

МІЖРЕГІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
дисципліни  
**“ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОТРЕНІНГУ”**  
(для бакалаврів)

МАУП

Київ  
ДП «Видавничий дім «Персонал»  
2013

Підготовлено доцентом кафедри загальної психології *Є. О. Варлаковою*

Затверджено на засіданні кафедри загальної психології  
(протокол № 9 від 20.04.12)

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Варлакова Є. О.** Навчальна програма дисципліни “Теорія та практика психотренінгу” (для бакалаврів). – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2013. – 13 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Теорія та практика психотренінгу”, теми контрольних робіт, вказівки до виконання контрольної роботи, питання для самоконтролю, а також список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2013
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2013

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Уведення в навчальні плани і програми МАУП дисципліни “Теорія та практика психологічного тренінгу” обумовлено значущістю уміння проведення тренінгу у практичній діяльності психолога. Поряд із психодіагностичною, консультаційною і психокорекційною діяльністю тренінгова діяльність належить до основних сфер умінь психолога. Метод тренінгу застосовується в роботі з дітьми і батьками, педагогами і лікарями, агентами у справах продажу і керівниками різних рівнів.

### ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН дисципліни “ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОТРЕНІНГУ”

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
	<b>Змістовий модуль I. Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці</b>
1	Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи
2	Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі
3	Вивчення потреби у тренінгу
4	Планування і дизайн тренінгу
5	Компоненти тренінгу
6	Організація тренінгу
7	Стандарти тренерської роботи й індивідуальний стиль тренера
8	Оцінка ефективності тренінгу
9	Види тренінгових груп
	<b>Змістовий модуль II. Практикум проведення тренінгу</b>
10	Тренінг ділового спілкування
11	Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.
Разом годин: 270	

**Зміст**  
**дисципліни**  
**“ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОТРЕНІНГУ”**

**Змістовий модуль I. Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці**

***Тема 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи***

Поняття “тренінг”. Тренінг як один з методів активного навчання. Тренінг як спосіб перепрограмування моделей поведінки людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи або організації.

Передісторія тренінгу: ритуали підвищення і зміни статусу в традиційному суспільстві, релігійні церемонії і месмеризм. Поняття “лімінальність” і “комунітас” (В. Тернер). Групові форми роботи з метою навчання, корекції поведінки і надання підтримки (Я. Морено, Дж. Пратт, К. Левін). Переваги групової форми тренінгу.

Принципи тренінгу: добровільність участі, рівноправність, активність, конфіденційність, дослідницька позиція.

*Література* [1; 2; 5; 10; 12; 14]

***Тема 2. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі***

Феномен малої групи. Групові ролі і норми. Згуртованість і конкуренція у групі. Психологічний опір у тренінгу. Лідерство і його типи. Авторитет тренера, інфантилізація і концертна псевдопасивність поведінки учасників як фактори підвищення засвоюваності навчального матеріалу.

Стадії розвитку групи. Соціально-психологічна структура групи. Задачі тренінгу й оптимальна структура групи.

*Література* [1–3; 5; 6; 10; 13; 15]

***Тема 3. Вивчення потреби у тренінгу***

Основні моделі задоволення потреб учасників. Підхід, орієнтований на сприяння успішній кар’єрі в організації. Підхід, орієнтований на розвиток компетентності. Підхід, орієнтований на рішення конкретної проблеми. Підхід, орієнтований на встановлення невідповідності актуальних знань, умінь, навичок успішному виконанню певної діяльності.

Вивчення документів, інтерв'ю і спостереження як основних способів одержання інформації про потреби клієнта у тренінгу. Типові питання: Кого учити? Навіщо? Чому учити? Коли і протягом якого часу? Де? Як? Визначення завдань тренінгу як результат вивчення потреби в тренінгу.

*Література* [1; 2; 5; 8; 9; 11; 12; 14]

#### ***Тема 4. Планування і дизайн тренінгу***

Уточнення задач і складання плану тренінгу. Планування часу (складання розкладу). Резерв часу і резерв вправ. Планування технічного оснащення аудиторії і використання наочних засобів навчання. Розподіл функцій і планування взаємодії між тренерами. Визначення орієнтирів для спостереження за учасниками у процесі виконання завдань. Планування дій тренерів під час перерв. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників. Складання конспекту для викладача. Планування процедури початку і завершення тренінгу.

*Література* [1; 2; 4; 5; 12; 14]

#### ***Тема 5. Компоненти тренінгу***

Презентація (міні-лекція), інструктаж і коментарі тренера. Питання і відповіді. Групова дискусія. Вправи. Демонстрації. Тестування. Брейнстормінг. Рольові ігри. Ділові ігри. “Case study”. Читання посібника. Підготовка і захист проектів.

*Література* [1; 2; 4; 5; 7; 14]

#### ***Тема 6. Організація тренінгу***

Початок тренінгу. Роль розминки. Керування роботою учасників. Стимулювання активності й апробування нових варіантів поведінки. Методика втручання. Види підведення підсумків. Організація відеозйомки і відеоперегляду. Музика у тренінгу. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів. Групові правила роботи і групові ритуали. Важкі ситуації в роботі з групою і з окремими учасниками. Театралізоване завершення тренінгу.

*Література* [1; 2; 5; 10; 12; 14]

## **Тема 7. Стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера**

Забезпечення підготовки місця проведення тренінгу. Проблема довіри клієнта до тренера. Керівництво процесом навчання. Ефективні навички спілкування і подачі матеріалу. Забезпечення потреб учасників у поясненні і зворотному зв'язку. Оцінка роботи учасників і стимуляція їх активності. Дотримання професійних етичних норм. Контроль супервізора за якістю роботи тренера. Співвідношення авторитарності і демократичності в стилі роботи тренера. Виконання тренером функцій експерта, диригента, каталізатора розвитку подій, зразка поведінки. Артистизм тренера.

*Література* [1; 2; 5; 10; 12; 14]

## **Тема 8. Оцінка ефективності тренінгу**

Оцінка ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників. Складання анкети. Проведення опитування й обробка результатів. Оцінка ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників. Оцінка ефективності тренінгу на основі одержання експертних оцінок від представників замовника.

*Література* [1; 2; 5; 8; 9; 11; 12]

## **Тема 9. Види тренінгових груп**

Психокорекційні групи і групи особистісного росту: Т-групи; групи зустрічей; гештальтгрупи; групи тілесноорієнтованої терапії; групи танцювальної терапії; групи темоцентрованого аналізу; групи PRH-аналізу; групи, що використовують психодраму, психосинтез, трансактний аналіз. Групи тренінгу умінь: групи тренінгу партнерського спілкування, техніки ділового спілкування, сенситивності, навичок рішення конфліктів, переговорів, фасилітації і медіації, утилізації стресу, формування команд, тренінгу креативності.

*Література* [3; 5–8; 13; 14]

## **Змістовий модуль II. Практикум проведення тренінгу**

### **Тема 10. Тренінг ділового спілкування**

Знайомство. З'ясування очікувань учасників. Розминка. Вправа “Коліна”. Презентація “Роль невербальної комунікації в діловому спілкуванні”. Вправа “Вітання в різних ситуаціях”. Обгово-

рення отриманого досвіду. Презентація “Роль стереотипів у спілкуванні”. Дискусія “Як формувати про себе сприятливе враження в різних ситуаціях ділового спілкування”. Вправа “Сильні і слабкі сторони в спілкуванні”. Обговорення отриманого досвіду. Демонстрація невербального підстроювання до співрозмовника. Вправа “Повторення рухів”. Обговорення досвіду й аналіз помилок. Способи мовленнєвого підстроювання. Вправа “Види референції”. Підготовка командного проекту “Способи психологічного впливу на ділового партнера”. Захист проектів командами. Підведення підсумків заняття.

*Література* [1; 2; 9; 10; 13; 14]

### **Тема 11. Елементи тілесноорієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу**

Знайомство із закритими очима. Обговорення отриманого досвіду. Презентація “Вихідні положення тілесно орієнтованої психотерапії”. Вправа “Масаж”. Вправа “Розгойдування”. Обговорення отриманого досвіду. Вправа “Вивільнення гніву”. Аналіз результатів.

*Література* [1; 2; 7; 8; 10; 13; 15]

### **ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Тренінг партнерського спілкування.
2. Тренінг сензитивності.
3. Тренінг ефективних телефонних переговорів
4. Тренінг розвитку креативності.
5. Тренінг подолання міжособистісних конфліктів.
6. Тренінг контролю гніву.
7. Тренінг емпатії.
8. Тренінг ефективного продажу товарів.
9. Тренінг асертивності.
10. Тренінг педагогічного спілкування.
11. Тренінг ведення переговорів.
12. Тренінг утилізації стресу.
13. Тренінг формування команд.
14. Тренінг самоствердження.
15. Тренінг медіації.
16. Тренінг ефективної взаємодії з дітьми.
17. Тренінг ділового спілкування.



18. Тренінг відбору працівників на роботу.
19. Тренінг впливу та протистоянню впливу.
20. Мотиваційний тренінг.
21. Тренінг професійних комунікацій.
22. Тренінг навичок роботи із клієнтом-споживачем.
23. Тренінг ефективної роботи з часом.
24. Тренінг попередження міжособистісних конфліктів.
25. Тренінг управління персоналом.
26. Танцювально-експресивний тренінг.
27. Тренінг подолання насильства в сім'ї.
28. Тренінг профілактики психологічного вигорання.
29. Тренінг ефективної взаємодії молодого подружжя.
30. Тренінг ведення переговорів в екстремальних ситуаціях.

### ***ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ***

Виконання контрольної роботи передбачає розвиток навичок самостійного пошуку необхідної інформації, опрацюванню та осмисленню теоретичного та практичного матеріалу. Вибір теми — довільний.

Контрольна робота виконується на скріплених листках формату А4. На титульному листку вказується: назва дисципліни: (“Теорія та практика психотренінгу”); прізвище, ім'я та по батькові студента; домашня адреса; номер групи. Контрольна робота повинна мати план та список літератури. На останній сторінці ставиться дата виконання роботи та підпис студента. Роботу необхідно здати в наукову частину в установлені строки.

### ***ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ***

1. Поняття, мета і задачі 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 навмисної зміни чи групи організації.



10. Історія виникнення тренінгу.
11. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі.
12. Основні моделі задоволення потреб учасників тренінгу.
13. Підхід у вивченні потреби, орієнтований на розвиток компетентності.
14. Підхід у вивченні потреби, орієнтований на сприяння успішній кар'єрі в організації.
15. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на рішення 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. Презентація (міні-лекція), інструктаж і коментарі тренера як компоненти тренінгу.
22. Групова дискусія, вправи, демонстрація як компоненти тренінгу.
23. Тестування, брейнстормінг, ділові ігри як компоненти тренінгу.
24. Рольові ігри, "Case study",
25. Підготовка і захист проєктів як компоненти тренінгу.
26. Організація психологічного тренінгу, її складові.
27. Стандарти тренерської роботи при проведенні тренінгу.
28. Індивідуальний стиль роботи під час тренінгу.
29. Оцінка ефективності тренінгу.
30. Оцінка ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.
31. Оцінка ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників.
32. Оцінка 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 тілесноорієнтованої терапії: зміст і вимоги.
38. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.

39. Групи теоцентрованого 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 задач і складання плану тренінгу.
59. Планування часу (складання розкладу).
60. Резерв часу і резерв вправ.
61. Планування технічного оснащення аудиторії і використання навчальних 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 сензитивності (особистісного зростання).
73. Групи розвитку комунікативних навичок та вмінь.

74. Трансактний аналіз у груповій роботі.
75. Методики психодрами: самопрезентація, монолог, дублювання, обмін ролями, “пустий” стілець та “високий” стілець, “дзеркало”, програвання можливих майбутніх життєвих ситуацій; “за спиною”, ідеальний інший, чарівна крамниця.
76. Тренінг асертивності.
77. Ігротерапія: загальна характеристика методу.
78. Техніки корекції у гештальттерапії: експериментальний діалог; “Великий пес” та “Щеня”; “Йти по колу”, техніка “навпаки”; експериментальне перебільшення; незавершена справа; проєктивні ігри на уяву, “В мене є таємниця”.
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. *Горбатова Е. А.* Теория и практика психологического тренинга: Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2008. — 320 с.
2. *Евтихов О. В.* Практика психологического тренинга. — СПб.: Речь, 2007. — 256 с.
3. *Корнев М. Н., Коваленко А. Б.* Соціальна психологія: Підручник. — К., 1995. — 304 с.
4. *Лозниця В. С.* Психологія менеджменту: Навч. посібник. — К.: Вид-во КНЕУ, 1997. — 248 с.
5. *Мілютіна К.* Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.
6. *Москаленко В. В.* Соціальна психологія: Підручник. — К.: Центр навч. л-ри, 2005. — 624 с.

7. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: ТЦ “Сфера”, 2002. — 512 с.
8. *Психогимнастика* в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2004. — 256 с.
9. *Тесты*, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: Учеб. для студ. вузов / В. П. Пугачев. — М.: Аспект Пресс, 2003. — С. 285. — (Серия “Управление персоналом”).
10. *Фопель К.* Технология ведения тренинга. Теория и практика: Пер. с нем. — 3-е изд. — М.: Генезис, 2007. — 267 с. (Все о психологической группе).

*Додаткова*

11. *Вчимося вирішувати проблеми* / Т. В. Азарова, О. І. Барчук, Т. В. та ін.; За заг. ред. М. Р. Бітянової. — К.: Главник, 2007. — С. 144. (Серія “Психологічний інструментарій”).
12. *Технологія* тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз; За заг. ред. С. Максименко — К.: Главник, 2005. — 112 с. (Серія “Психологічний інструментарій”).
13. *Технології* навчання дорослих / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз. — К.: Главник, 2006. — 128 с. (Серія “Бібліотека соціального працівника”).
14. *Тренерська* валіза / Упоряд.: О. Главник, Р. Безпальча, О. Попова. — К.: Главник, 2006. — С. 144. (Серія “Психологічний інструментарій”).
15. *Тренінг* умінь спілкуватися: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. — К.: Либідь, 2003. — 520 с.

МАУП

## **ЗМІСТ**

Пояснювальна записка .....	3
Тематичний план дисципліни “Теорія та практика психотренінгу” .....	3
Зміст дисципліни “Теорія та практика психотренінгу” .....	4
Теми контрольних робіт .....	7
Вказівки до виконання контрольної роботи.....	8
Питання для самоконтролю .....	8
Список літератури.....	11

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*  
Редактор  
Комп'ютерне верстання *О. Л. Тищенко*

Зам. № ВКЦ-5798

Формат 60×84/<sub>16</sub>. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. ???. Обл.-вид. арк. ???. Наклад 30 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)  
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП “Видавничий дім “Персонал”  
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008 р.*