3/html/6r.htm](http://ifets.ieee.org/russian/depository/v12_i3/html/6r.htm)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитории 527-3, 529а-3, 529б-3, 209а-3).

Аудитории оснащены следующим оборудованием:

209а-3 – Дисплей Брайля Focus 14 Blue, Компьютер Digitech, МФУ Canon i-sensys MF 226h, переплетчик на пластиковую пружину\_Rayson SD-1201, Принтер Intex Everest v4, Принтер HP Laser jet 1320, Компьютер (Lenovo Think Center);

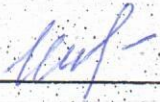
527-3 – Проектор – 14/2-1 BenQ MP 620 C, доска магнитно-маркерная BoardSYS 100\*180.

529а-3 – Интерактивная система SMART Board 480.


529б-3 – Электронная доска SMART Board 640, Проект мультимедийный NEC 265.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения Word, Excel, PowerPoint.

Рабочую программу составил ст. препод. Шаманин Н.В.

  
\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя) Крылова Т.А. медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1» 

\_\_\_\_\_  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии личности и специальной педагогики


Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Заведующий кафедрой О.В. Филатова 

\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Председатель комиссии О.В. Филатова 

\_\_\_\_\_  
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20 22 / 20 23 учебный года

Протокол заседания кафедры № 10 от 26.05.22 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Филатова О.В.