

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра психології і педагогіки



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

Л. Л. Станіслава

29 вересня 2019р

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Основи тренінгової роботи та коучингу

Освітньо-професійна програма Психологія

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Антонова Зінаїда Олександрівна
Профайл викладача	http://psy.khnu.km.ua/1134-2/
E-mail викладача(ів)	shvedzina@ukr.net
Контактний телефон	+380673608969
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=3630
Консультації	Очні: понеділок, 5-а пара, 3-405а, п'ятниця. 2-а пар, 3=405а он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Форма семестрового контролю			
						Аудиторні заняття				Індив. робота студента	Самостійна робота студента, в т.ч. ІРС				
				Кредити ЄКТС	Години	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
О	Д	1	1	4,0	120	48	16		32		72			+	

Анотація дисципліни

Дисципліна «Основи тренінгової роботи та коучинг» є складовою обов'язкової частини дисциплін професійної підготовки фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю 053 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Пререквізити: Соціально-психологічна практика; **кореквізити:** Загальна психологія, Інформаційно-комунікаційні технології, Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості, Соціальна психологія з тренінгом комунікативності, Організаційна психологія, Тренінг професійної успішності психолога.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – формування особистості фахівця, здатного організувати і проводити тренінги різних підходів і напрямків.

Завдання дисципліни: сприяти засвоєнню теоретичних знань та практичних навичок проведення тренінгових занять в ролі ведучого; вивчення психологічних особливостей тренінгових груп, загальних тренінгових правил та методів основних етапів розвитку групи в тренінгу, а також групових норм; сформувати у студентів навички та вміння творчо застосовувати професійні знання на практиці.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен бути здатним: здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань з тренінгової роботи та коучингу; складати та реалізовувати програму психопрофілактичних

та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань з тренінгової роботи та коучингу, у тому числі демонструвати лідерські якості; відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку щодо тренінгової роботи та коучингу; знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога у тренінговій роботі та коучингу; розробляти план ефективного тренінгу та коучингу з клієнтом, здійснювати психологічний супровід клієнта та визначати цілі, що спрямовані на вирішення запитів клієнта, його основних зон для навчання та розвитку.

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота студентів		
			Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6
1	Загальна характеристика психологічного тренінгу	Переваги групової форми психологічної роботи. Групові норми	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка конспекту навчальних посібників за темою, розробити тренінгові заняття: «Піаніно», «Розкажи про себе», «Девіз» (індивідуальне завдання)	8	[1, с. 476- 479; 2, с. 5-12; 3, с. 7-53; 5, с.10-37; 6, с.11-24]
		Рольові позиції в групі. Соціальна роль. Ігрова роль. Невільність вибору	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття за темою, підбір тренінгових занять: «Відповіді за іншого», «Заплутаний ланцюжок», «Шістка», «Зустріч поглядами», «Колективний рахунок», «Вибір траєкторії» (індивідуальне завдання)		
2	Характеристика основних тренінгових методів і форм	Поняття про групову згуртованість. Фактори, що сприяють груповій згуртованості. Причини зниження групової згуртованості	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття за темою, оформити тренінгові заняття «Твоє ім'я», «Асоціації», «Відверті думки», «Наскільки я лівша» (індивідуальне завдання)	8	[1,с.12-132; 2, с.13-52; 3, с.54-145; 4, с.228-263; 5, с.41-68; 6, с.42-73]
		Групова дискусія. Структурована і неструктурована дискусії. Тематична, біографічна, інтеракційна дискусії	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка інформаційного повідомлення «Хто такий хороший та поганий ведучий тренінгів?», підготовка до практичного заняття за темою (індивідуальне завдання)		
3	Група як важливий чинник психологічного тренінгу	Ігрові методи: ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні, ділові ігри	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: підбір методик на визначення життєвих цінностей та ціннісних орієнтацій (індивідуальне завдання)	8	[1, с. 353-370; 2, с. 70-81; 3, с. 175-200; 5,с.240-261]
		Методи тілесно-орієнтованої терапії. Медитативні техніки	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: підготувати 5 вправ на формування впевненості в собі (індивідуальне завдання)		

1	2	3	4	5	6
4	Роль ведучого в організації психологічного тренінгу	Психодраматичний підхід. Методи дії. Спонтанність	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка інформаційного повідомлення «Типові проблеми та типові помилки у новачків», підготовка до практичного заняття за темою (індивідуальне завдання)	8	[1, с. 269- 291; 5, с.323-341; 6, с.147-163]
		Методи групової роботи в нейролінгвістичному програмуванні. Установка “якоря”	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття за темою, оформити тренінгові заняття «Я радий Вас бачити», «Відгадай емоцію», «Поступися місцем», «Приміряння ролей», «Ситуації» (індивідуальне завдання)		
5	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	Метафори як тренінговий прийом. Зв'язок ритуалів і міфологем. Ритуали і несвідомі механізми психіки. Приклади ритуалів	Опрацювання літератури, конспекту лекцій, підготовка до практичного заняття: підібрати 5 вправ на тему «Ресурси в мені» (індивідуальне завдання)	10	[3, с. 152-175; 5, с.182-214; 7, с. 180-200; 8, с. 140-149]
		Секрети успішного тренера	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка інформаційного повідомлення «Як тренеру початківцю найкраще просувати себе?», підготовка до практичного заняття за темою (індивідуальне завдання)		
6	Коучинг, як вид психологічного консультування	Постановка запитань у коучинговому процесі	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: підібрати вправи «Я-концепція тренера», «Психологічно здорова людина», «Позитивність Я-концепції тренера», «Самокритика», «Сильні сторони», «Шлюбне оголошення» (індивідуальне завдання)	10	[2, с. 64-70; 5, с.163-178; 7, с. 200-215; 8, с. 111-124]
		Вивчення запиту та оцінка ресурсів клієнта	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: розробити вправи «Хто Я?», «Потерпівші кораблекатастрофу», «Скетчі», «Функціональні ролі» (індивідуальне завдання)		

1	2	3	4	5	6
7	Особливості коучингового процесу	Типи коучингових розмов	Опрацювання літератури та конспекту лекцій підготовка до практичного заняття, підготувати тренінгові вправи: «Рольова гра», «Монолог із двійником», «Родина», «Екзамен», «Дубляж», «Гра в майбутнє» (індивідуальне завдання)	10	[2, с. 92-99; 5, с.288-302; 6, с. 185-204]
		Роль емоцій в коучинговому процесі	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: сформулювати психологічний профіль сучасного тренера (презентація)		
8	Ключові інструменти і моделі коуча	Мотивація до змін як основа коучингового процесу	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: підібрати та охарактеризувати прийоми для глибокого контакту з клієнтом (презентація)	10	[1, с.395-410; 2, с.107-117; 3, с. 200-215; 5, с.218-235; 6, с. 185-204]
		Коучинг для визначення цілей	Опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття: за допомогою техніки SMART опрацювати власні цілі (індивідуальне завдання)		

Примітка: * Лекції проводяться через тиждень – по дві години, лабораторні заняття – по чотири години через тиждень.

Політика дисципліни

Організація освітнього процесу з дисципліни відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітньої програми та навчального плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і лабораторні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене лабораторне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвітати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До лабораторних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (<http://khnu.km.ua/root/files/01/06/03/006.pdf>). Виконуючи самостійну роботу з дисципліни, студент має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату він отримує незадовільну оцінку і має виконати завдання за новою темою.

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання студентів денної форми навчання складається з таких елементів: усне опитування, тестовий контроль, перевірка результатів виконання завдань самостійної роботи, семестровий контроль (залік). Студент, який не здав один із елементів оцінювання вважається невстигаючим.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна робота		Семестровий контроль
УО	ТК	Індивідуальне завдання		Залік
Т: 1-8	Т: 1-4, 4-8	Т: 4, 8		1
ВК: 0,3	0,3	0,4		За рейтингом

Умовні позначення: УО – усне опитування; ТК – тестовий контроль; Т – тема; ВК – ваговий коефіцієнт.

Пропущене заняття студент зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичного навчання у семестрі.

Критерії оцінювання за видами робіт
Усне опитування, індивідуальні завдання

Оцінювання знань студентів під час практичного заняття здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при відозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на відозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Тестовий контроль

Тестування відбувається у Модульному середовищі для навчання ХНУ. Студент може пройти тест письмово за умови здачі заборгованості або відсутності технічних можливостей для комп'ютеризованого проходження тесту.

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Для кожної теми, що вноситься на тестовий контроль, розроблений окремий тестовий блок, що містить 10 завдань. Вірна відповідь за кожне завдання в один бал. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, наведена у таблиці.

Сума балів за тестові завдання	0–4	5–6	7–8	9–10
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Семестровий контроль (залік)

Підсумкова оцінка за семестр згідно з інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за інституційною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання
A	4,75 – 5,00	5	Зарахован 0 <i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь і навичок. <i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками. <i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома
B	4,25 – 4,74	4	
C	3,75 – 4,24	4	

				суттєвими помилками.
D	3,25 – 3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00 – 3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання.
FХ	2,00 – 2,99	2	Незараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни.
F	0,00 – 1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна робота і повторне вивчення дисципліни.

Питання для підсумкового контролю з дисципліни

1. Розкрийте зміст та об'єм понять «групова психотерапія», «групова психокорекція», «груповий тренінг», «соціально-психологічний тренінг»
2. Дайте визначення поняттю «тренінгова група».
3. В чому полягають відмінності групового тренінгу від психотерапії, психокорекції, навчання.
4. В чому полягає відмінність групового психологічного тренінгу та соціально-психологічного тренінгу.
5. Обґрунтуйте основні точки зору, які відображають різне розуміння мети, предмету та завдань психологічного тренінгу.
6. Розкрийте історію становлення групових форм психологічної роботи.
7. Загальна характеристика психологічного тренінгу, його специфічні риси і основні парадигми.
8. Переваги та недоліки групового методу психологічної роботи.
9. Поняття Т-групи та її історичне виникнення.
10. Розкрийте психологічні особливості організації тренінгової групи.
11. Розкрийте основні принципи групової роботи.
12. Рольові позиції у групі. Поняття про групову згуртованість.
13. Кількісний та якісний склад тренінгової групи.
14. Організація тренінгової групи. Комплектування складу групи.
15. Складання програми тренінгу.
16. Оцінка ефективності тренінгової роботи.
17. Основні методи соціально-психологічного тренінгу.
18. Групова дискусія: види та переваги методу групової дискусії.
19. Ігрові методи: види, особливості проведення.
20. Методи спрямовані на розвиток соціальної перцепції та психогімнастичні вправи, їх види та особливості застосування.
21. Методи тілесно-орієнтованої терапії.
22. Медитативні техніки у груповій роботі.
23. Додаткові тренінгові методи: міні-лекції, тестування, використання проєктивних методик, арт-терапія, танцювальна терапія, музична терапія.
24. Вимоги до особистості ведучого тренінгової групи.
25. Стилi керівництва тренінговою групою.
26. Основні функції ведучого тренінговою групою.
27. Принципи поведінки ведучого групи.
28. Що таке коучинг.
29. Коли виник коучинг.
30. Які існують види коучингу.
31. Які основні технології коучингу.
32. Як і чим відрізняється коуч від психолога, ментора, консультанта, психотерапевта.
33. Розкрити поняття «зона комфорту».
34. Що таке «ефект люстерка» у коучингу.
35. Які існують типи коучингової розмови.
36. У яких випадках потрібно застосовувати коучинг.
37. У яких випадках не повинен використовуватися коучинг.
38. На які професійні стандарти спирається коучинг.

*Рекомендована література**Основна література*

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособ. / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2001. – 176 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI).
3. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
4. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас ; пер. с лит. – М. : Академический Проспект, 2000. – 240 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – М. : Когито-центр, 2001. – 251 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2000. – 384 с.

Додаткова література

7. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. / А. В. Батаршев – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
8. Методы и техники практической психологии : учеб. пособ. / М. Е. Валиуллина, И. М. Городецкая, М. Ж. Гусманов и др. ; под общей ред. Л. М. Попова и С. В. Петрушина. – Изд. 2-е. – СПб. : Речь, 2007. – 224 с.
9. Самоукина Н. В. «Игры, в которые играют ...» : психологический практикум / Н. В. Самоукина. – Дубна : «Феникс+», 2002. – 128 с.
10. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.
11. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб. : Речь, 2002. – 288 с.
12. Тренинг по сказкотерапии. – СПб. : Речь, 2000. – 254 с.
13. Тренинг развития жизненных целей / под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб. : Речь, 2001. – 215 с.
14. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» : навч.-метод. посіб. / В. М. Федорчук. – Камянець-Подільський : Абетка, 2003. – 240 с.