

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

дисципліни

«Методика психологічних тренінгів у системі публічного управління та
адміністрування»
(для магістрів)

Київ 2016

Підготовлено доцентом кафедри психології Ткачук Т.Л.

Затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 2 від 8.09.2016 р.)

СХВАЛЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ ІНСТИТУТУ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І
САМОВРЯДУВАННЯ (протокол № 2 від 15.09.2016 р.)

Ткачук Т.Л. Навчальна програма з дисципліни «Методика психологічних тренінгів у системі публічного управління та адміністрування» (для спеціалістів). – К.: МАУП, 2016 – 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план дисципліни, зміст дисципліни «Методика психологічних тренінгів у системі публічного управління та адміністрування», вказівки до написання контрольних, теми контрольних, питання до самоконтролю, список літератури, зміст.

©Міжрегіональна Академія управління
персоналом (МАУП), 2016

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні матеріали містять завдання для самостійної роботи студентів з курсу “Методика психологічних тренінгів у системі публічного управління та адміністрування” складені відповідно до програми вивчення дисципліни, які передбачають підготовку відповідей на питання для самоконтролю та виконання завдань, а також розв’язання проблемних ситуацій і творчих завдань.

Мета самостійної роботи передбачає закріплення теоретичних знань студентів у межах програмового змісту дисципліни, розвиток контекстуальної та інструментальної компетентності студентів у побудові та проведенні тренінгів вмінь. Метод тренінгу застосовується в роботі з керівниками різних рівнів, педагогами і лікарями, агентами у справах продажу і публічного управління.

Цілі курсу:

- формування базових основ професійної компетентності в області організації і проведення особливого виду групових форм впливу (соціально-психологічних тренінгів)
- сприяння виробленню практичних навичок з організації та проведення психокорекційних та розвивальних програм, заснованих на застосуванні тренінгових форматів навчання та корекції.

До програми дисципліни входить практикум проведення тренінгу, що передбачає самостійну підготовку слухачем програми тренінгу, підбір вправ та ігор, обговорення і корекцію програми з викладачем, а потім проведення тренінгу з наступним обговоренням і оцінкою членами навчальної групи сильних і слабких сторін тренера-стажиста.

Тематичний план
дисципліни

«Методика психологічних тренінгів у системі публічного управління та адміністрування»

№	Назва змістового модуля і теми
	Змістовий модуль I. Загальні основи теорії соціально-психологічного тренінгу
1.	Історія становлення поняття про соціально-психологічний тренінг
2.	Особливості побудови тренінгових програм
3.	Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі
	Змістовий модуль II. Методичні основи соціально-психологічного тренінгу
4.	Основні методи соціально-психологічного тренінгу
5.	Особистість та компетенції тренера
6.	Тренінги окремих вмінь
	Разом годин: 36

Зміст

дисципліни

“Методологія та організація проведення соціально-психологічного тренінгу”

Змістовий модуль I. Загальні основи теорії соціально-психологічного тренінгу

Тема 1. Історія становлення поняття про соціально-психологічний тренінг

Поняття тренінгу у соціально-психологічній науці. Принципи тренінгу. Види тренінгових груп. Психокорекційні групи. Групи особистісного зростання. Тренінг навичок і вмінь. Бізнес орієнтовані тренінги. Формування команди. Специфіка роботи в групі та з групою. Принципи підбору тренінгових груп. Ведучий тренінгу. Робота в парі. Супервізія. Правила тренінгу. Морально-етичні проблеми, що виникають при роботі в групі.

Література[6; 7; 9; 10; 12; 13; 15; 18; 24; 34; 44]

Тема 2. Особливості побудови тренінгових програм

Мета та завдання тренінгу. Етапи та дизайн тренінгу. Знайомство. Активізація групи. Робоча фаза тренінгу. Завершення. Тренінги на замовлення.

Корпоративні тренінги. Тематичні тренінги. Довгострокові тренінгові програми. Організаційні аспекти проведення тренінгу. Критерії успішності тренінгової роботи.

Література [1; 5; 8- 9; 10; 12; 13; 15; 18;20; 24; 32; 44]

Тема 3. Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі

Феномен малої групи. Групові ролі та норми. Єдність і конкуренція в групі. Проблема психологічного опору. Типи лідерства. Взаємодія тренера та групи. Стадії розвитку групи. Соціально-психологічна структура групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи.

Література [1; 5; 8- 9; 10; 12; 13; 15; 18;20; 24; 32; 44]

Змістовий модуль II. Методичні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема 4. Основні методи соціально-психологічного тренінгу

Психогімнастика в роботі тренера. Основні функції та призначення. Основні прийоми та форми проведення на тренінгу. Ігрове моделювання. Групова дискусія. Організаційно-ділові та ролеві ігри як основа тренінгу. Тренінги з елементами психодрами.

Література [1; 5; 8- 9; 10; 12; 13; 15; 18;20; 24; 32; 44]

Тема 5. Особистість та компетенції тренера

Вимоги до особистості та освіти тренера. Види тренерської компетентності. Контекстуальна компетентність. Інструментальна компетентність. Комунікативна компетентність. Адаптивна компетентність. Етичні проблеми тренінгової роботи. Оцінка ефективності тренінгу. Опитування учасників. Спостереження. Тестові завдання.

Мета: допомогти студентам в оцінюванні та свідомому формуванні власних видів тренерської компетенції.

Методичні вказівки. Професійна кваліфікація тренера складається з такого:

- технічної компетенції — вміння трансформувати мету, поставлену замовником, у систему конкретних навчальних завдань, підібрати відповідні вправи, застосувати їх практично;
- міжособистісної комунікативної компетентності — розвинених комунікативних навичок, спостережливості до групових процесів і вміння їх інтерпретувати, високого рівня усвідомлення себе та розуміння інших;
- контекстуальної компетентності — володіння соціальним контекстом, в якому існує професія, розуміння, де та, кого саме він навчає, не меншою мірою, ніж предметом тренінгу;
- адаптивної компетентності — здатності передбачити зміни у професії та пристосовуватися до них;
- концептуальної компетентності — володіння загальноприйнятими основами знань, на яких базується тренерська практика;
- інтегративної компетентності — вміння цілісно та швидко приймати необхідні рішення, творчо ставитися до своєї діяльності.

Словникова робота: компетенція, контекст, адаптація, концепція.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Які основні вимоги до професійних знань, умінь та навичок тренера?
2. Які особистісні якості тренера сприяють його професійному успіху?
3. який стиль керівництва групою Ви вважаєте найбільш ефективним в роботі тренера? Обґрунтуйте.

Література [5-6; 17; 24-26; 30; 32; 34; 43]

Тема 6. Тренінги окремих вмінь

Тренінг лідерства в колективах. Тренінг модифікації поведінки. Тренінг толерантності. Тренінг сенситивності. Тренінг командної взаємодії. Управлінський тренінг. Тренінг асертивності.

Мета: ознайомити студентів з найпоширенішими варіантами психологічних тренінгів у різних сферах людської діяльності.

Методичні вказівки. Метою тренінгу цього типу є створення моделі майбутньої діяльності людини (або деяких фрагментів діяльності) і тренування тих способів мислення і поведінки, що сприяють покращенню результатів.

Особливостями такого підходу є відносно низька взаємодія між учасниками, їх спілкування обмежується виконанням структурованих вправ.

На початку, всередині і перед завершенням тренінгу даються тестові вправи, за допомогою яких можна проконтролювати ступінь засвоєння необхідних навичок учасниками. Тренінг сенситивності — це переважно групова форма роботи. Завдання тренінгу сенситивності(в його сучасному варіанті) можуть бути сформульовані так:

- розвиток психологічної спостережливості як здатності відчувати та запам'ятовувати всю інформацію, одержану від інших людей;
- усвідомлення та подолання інтерпретаційних обмежень, пов'язаних із стереотипами та теоретичними знаннями;
- формування і розвиток здатності прогнозувати поведінку інших людей та свій вплив на них.

У сучасних варіантах тренінгу сенситивності перевага надається використанню структурованих вправ з їх подальшим обговоренням. Значно менше часу приділяється лекціям або груповим дискусіям — важливіше сформувати реальний досвід взаємодії, ніж послухати про його теоретичні засади.

З метою особистісного зростання або при психокорекції можливе проведення тренінгу сенситивності у неструктурованих варіантах, які базуються на принципах гуманістичної психології. Учасники групи, які опиняються у соціальному вакуумі, змушені самі піклуватися про організацію своєї взаємодії. Внаслідок роботи такої групи вона рано чи пізно створює власну структуру, виробляє групові норми, учасники навчаються спілкуватися

більш відкрито та надавати підтримку одне одному. Але проведення груп такого типу потребує високої (та специфічної) кваліфікації ведучого.

Асертивність (англ. assertiveness) - термін, яким позначають здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи при цьому прав інших людей. Це поняття вперше стало застосовуватися в ситуаціях, де звичайна розмова двох людей став розглядатися як потенційно ситуація продажу. Тут суть асертивної поведінки розглядалася як вміння відстоювати свої межі, права і бажання, не порушуючи кордонів іншої людини. Можна сказати, що асертивна поведінка - це вміння вести «бій на кордонах»: не відступати вглиб своєї території і не захоплювати територію суперника. В звичайному житті людина більше схильна нападати або рятуватися втечею, і тому асертивну поведінку не можна назвати природною. Це «вивчене поведінка». В процесі оволодіння такою поведінкою людина набуває спосіб захисту від «нападу на свої кордони». У цьому контексті стає зрозумілою основна мета такого тренінгу.

Мета тренінгу: Розвиток почуття впевненості учасників тренінгу на основі їх самоповаги і самоприйняття, оволодіння ефективними способами відстоювання своїх кордонів, прав і бажань.

Література[24-26; 30; 32; 34; 43]

Теми контрольних робіт

1. Міні-лекції в роботі тренера.
2. Групова дискусія, вправи, демонстрація як компоненти тренінгу.
3. Тестування в роботі тренера.
4. Ділові та рольові ігри як компоненти тренінгу.
5. Підготовка і захист проектів як компоненти тренінгу.
6. Організація психологічного тренінгу, його складові.
7. Стандарти тренерської роботи при проведенні тренінгу.
8. Індивідуальний стиль у роботі тренера.

9. Оцінювання ефективності тренінгу.
10. Оцінювання ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.
11. Оцінювання ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників.
12. Оцінювання ефективності тренінгу на основі одержаних експертних оцінок від замовників.
13. Види тренінгових груп: основна характеристика.
14. Т-групи: зміст і вимоги.
15. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
16. Гештальтгрупи: зміст і вимоги.
17. Групи тілесно-орієнтованої терапії: зміст і вимоги.
18. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.
19. Психодрама в роботі тренера.
20. Групи, що використовують трансактний аналіз: зміст і вимоги.
21. Групи тренінгу партнерського спілкування: зміст і вимоги.
22. Групи тренінгу інтенсивності: зміст і вимоги.
23. Групи тренінгу фасилітації і медіації: зміст і вимоги.
24. Програма тренінгу навичок переговорів і вирішення конфліктів.
25. Програма тренінгу «Робота зі стресом».
26. Програма тренінгу з командоутворення.
27. Програма тренінгу креативності.
28. Програма тренінгу ефективного спілкування.
29. Програма тренінгу управління емоціями.
30. Програма тренінгу з тілесно-орієнтованої психотерапії.

Питання для самоконтролю

1. Поняття, мета і завдання соціально-психологічного тренінгу.
2. Основні принципи психологічного тренінгу.
3. Принцип добровільної участі: зміст і вимоги.

4. Принцип рівноправності: зміст і вимоги.
5. Принцип активності: зміст і вимоги.
6. Принцип конфіденційності: зміст і вимоги.
7. Принцип дослідницької позиції: зміст і вимоги.
8. Тренінг як спосіб перепрограмування моделей поведінки людини.
9. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації.
10. Історія виникнення тренінгу.
11. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі.
12. Основні моделі задоволення потреб учасників тренінгу.
13. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на розвиток компетентності.
14. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на сприяння успішній кар'єрі в організації.
15. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на вирішення конкретної проблеми.
16. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на встановлення невідповідності актуальних знань, умінь, навичок успішному виконанню визначеної діяльності.
17. Вивчення документів, інтерв'ю і спостереження як основні способи одержання інформації про потреби клієнта у тренінгу.
18. Планування психологічного тренінгу.
19. Основні компоненти тренінгу.
20. Загальна характеристика тренінгу.
21. Міні-лекція, презентація, інструктаж і коментарі тренера як компоненти тренінгу.
22. Групова дискусія, вправи, демонстрація як компоненти тренінгу.
23. Тестування в роботі тренера. Призначення тестування.
24. Гра як компонент тренінгу. Призначення, функції гри.
25. Підготовка і захист проектів як компоненти тренінгу.
26. Організація психологічного тренінгу, його складові.

27. Стандарти тренерської роботи при проведенні тренінгу.
28. Індивідуальний стиль у роботі тренера.
29. Оцінювання ефективності тренінгу.
30. Оцінювання ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.
31. Оцінювання ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників.
32. Оцінювання ефективності тренінгу на основі одержання експертних оцінок від замовників.
33. Види тренінгових груп: основна характеристика.
34. Т-групи: зміст і вимоги.
35. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
36. Гештальтгрупи: зміст і вимоги.
37. Групи тілесно-орієнтованої терапії: зміст і вимоги.
38. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.
39. Групи темоцентрованого аналізу: зміст і вимоги.
40. Групи PRH-аналізу: зміст і вимоги.
41. Групи, що використовують психодраму: зміст і вимоги.
42. Групи, що використовують психосинтез: зміст і вимоги.
43. Групи, що використовують трансактний аналіз: зміст і вимоги.
44. Групи тренінгу партнерського спілкування: зміст і вимоги.
45. Групи тренінгу інтенсивності: зміст і вимоги.
46. Групи тренінгу фасилітації і медіації: зміст і вимоги.
47. Групи тренінгу навичок переговорів і вирішення конфліктів: зміст і вимоги.
48. Групи тренінгу утилізації стресу: зміст і вимоги.
49. Групи тренінгу формування команд: зміст і вимоги.
50. Групи тренінгу креативності: зміст і вимоги.
51. Особливості проведення тренінгу ділового спілкування.
52. Організація відеозйомки і відеоперегляду.

53. Музика у тренінгу.
54. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів.
55. Групові правила роботи і групові ритуали.
56. Важкі ситуації в роботі з групою і окремими учасниками.
57. Театралізоване завершення тренінгу та особливості його проведення.
58. Уточнення завдань і складання плану тренінгу.
59. Планування часу (складання розкладу).
60. Резерв часу і резерв вправ.
61. Планування технічного оснащення аудиторії і застосування наочних засобів навчання.
62. Розподіл функцій і планування взаємодії між тренерами.
63. Визначення орієнтирів для спостереження за учасниками у процесі виконання завдань.
64. Планування дій тренерів під час перерв.
65. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників.
66. Фази тренінгу та їх характеристика.
67. Планування процедури початку і завершення тренінгу.
68. Принцип тренерського моделювання.
69. Форми та види психодрами.
70. Тренінг самоствердження та особливості його проведення.
71. Основні прийоми, що застосовуються у гештальтгрупах.
72. Групи розвитку сенситивності (особистісного зростання).
73. Групи розвитку комунікативних навичок і вмінь.
74. Трансактний аналіз у груповій роботі.
75. Методики психодрами: самопрезентація, монолог, дублювання, обмін ролями, “дзеркало”.
76. Тренінг асертивності.
77. Ігротерапія: загальна характеристика методу.
78. Техніки корекції у гештальттерапії.
79. Техніка сімейного моделювання у трансактному аналізі.

80. Історія виникнення та розвиток Т-груп.
81. Основні поняття Т-груп.
82. Основні процедури Т-груп.
83. Історія та розвиток груп зустрічей.
84. Специфічні риси психологічного тренінгу.
85. Основні поняття груп зустрічей.
86. Застосування принципу “Тут і тепер” у тренінгових групах.
87. Основні парадигми психологічного тренінгу.
88. Поняття про групові норми у психологічному тренінгу.
89. Рольові позиції у тренінгових групах.
90. Поняття про групову згуртованість.

Список літератури

Основна

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. — М., 1997.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Прогресс, 1995.
3. Антонова-Турченко О. Т., Дробот Л. С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. — К.: ІЗМН, 1997.
4. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, которые работают с людьми: Учеб. пособие. — СПб.: Санкт-Петербургская академия МВД России, 1998.
5. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. — СПб.: Соц.-психол. центр, 1996.
6. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. — К.: Укртехпресс, 1997.
7. Бурлачук Л. Ф. Введение в практическую психологию. — К., 1997.
8. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам/Пер. з англ.. В.Хомика. — К.: Либідь, 2003.
9. Горняк А. М. Основы психопедагогії. — К.: КВГІ, 1996.
10. Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Метод. пособие для преподавателя. — Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997.
11. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990.
12. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт упражнениями. — М.: Прогресс, Прогресс-Универс, 1993.
13. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Э. С. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. — Л.: Изд-во ВРУ, 1983.
14. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. — М., 1990.

15. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. - СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002
16. Игры — обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В. В. Петрусинского. М.: Новая шк., 1994.
17. Лезер Ф. Тренировка памяти. — М.: Мир, 1979.
18. Ли Д. Практика группового тренинга. — СПб.: Питер, 2001.
19. Макшанов С. И. Психология тренинга. — СПб., 1997.
20. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге: Каталог. СПб., 1993. — Ч. 1.
21. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс. — СПб., 2000.
22. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. — 3-изд. — М.: Совершенство, 1998.
23. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. – Владивосток, 2004.
24. Милютин Е.Л. Разноцветные зеркала: психологические упражнения. – Нежин: ООО «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2011.
25. Милютин К. Л. Теорія і практика психотренінгу. —К.: МАУП, 2005.
26. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006.
27. Петровская Л. А. Компетентность в общении. — М., 1989.
28. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М.: Изд-во МГУ, 1982.
29. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие. Самара: Изд. дом “БАХРАХ”, 1998.
30. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб., 1999.
31. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
32. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы. — М.: Прогресс-Универс, 1993.
33. Сидоренко Э. В. Мотивационный тренинг. — СПб.: Речь, 2001.

34. Сидоренко Э. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. —СПб.: Речь, 2004.
35. Смит Г. К. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности. Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2001.

Додаткова

36. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов. — М.: Генезис, 2006. — 208с.
37. Добрович А. Анатомия диалога // Психология влияния: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. — С. 138–182.
38. Доценко Э. Л. Психология манипуляции. — М., 1996.
39. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера. — СПб.: Питер, 2011.
40. Самоукина Н. В. Игры, в которые играют... Психологический практикум. — Ростов н/Д: Феникс, 1996.
41. Сидоренко Э. Н. Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми. — СПб., 1992.
42. Панкратов А. Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. —М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000.
43. Тэрнер В. Символ и ритуал. — М.: Глав. ред. восточной лит. изд-ва “Наука”, 1983.
44. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: Психологические игры и упражнения. — М., 2003.
45. Харин С. С. Искусство психотренинга. — Минск, 1999.