

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Новотроицкий филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по молодежной
политике НФ НИТУ «МИСиС»



СТУДЕНЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«Студческое психологическое объединение». Тренинг коммуникативных, лидерских компетенций студентов, овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания, повышение стрессоустойчивости

студенты 1, 2, 3, 4 курсов (наименование программы)

(целевая аудитория)

2023-2024 г.г. 2 семестр

(учебный год - семестр)

Новотроицк 2024год

1. Пояснительная записка

Общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии. Проблема общения традиционно находится в центре внимания отечественных социальных психологов в связи с ее значимостью во всех сферах жизнедеятельности человека и социальных групп. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить. В структуре межличностного общения выделяют основное содержание общения, а именно: передачу информации, взаимодействие, познание людьми друг друга. Передача информации рассматривается как коммуникативный аспект общения; взаимодействие как интерактивный аспект общения; понимание и познание людьми друг друга. Поэтому важно уметь общаться, грамотно доносить свои мысли, что бы тебя могли понять.

1.1. Обоснование актуальности программы.

Разработка данной программы продиктована необходимостью повышения коммуникативных, лидерских, творческих навыков у студентов в обучении и других видах деятельности. В настоящее время наблюдается повышенный интерес студентов и преподавателей к проблемам общения в той или иной деятельности. Зачастую можно наблюдать ситуацию, когда человек имея какую-либо цель, не может ее воплотить из-за неумения правильно общаться в различных ситуациях, причем речь идет в основном именно о психологической готовности к активной деятельности.

Практическая значимость.

Данная программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения различать виды общения (деловое, дружеское), побуждать к эффективности общения, что, поможет участникам группы более эффективно реализовывать себя в какой-либо деятельности.

1.2. Предназначение программы_(целевая аудитория). Студенты 1-2-3 -4 курсов

1.3. Цель программы

Развитие коммуникативных, лидерских компетенций студентов, овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания, повышение стрессоустойчивости.

1.4. Задачи программы:

- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы.
- осознание и преодоление барьеров для проявления и развития творческого мышления.

- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- развитие активной социально-психологической позиции участников тренинга;
- выявить уровень собственного лидерского потенциала студента;
- создать благоприятные условия для выявления и реализации лидерского потенциала;
- определить пути дальнейшей реализации лидерского потенциала студента.
- способствовать приобретению позитивного опыта выступления перед аудиторией
- повышение самооценки
- развитие самопознания

1.5. Объем программы и срок реализации: 20 часов, 10 занятий по 2 академических часа, из них

12 академических часов на индивидуальные и групповые занятия 1 курса, 8 академических часов на индивидуальные и групповые занятия 2-3-4 курсов.

1.6. Форма обучения - очная

2. Основное содержание программы.

1 этап.

Овладение навыком постановки целей, постановка целей, развитие компетенции целеполагания, снятие эмоционального напряжения в группе, повышение стрессоустойчивости, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками тренинга.

Задачи:

1. Осознание значения планирования и целеполагания для учебы и жизни в целом.
2. Освоение видов и способов постановки целей.
3. Осознание возможностей трансформации проблем в цели.
4. Освоение технологий и принципов целеполагания.
5. Освоение элементов позитивного мышления.

Форма работы – тренинг.

2 этап. Тренинг уверенного поведения, развития лидерских качеств.

Цель: создание условий для реализации лидерского потенциала, отработка навыка уверенного поведения, лидерских качеств

Задачи:

- Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;

- Развитие активной социально-психологической позиции участников тренинга;
- Сплочение группы;
- выявить первичный уровень собственного лидерского потенциала студента;
- создать благоприятные условия для выявления и реализации лидерского потенциала;
- определить пути дальнейшей реализации лидерского потенциала студента.
- способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией
- повышение самооценки
- развитие самопознания

2.1. Описание видов деятельности и тем, через которые эти виды деятельности выполняются.

Методы, которые используются на занятиях:

- Ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Групповые дискуссии.
- Разбор конкретных ситуаций.
- Метафорические притчи и истории.
- Психологические методики.
- Мини-лекции.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.
- Мозговой штурм.
- Работа с видеоматериалами.
- Видеоанализ.
- Работа с раздаточными материалами.

Алгоритм учебного занятия

В основе многообразных форм занятий по программе «Психология личности. Тренинг коммуникативных, творческих, лидерских компетенций студентов» имеются общие характеристики:

- каждое занятие имеет тему, цель, конкретное содержание, определенные формы и методы организации деятельности;
- любое занятие имеет структуру, то есть состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- построение занятия осуществляется по определенной логике, зависящей от его цели и типа.

Структура занятия (2 часа по 45 минут)

I. Вводная часть (от 2 до 5 минут) Обсуждение особенностей выполнения домашнего задания: частота, успехи, трудности и т.п.:

- Организационно-мотивационный этап (2-3 минуты) включает организацию начала учебного занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизацию внимания с целью подготовки обучающихся к работе на занятии.

- Этап целеполагания (до 5 минут) включает сообщение темы, ожидания студентов, формулирование цели и задач занятия для принятия и осознания обучающимися.

- Информационный этап (от 5 до 15 минут) может включать беседы, дискуссии, обсуждения, тестирование, анкетирование, инструктажи в соответствии с темой занятия.

II. Подготовительная часть (от 7 до 20 минут):

Разминочный этап (до 10 минут) включает дыхательные техники, выполнение комплексов упражнений) с целью убрать эмоциональную скованность и напряжение.

III. Основная часть (от 15 до 25 минут):

- Этап усвоения новых знаний и способов деятельности (от 10 до 15 минут) может включать новые учебно- тренировочные упражнения из модулей: «Тренинг на сплочение, развитие общения и коммуникативных навыков в группе», «Тренинг на снятие эмоционального напряжения в группе, развития креативности и творческих способностей», «Тренинг уверенного поведения, развития лидерских качеств».

IV. Заключительная часть (от 6 до 10 минут):

- Этап релаксации (до 5 минут) включает дыхательную гимнастику, медитацию или арт-терапевтические восстановительные упражнения с целью расслабления и снятия физической усталости.

- Итоговый этап (7-15 минут) взаимосвязан с этапом целеполагания. Педагог совместно со студентами определяют степень достижения поставленных целей и решения задач для анализа и оценки эффективности проделанной работы, определения перспектив дальнейшей деятельности.

- Рефлексивный этап (10 минут) включает самооценку обучающимися своей работоспособности, психологического состояния, работы, результативности и полезности учебной деятельности с целью мотивации самооценки. Оценивается полезная, новая информация, трудности и успехи при выполнении заданий.

2.2. Учебно-тематический план занятий

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма проведения занятий (диспут, обсуждение докладов, участие в экспериментах, проектах, соревнованиях, конкурсах, индивидуальные консультации; проведение текущего контроля)
---	----------------------------	------------------	--

1	1 курс		
	Тренинг на овладение навыком постановки целей, постановка целей, развитие компетенции целеполагания, снятие эмоционального напряжения в группе, повышение стрессоустойчивости, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками тренинга. Работа по запросам студентов.	3 занятия по 2 академических часа	тренинг, практические упражнения, психодиагностика.
	Тренинг уверенного поведения, общения, лидерских качеств. Работа по запросам студентов.	3 занятия по 2 академических часа	тренинг, практические упражнения, психодиагностика
	Итого часов на группы 1 курса	12 академических часов на индивидуальные и групповые занятия 1 курса	
2	2 ,3, 4курс		
	Тренинг на овладение навыком постановки целей , постановка целей, , развитие компетенции целеполагания, снятие эмоционального напряжения в группе, повышение стрессоустойчивости, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками тренинга.	4 академических часа на индивидуальные и групповые занятия 2-3-4 курсов.	тренинг, практические упражнения, психодиагностика.

Работа по запросам студентов.			
Тренинг уверенного поведения, общения, лидерских качеств. Работа по запросам студентов.	уверенного уверенного развития индивидуальных и групповых качеств.	4 академ. часа, на индивидуальные занятия 2-3-4 курсов.	тренинг, практические упражнения, психодиагностика
Итого часов на группы 2-3-4 курсов	2-	8 академических часа	

ИТОГО часов: 12 академических часов на группы 1 курса, 8 академических часов на группы 2-3-4 курсов.

Всего 20 академических часов.

2.3. Итоговый контроль работы участника Объединения:

Сравнение показателей по результатам тестирования, качеству прохождения повторяющихся заданий и результатам наблюдения за студентом на различных этапах участия студента в программе является показателем успешности и эффективности данной программы. В результате реализации программы предполагается, что проведенный курс занятий поможет студенту развить способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, развить активную социально-психологическую позицию, выявить и реализовать лидерский и творческий потенциал, повысить самооценку, стрессоустойчивость, уровень самоконтроля.

Для определения достижения студентами планируемых результатов используются диагностические методики:

1. Тест Айзенка. Характерологические особенности личности (ЕРІ/Матолина)
2. Тест Люшера
3. Сокращенный вариант опросника ММРІ.

3. Методическое обеспечение и условия реализации программы:

Методическую основу по освоению многих разделов программы составляют современные педагогические технологии:

- информационные технологии сохранять фото и видеоматериалы для занятия; эффективно осуществлять поиск и переработку информации; составлять презентации для студентов.

-Здоровьеформирующие технологии способствуют формированию ценностного отношения к здоровью, дают психотерапевтический эффект: эмоциональную разрядку, снятие умственной перегрузки, снижения нервно-психического напряжения, восстановление положительного энергетического тонуса; способствуют формированию навыков здорового образа жизни.

-Технологии развития критического мышления применяются при планировании и реализации творческих, исследовательских и социальных проектов, с целью формирования умения осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом и источниками информации путём наложения новой информации на жизненный опыт, способствуют активному участию обучающихся в образовательном процессе и развитию навыков общения;

-Технология создания ситуации успеха, в которой используются новые технологии воспитательного процесса: снятие страха, авансирование, персональная исключительность и одновременно формирование потребности в самокритике, скрытая инструкция, усиление мотивации, педагогическое внушение, высокая оценка детали; применяется на учебных занятиях, с целью реализации творческого потенциала обучающихся;

-Технологии разновозрастного обучения предполагают выстраивание образовательного процесса по принципам взаимообучения и сотрудничества, творческое общение студентов, способствуют воспитанию чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»; формированию коммуникативной компетентности и умения вести продуктивный, консенсусный диалог.

-Игровая педагогическая технология - организация педагогического процесса в форме различных тренировочных игр-тренажеров. Это последовательная деятельность педагога по: отбору, разработке, подготовке игр-тренажеров; включению студентов в игровую (тренировочную) деятельность; осуществлению самой игры-тренинга; подведению итогов, результатов тренинговой деятельности.

Значение игровой технологии не в том, что она является развлечением и отдыхом, а в том, что при правильном руководстве становится: способом обучения; деятельностью для реализации творчества; методом терапии.

4. Список литературы

1. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие.- СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., – 44 с.
2. Ильин Е.П. «Психология творчества, креативности, одаренности». - СПб., Питер Серия: Мастера психологии, 2009., – 448 с.
3. Йири Шерер. Техники креативности: как в 10 шагах найти, оценить и воплотить идею/ Йири Шерер:[пер. с нем. О. Гляйсснер].-М.:СмартБук, 2009.,– 136 с.: илл. – (Инновационные стратегии управления).
4. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»). 105 с.
5. Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006. – С. 80. 11 с.

6. Битянова Н.Р. Психология личностного роста – М., издательство «Международная педагогическая академия», 1995
7. Дж. Рейнуотер «Это в ваших силах» – М., 1993
8. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг с подростками» – М., 2001
9. <https://olden.rsl.ru/> Обзор психологических ресурсов Интернета Обновляемый сетевой ресурс. Подготовлен в НИО библиографии. Автор-составитель: О. В. Решетникова. Первая версия: 2005. Последнее обновление: март 2013
10. <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html> Психологическая литература в Интернете.
11. <http://psychology.net.ru/articles/> Психологические и педагогические ресурсы.
12. <https://psyjournals.ru/infonet/index.shtml> Психологические и педагогические ресурсы.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
протокол № _____ от «_____» _____ 202__ года.

Заведующий кафедрой _____

Руководитель программы

Лазарева Т.П.