

ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**для обучающихся по выполнению практических работ
по дисциплине (МДК)**

ДОУД.01 Культура общения

специальности

05.02.01 Картография

Рассмотрено на заседании
Цикловой методической комиссии
Протокол
№ 01 от 29 августа 2023 г.

Автор(ы):

преподаватель ГБПОУ «ПНК»
Рубцова Юлия Валерьевна

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	
	Практическая работа № 1 Психологический тренинг на знакомство и	4
	Практическая работа № 2 Психологический тренинг "Толерантность вокруг нас"	6
	Практическая работа № 3 Психологический тренинг на тему "Развитие" Я-Концепции"	7
	Практическая работа № 4 Составление диалога, выполнение упражнения на запоминание и перефразирование текста	10
	Практическая работа № 5 Психологический тренинг на тему «Невербальные средства общения»	11
	Практическая работа № 6 Выполнение психологических упражнений с использованием приемов и техник активное слушания	13
	Практическая работа № 7 Выполнение психологических упражнений с использованием приемов и техник активное слушания	15
	Практическая работа № 8 Выполнение психологических упражнений «Способы управления агрессией»	18
	Практическая работа № 9 Психологический тренинг на тему «Управление стрессом»	20
	Практическая работа № 10 Психологический тренинг на тему «Управление конфликтами в группе»	22
	Практическая работа № 11 Психологический тренинг «Профилактика наркозависимости»	24
	Практическая работа № 12 Выполнение упражнений по планированию деятельности.	25
	Практическая работа № 13 Психологический тренинг «Мы все вместе и друзья!»	27
	Практическая работа № 14 Психологический тренинг «Наша группа – коллектив?»	28
	Практическая работа № 15 Психологический тренинг «Личностный рост»	29

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине *ДОУД.01 Культура общения* предназначены для обучающихся по специальности *05.02.01 Картография*.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине *05.02.01 Картография*.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по специальности *05.02.01 Картография*, направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

В результате выполнения практических занятий по дисциплине *ДОУД.01 Культура общения* обучающиеся должны:

уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

Описание каждого практического занятия содержит: раздел, тему, количество часов, цели работы, что должен знать и уметь обучающийся, теоретическую часть, порядок выполнения работы, контрольные вопросы, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На выполнение практических занятий по дисциплине *ДОУД.01 Культура общения* отводится *10 часов*.

Содержание практических занятий

Практическая работа № 1

Психологический тренинг на знакомство и сплоченность коллектива "Мы группа"

Раздел 1. Понятие общения и культуры общения

Тема 1.1.

Количество часов: 1 часа

Цели: Создание благоприятных условий для знакомства и формирования дружеских отношений внутри группы, а также развитие навыков эффективного взаимодействия и командной работы.

Содержание работы

Вводная часть (15 минут)

1. **Приветствие и представление ведущего.** Ведущий рассказывает о целях тренинга и объясняет правила поведения на занятии (уважение к мнению других, активное участие, искренность).
2. **Представление участников.** Каждый участник называет своё имя и делится одним интересным фактом о себе, который поможет другим лучше узнать его.

Основная часть (60 минут)

Упражнение 1. "Имя + прилагательное" (10 минут)

Участники сидят в кругу. Первый человек называет своё имя и прилагательное, которое начинается на ту же букву, что и его имя (например, "Максим — мечтательный"). Следующий участник повторяет предыдущее сочетание и добавляет своё. Так продолжается до конца круга.

Цели упражнения:

- Помочь участникам запомнить имена друг друга.
- Создать позитивный настрой.

Упражнение 2. "Ассоциации" (20 минут)

Каждый участник получает лист бумаги и ручку. Задача — написать три ассоциации, которые приходят им в голову, когда они думают о своей группе. Затем участники делятся своими ассоциациями вслух, объясняя, почему они выбрали именно эти слова.

Цели упражнения:

- Стимулировать креативное мышление.
- Выявить общие черты и интересы группы.

Упражнение 3. "Коллективный рисунок" (30 минут)

Группа делится на две команды. Каждая команда получает большой лист бумаги, маркеры и фломастеры. Задача команды — нарисовать общую картину, отражающую их видение группы. Важно, чтобы каждый член команды внёс свой вклад в создание рисунка.

Цели упражнения:

- Развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности.
- Повысить уровень доверия и взаимопонимания.

Заключительная часть (15 минут)

1. **Обсуждение результатов.** Участники обсуждают свои впечатления от упражнений, делятся тем, что было легко, а что вызвало трудности. Ведущий подводит итоги, акцентируя внимание на важности командной работы и взаимного уважения.
2. **Рефлексия.** Каждый студент отвечает на вопросы:
 - Что нового я узнал о своих однокурсниках?
 - Какое упражнение понравилось больше всего и почему?
 - Какие качества важны для успешной работы в команде?

3. **Заключительное слово ведущего.** Благодарность за участие и пожелание успехов в дальнейшем обучении.

Материалы и оборудование:

- Листочки бумаги и ручки для всех участников.
- Маркеры и фломастеры.
- Большие листы бумаги для рисования.
- Проектор и экран (по возможности) для демонстрации рисунков.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:**Основные источники:**

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 2

Психологический тренинг "Толерантность вокруг нас"

Раздел 1. Понятие общения и культуры общения

Тема 1.4.

Количество часов: 1 часа

Цели: Развитие у студентов толерантного отношения к окружающим людям через осознание своих установок и стереотипов, а также формирование навыков конструктивного взаимодействия в условиях межличностных различий.

Содержание работы

В современном мире толерантность становится важным качеством личности, которое помогает нам жить в гармонии с окружающими людьми, несмотря на различия в культуре, религии, взглядах и образе жизни. Психологические тренинги позволяют лучше понять себя и других, научиться уважать разнообразие мнений и ценностей.

Задание 1: Самопознание и самооценка

Время выполнения: 15 минут

Каждый студент должен заполнить анкету, которая поможет выявить его уровень толерантности. Анкета включает вопросы о восприятии различных социальных групп, отношении к людям с другими взглядами и убеждениями, а также о готовности к сотрудничеству и взаимопониманию.

Пример вопросов анкеты:

- Как вы относитесь к людям другой национальности?
- Готовы ли вы принять точку зрения другого человека, даже если она отличается от вашей?
- Считаете ли вы, что люди должны иметь право выражать свои взгляды, даже если они вам неприятны?

После заполнения анкеты студенты обсуждают результаты в группе, делятся своими мыслями и впечатлениями.

Задание 2: Ролевая игра "Разговор на разных языках"

Время выполнения: 20 минут

Студенты разбиваются на пары. Каждая пара получает задание разыграть ситуацию, где два человека с разными культурными фонами пытаются найти общий язык и решить какую-то проблему. Например, один студент играет роль русского студента, а второй – иностранного студента, который плохо говорит по-русски. Задача – найти способ договориться без использования жестких фраз и недопонимания.

После завершения ролевой игры участники обсуждают, какие трудности возникли при общении, как они справлялись с ними, и какие выводы сделали.

Задание 3: Групповая дискуссия "Что такое толерантность?"

Время выполнения: 30 минут

Группа делится на две подгруппы. Одна подгруппа должна подготовить аргументы за утверждение "Толерантность – это слабость", другая – против этого утверждения. После подготовки каждая группа представляет свою позицию, аргументируя её примерами из реальной жизни. Затем происходит обсуждение, в ходе которого студенты высказывают своё мнение и задают вопросы друг другу.

Заключение

Обсуждение результатов работы

- Что нового вы узнали о себе и окружающих людях?
- Какие моменты вызвали у вас наибольшие затруднения?
- Какую пользу может принести развитие толерантного отношения в повседневной жизни?

Рефлексия

Каждому студенту предлагается написать краткий отзыв о проведённой работе, отметив, что было полезным, интересным или сложным. Отзывы собираются преподавателем для анализа и обсуждения на следующем занятии.

Оценивание:

Оценка будет выставляться на основе активности участия в заданиях, качества аргументации в дискуссии и глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 3

Психологический тренинг на тему "Развитие" Я-Концепции"

1. **Раздел 1. Понятие общения и культуры общения.**
2. **Тема 1.4.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Формирование у студентов осознанной и позитивной Я-концепции, улучшение самопознания и повышение уверенности в себе.

Содержание работы

Я-концепция — это совокупность представлений человека о самом себе, включающая в себя восприятие своих качеств, способностей, внешности, социального положения и роли в обществе. Это важная составляющая личностного роста и развития коммуникативных навыков. Тренинг направлен на помощь студентам в осознании своей уникальности, сильных сторон и потенциала.

Задание 1: Самооценка и самопознание

Время выполнения: 15 минут

Каждый студент заполняет анкету, состоящую из вопросов, направленных на выявление уровня самооценки и самоуважения. Вопросы могут касаться восприятия своих достижений, ожиданий от будущего, оценки собственных возможностей и слабостей.

Примеры вопросов:

- Как бы вы оценили свои успехи в учебе?
- Что вы считаете своим главным достижением?
- Какие черты характера вы цените в себе больше всего?
- Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить в себе?

После заполнения анкеты студенты обсуждают свои ответы в малых группах, обмениваясь опытом и наблюдениями.

Задание 2: Создание "Коллажа Я"

Время выполнения: 25 минут

Студентам предлагается создать коллаж, отражающий их представление о себе. Коллаж может включать фотографии, рисунки, цитаты, символы и другие элементы, которые помогают выразить личные ценности, интересы, мечты и цели. Важно, чтобы каждый элемент имел значение для самого студента.

По завершении создания коллажей студенты представляют свои работы перед группой, объясняя выбор тех или иных элементов и рассказывая о том, что именно они хотят подчеркнуть в своем представлении о себе.

Задание 3: Ролевое упражнение "Представление идеального Я"

Время выполнения: 20 минут

Участники делятся на пары. Один студент играет роль самого себя, а другой — его "идеальное Я". Задача первого участника — описать свои текущие достижения, проблемы и желания, а второго — предложить советы и рекомендации, исходя из позиции "идеального Я".

Затем студенты меняются ролями и повторяют упражнение. По окончании упражнения проводится общее обсуждение, в котором студенты делятся своими ощущениями и выводами.

Заключение

Обсуждение результатов работы

- Что нового вы узнали о себе благодаря этой работе?
- Были ли у вас моменты осознания своих сильных сторон или потенциальных зон роста?
- Как вы планируете использовать полученные знания в дальнейшем развитии своей Я-концепции?

Рефлексия

Каждому студенту предлагается написать короткий отзыв о проделанной работе, отмечая наиболее значимые моменты и свои впечатления. Отзывы собираются преподавателем для последующего анализа и обсуждения на следующем занятии.

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, глубины рефлексии и качества представления своих работ.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 4
Составление диалога, выполнение упражнения на запоминание и
перефразирование текста

- 1. Тема 2.2. Эмоциональное реагирование в конфликтных ситуациях и саморегуляция.**
- 2. Раздел 2. Эмоциональные состояния в общении**
- 3. Количество часов: 1 часа**
- 4. Цели:** Развитие навыков активного слушания, улучшения памяти и речевых навыков через составление диалога, запоминание информации и ее переформулирование.

Содержание работы

Умение вести диалог, точно воспринимать информацию и передавать ее своими словами являются важными аспектами культуры общения. Эта практическая работа направлена на тренировку этих навыков.

Задание 1: Составление диалога

Время выполнения: 10 минут

Студенты работают в парах. Им необходимо составить диалог на одну из предложенных тем:

1. Обсуждение предстоящего экзамена.
2. Планирование совместного проекта.
3. Обмен впечатлениями после просмотра фильма.
4. Разговор о хобби.

Диалог должен содержать минимум 8 реплик (по 4 реплики на каждого участника). Студенты записывают свой диалог на бумаге.

Задание 2: Упражнение на запоминание

Время выполнения: 15 минут

Преподаватель читает вслух небольшой текст объемом около 200 слов. Студенты внимательно слушают, стараясь запомнить как можно больше деталей. После прочтения текста преподаватель предлагает студентам записать все, что они смогли вспомнить.

Текст может быть на любую нейтральную тему, например, о природе, путешествиях или интересных фактах из истории.

Задание 3: Перефразирование текста

Время выполнения: 20 минут

На основе записанного текста студенты должны перефразировать его, сохраняя смысл, но используя другие слова и выражения. Важно избегать дословного копирования и стремиться к тому, чтобы текст звучал естественно и понятно.

Заключение

Обсуждение результатов работы

- Насколько сложно было составлять диалог? Какие темы оказались самыми интересными?
- Как много информации удалось запомнить? Какие приемы помогли улучшить память?
- Было ли трудно перефразировать текст? Какие изменения были внесены?

Рефлексия

Каждому студенту предлагается написать короткую заметку о том, что он узнал в процессе выполнения заданий, какие навыки улучшил и над чем еще стоит поработать.

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании правильности составления диалога, точности запоминания текста и качества перефразируемого текста. Активная вовлеченность в процесс и глубина рефлексии также будут учитываться.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 5

Психологический тренинг на тему «Невербальные средства общения»

1. **Раздел 2.** Эмоциональные состояния в общении
2. **Тема 2.3.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Освоение студентами основ невербальной коммуникации, развитие навыков распознавания и интерпретации невербальных сигналов, а также понимание

важности невербального поведения в процессе общения.

Содержание работы

Студенты разбиваются на группы по три-четыре человека. Каждый участник выбирает одного из членов группы и наблюдает за его поведением в течение нескольких минут. Необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

- Мимика (выражение лица).
- Жесты (движения рук, головы).
- Поза (осанка, положение тела).
- Интонация голоса (темп речи, громкость, тон).

После наблюдения участники обсуждают свои наблюдения в группе, делая предположения о том, какие эмоции и состояния мог испытывать человек, основываясь на его невербальном поведении.

Задание 2: Игра "Угадай эмоцию"

Время выполнения: 20 минут

Один из участников выходит вперед и изображает определенную эмоцию (радость, грусть, удивление, гнев и т.д.) с помощью мимики и жестов, не произнося ни слова. Остальные участники должны угадать, какую эмоцию он пытается передать.

После того как эмоция будет угадана, ведущий объясняет, какие невербальные сигналы помогли ему в этом (например, улыбка, поднятые брови, сжатые кулаки и т.п.).

Задание 3: Анализ видео

Время выполнения: 25 минут

Преподаватель показывает студентам короткое видео (например, фрагмент интервью или разговора), в котором присутствуют различные виды невербального общения. Студенты должны проанализировать поведение участников видео, обращая внимание на такие аспекты, как:

- Контакт глаз.
- Дистанция между участниками.
- Позы и движения тела.
- Выражение лиц.

После просмотра видео студенты обсуждают, какие сигналы им удалось заметить и как они могли повлиять на ход общения.

Заключение

Обсуждение результатов работы

- Какие невербальные средства коммуникации кажутся вам наиболее важными?
- Какие сложности возникали при интерпретации невербальных сигналов?

- Как использование невербальной коммуникации может влиять на успешность общения?

Рефлексия

Каждому студенту предлагается написать краткое эссе, в котором он отразит свои мысли и ощущения от выполненной работы, а также поделится личным опытом использования невербальных средств общения в повседневной жизни.

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества анализа невербальных сигналов и глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 6

Выполнение психологических упражнений с использованием приемов и техник активного слушания

1. **Раздел 2.** Эмоциональные состояния в общении
2. **Тема 2.3.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Развитие у студентов навыков активного слушания, что является ключевым компонентом эффективного общения. Приобретение опыта применения различных техник активного слушания в реальных ситуациях

Содержание работы

Активное слушание — это способность полностью сосредоточиться на словах говорящего, понимать его сообщение и демонстрировать заинтересованность в разговоре. Оно включает в себя не только восприятие информации, но и ее правильную

интерпретацию, а также адекватный отклик на сказанное. Этот навык важен для построения доверительных отношений и разрешения конфликтов.

Задание 1: Упражнение «Зеркало»

Время выполнения: 10 минут

Студенты разбиваются на пары. Один из них выступает в роли говорящего и рассказывает партнеру о каком-либо событии из своей жизни. Задача второго участника — повторять ключевые фразы говорящего с сохранением его интонации и эмоций, словно зеркало отражает слова и чувства. После окончания рассказа партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

- Насколько легко было повторить слова партнера?
- Чувствовали ли вы, что ваш собеседник действительно понимает вас?
- Какие эмоции испытывали, когда ваши слова повторяли?

Задание 2: Упражнение «Перепhrазирование»

Время выполнения: 15 минут

В этом упражнении студенты снова работают в парах. Первый участник рассказывает историю или описывает событие, а второй должен пересказать услышанное своими словами, сохраняя основной смысл сообщения. После этого первый участник подтверждает точность передачи информации.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было перепhrазировать слова партнера?
- Были ли ошибки в передаче смысла?
- Что помогло точнее передать информацию?

Задание 3: Упражнение «Открытые вопросы»

Время выполнения: 20 минут

Пары студентов выбирают тему для беседы (например, планы на выходные, увлечения, любимая музыка). Один из партнеров начинает разговор, задавая открытые вопросы (т.е. такие, которые требуют развернутого ответа, а не просто "да" или "нет"). Второй отвечает на вопросы и поддерживает беседу, также используя технику открытых вопросов.

Примеры открытых вопросов:

- Чем ты увлекаешься в свободное время?
- Какой фильм тебе недавно понравился и почему?
- Как ты обычно проводишь выходные?

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли поддерживать интересную беседу?
- Легче ли стало общаться, используя открытые вопросы?
- Чему научились в ходе этого упражнения?

Заключение

Обобщающее обсуждение:

- Какие техники активного слушания оказались наиболее эффективными?
- В каких ситуациях в реальной жизни можно применять данные техники?
- С какими трудностями столкнулись при выполнении упражнений?

Рефлексия:

Каждому студенту предлагается написать краткий отчет о проделанной работе, ответив на следующие вопросы:

- Что нового я узнал(-а) о технике активного слушания?
- На что мне следует обратить особое внимание при использовании данных техник в будущем?
- Буду ли я применять эти методы в своей повседневной жизни?

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества ответов на вопросы, а также глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 7

Выполнение психологических упражнений с использованием приемов и техник
активное слушания

1. **Раздел 2.** Эмоциональные состояния в общении
2. **Тема 2.3.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Развитие у студентов навыков активного слушания, что является ключевым

компонентом эффективного общения. Приобретение опыта применения различных техник активного слушания в реальных ситуациях

Содержание работы

Активное слушание — это способность полностью сосредоточиться на словах говорящего, понимать его сообщение и демонстрировать заинтересованность в разговоре. Оно включает в себя не только восприятие информации, но и ее правильную интерпретацию, а также адекватный отклик на сказанное. Этот навык важен для построения доверительных отношений и разрешения конфликтов.

Задание 1: Упражнение «Зеркало»

Время выполнения: 10 минут

Студенты разбиваются на пары. Один из них выступает в роли говорящего и рассказывает партнеру о каком-либо событии из своей жизни. Задача второго участника — повторять ключевые фразы говорящего с сохранением его интонации и эмоций, словно зеркало отражает слова и чувства. После окончания рассказа партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

- Насколько легко было повторить слова партнера?
- Чувствовали ли вы, что ваш собеседник действительно понимает вас?
- Какие эмоции испытывали, когда ваши слова повторяли?

Задание 2: Упражнение «Перифразирование»

Время выполнения: 15 минут

В этом упражнении студенты снова работают в парах. Первый участник рассказывает историю или описывает событие, а второй должен пересказать услышанное своими словами, сохраняя основной смысл сообщения. После этого первый участник подтверждает точность передачи информации.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было перифразировать слова партнера?
- Были ли ошибки в передаче смысла?
- Что помогло точнее передать информацию?

Задание 3: Упражнение «Открытые вопросы»

Время выполнения: 20 минут

Пары студентов выбирают тему для беседы (например, планы на выходные, увлечения, любимая музыка). Один из партнеров начинает разговор, задавая открытые вопросы (т.е. такие, которые требуют развернутого ответа, а не просто "да" или "нет"). Второй отвечает на вопросы и поддерживает беседу, также используя технику открытых вопросов.

Примеры открытых вопросов:

- Чем ты увлекаешься в свободное время?
- Какой фильм тебе недавно понравился и почему?

- Как ты обычно проводишь выходные?

Вопросы для обсуждения:

- Удалось ли поддерживать интересную беседу?
- Легче ли стало общаться, используя открытые вопросы?
- Чему научились в ходе этого упражнения?

Заключение

Обобщающее обсуждение:

- Какие техники активного слушания показали наиболее эффективными?
- В каких ситуациях в реальной жизни можно применять данные техники?
- С какими трудностями столкнулись при выполнении упражнений?

Рефлексия:

Каждому студенту предлагается написать краткий отчет о проделанной работе, ответив на следующие вопросы:

- Что нового я узнал(-а) о технике активного слушания?
- На что мне следует обратить особое внимание при использовании данных техник в будущем?
- Буду ли я применять эти методы в своей повседневной жизни?

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества ответов на вопросы, а также глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 8

Выполнение психологических упражнений «Способы управления агрессией»

1. **Раздел 2.** Эмоциональные состояния в общении
2. **Тема 2.3.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Ознакомить студентов с методами контроля агрессии и научить эффективным способам управления негативными эмоциями в процессе общения.

Содержание работы

Агрессия — естественная реакция организма на стрессовые ситуации, однако неконтролируемые вспышки гнева могут нанести вред как самому человеку, так и его окружению. Управление агрессией — важный навык, который помогает сохранять спокойствие и конструктивность в общении.

Задание 1: Определение типов агрессии

Время выполнения: 10 минут

Студенты делятся на небольшие группы и получают карточки с различными ситуациями, вызывающими агрессию (например, конфликт с однокурсником, несправедливое замечание преподавателя, неудача на экзамене). Задача каждой группы — обсудить, какой тип агрессии может возникнуть в данной ситуации (физическая агрессия, вербальная агрессия, пассивная агрессия) и как она проявляется.

Обсуждение:

- Какие типы агрессии чаще всего возникают в подобных ситуациях?
- Как можно предотвратить переход агрессии в деструктивное поведение?

Задание 2: Техника «Глубокое дыхание»

Время выполнения: 15 минут

Преподаватель демонстрирует технику глубокого дыхания, которая помогает снизить уровень стресса и успокоиться в момент раздражения. Студенты практикуют эту технику, выполняя несколько циклов вдохов и выдохов.

Инструкция:

1. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд.
2. Медленно выдохните через рот, расслабляя мышцы лица и плеч.
3. Повторите цикл 5-7 раз.

Вопросы для обсуждения:

- Ощущали ли вы снижение напряжения после выполнения упражнения?
- Могли бы вы использовать эту технику в реальной жизни?

Задание 3: Ролевая игра «Конструктивный диалог»

Время выполнения: 20 минут

Пары студентов разыгрывают сценарии, в которых один из участников проявляет агрессию, а второй использует техники активного слушания и ненасильственного

общения для урегулирования конфликта. Примером сценария может служить спор о распределении обязанностей в группе или разногласия по поводу оценки за работу.

Пример диалога:

- Агрессивный участник: «Ты всегда всё делаешь неправильно! Почему я должен исправлять твои ошибки?»
- Спокойный участник: «Мне жаль, что ты так чувствуешь. Давай попробуем разобраться, что именно тебя беспокоит, и найдем решение вместе.»

Обсуждение:

- Удалось ли избежать эскалации конфликта?
- Какие техники помогли сохранить спокойствие и направить разговор в конструктивное русло?

Заключение

Обобщающее обсуждение:

- Каковы основные способы управления агрессией?
- В каких ситуациях вы можете применить изученные техники?
- Что оказалось самым сложным в управлении агрессией?

Рефлексия:

Каждому студенту предлагается написать краткий отчет о проделанной работе, ответив на следующие вопросы:

- Что нового я узнал(-а) об управлении агрессией?
- На что мне следует обратить особое внимание при применении данных методов в будущем?
- Буду ли я использовать эти методы в своей повседневной жизни?

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества ответов на вопросы, а также глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 9

Психологический тренинг на тему «Управление стрессом»

1. **Раздел 3.** Социальная психология
2. **Тема 3.1.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Изучение и практика эффективных методов управления стрессом, а также развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Содержание работы

Стресс — неизбежная часть нашей жизни, особенно в студенческие годы. Однако умение управлять стрессовыми ситуациями и справляться с ними эффективно может значительно повысить качество жизни и продуктивность. Данный тренинг направлен на освоение различных техник и стратегий управления стрессом.

Задание 1: Определение источников стресса

Время выполнения: 10 минут

Студенты индивидуально составляют список факторов, которые вызывают у них стресс. Это могут быть академические нагрузки, личные отношения, финансовые трудности и т.д. Затем каждый участник делится своим списком с группой и обсуждает, какие источники стресса являются общими для всех.

Вопросы для обсуждения:

- Какие факторы вызывают у вас наибольшее напряжение?
- Есть ли среди перечисленных факторов те, которые можно контролировать?

Задание 2: Практика релаксации

Время выполнения: 15 минут

Преподаватель проводит короткую сессию релаксации, используя метод прогрессивной мышечной релаксации или дыхательные упражнения. Студенты следуют инструкциям и учатся расслаблять свое тело и ум.

Инструкции для прогрессивной мышечной релаксации:

1. Сядьте удобно, закройте глаза.
2. Начните с мышц лица: напрягите их на несколько секунд, затем расслабьте.
3. Постепенно двигайтесь вниз по телу, напрягая и расслабляя каждую группу мышц (шея, плечи, руки, грудь, живот, ноги).
4. Завершите упражнение глубоким дыханием и медитацией на спокойствии.

Обсуждение:

- Ощущали ли вы снижение уровня стресса после упражнения?

- Можете ли вы представить, как будете использовать этот метод в повседневной жизни?

Задание 3: Разработка плана действий

Время выполнения: 20 минут

Каждая группа разрабатывает план действий по управлению стрессом на основе ранее выявленных источников стресса. План должен включать конкретные шаги и стратегии, которые помогут справиться со стрессовыми ситуациями.

Пример шагов:

- Регулярное занятие спортом.
- Установление приоритетов и управление временем.
- Использование техник релаксации.
- Поддержка друзей и семьи.

Заключение

Итоговое обсуждение:

- Какой из предложенных методов управления стрессом кажется вам наиболее эффективным?
- Какие трудности могут возникнуть при реализации вашего плана действий?
- Как вы думаете, сможет ли данный тренинг помочь вам в будущем?

Рефлексия:

Каждому студенту предлагается написать краткий отчет о проделанной работе, ответив на следующие вопросы:

- Что нового я узнал(-а) о стрессе и его управлении?
- На что мне следует обратить особое внимание при применении данных методов в будущем?
- Буду ли я использовать эти методы в своей повседневной жизни?

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества разработанных планов действий и глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с

2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 10

Психологический тренинг на тему «Управление конфликтами в группе»

1. **Раздел 3.** Социальная психология
2. **Тема 3.2.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Освоение методов управления конфликтами внутри группы, развитие навыков конструктивного разрешения споров и укрепление командного духа.

Содержание работы

Конфликт — это неотъемлемая часть любой совместной деятельности, включая учебную среду. Однако грамотное управление конфликтами может превратить их из разрушительной силы в источник развития и укрепления коллектива. Данный тренинг направлен на изучение способов предотвращения и разрешения конфликтов в группе.

Задание 1: Анализ конфликтных ситуаций

Время выполнения: 10 минут

Студенты делятся на малые группы и получают описание конфликтной ситуации, связанной с учебной деятельностью (например, распределение ролей в проекте, разногласия по поводу сроков сдачи работы, споры о выборе темы исследования). Задача каждой группы — обсудить возможные причины возникновения конфликта и предложить пути его разрешения.

Вопросы для обсуждения:

- Какие факторы привели к возникновению конфликта?
- Какие меры можно предпринять для его разрешения?
- Как избежать подобного конфликта в будущем?

Задание 2: Ролевая игра «Разрешение конфликта»

Время выполнения: 20 минут

Пары студентов разыгрывают сценарии, в которых один из участников играет роль инициатора конфликта, а второй — посредника, пытающегося разрешить ситуацию. Преподаватель заранее готовит несколько сценариев, основанных на реальных конфликтах, возникающих в учебных группах.

Пример сценария:

- Конфликт из-за распределения задач в проектной работе.
- Разногласия по оценке качества выполненного задания.
- Недовольство одним из членов группы из-за недостаточной вовлеченности.

Обсуждение:

- Удалось ли успешно разрешить конфликт?
- Что помогло найти компромисс?
- Были ли использованы какие-либо специальные техники?

Задание 3: Разработка правил поведения в группе

Время выполнения: 15 минут

Все студенты объединяются в одну большую группу и совместно разрабатывают свод правил поведения, которые помогут предотвратить конфликты и способствовать эффективной совместной работе. Правила могут касаться таких аспектов, как уважение к мнению других, своевременное выполнение обязательств, открытость к обсуждению проблем и т.д.

Примеры правил:

- Всегда выслушивать мнение всех участников группы.
- Не обвинять кого-либо без доказательств.
- Своевременно сообщать о возможных проблемах или задержках.

Заключение

Итоговое обсуждение:

- Каковы основные принципы управления конфликтами?
- В каких ситуациях вы можете применить изученные техники?
- Сложно ли было разработать правила поведения в группе?

Рефлексия:

Каждому студенту предлагается написать краткий отчет о проделанной работе, ответив на следующие вопросы:

- Что нового я узнал(-а) о разрешении конфликтов?
- На что мне следует обратить особое внимание при участии в групповой работе?
- Буду ли я использовать эти методы в своей дальнейшей учебной и профессиональной деятельности?

Оценивание:

Оценка будет выставлена на основании активности участия в заданиях, качества решений и предложений, а также глубины рефлексивных выводов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 11

Психологический тренинг «Профилактика наркозависимости»

1. **Раздел 3. Социальная психология**
2. **Тема 3.3.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Повышение осведомленности о вреде употребления психоактивных веществ, развитие навыков критического мышления и формирование здорового образа жизни у студентов.

Содержание работы

Оборудование:

- Проектор или интерактивная доска для демонстрации презентаций и видео.
- Рабочие тетради/листы бумаги и ручки для выполнения заданий.
- Мультимедийные материалы (презентации, видеоролики).

План проведения тренинга

Введение (10 минут)

1. **Приветствие и знакомство.** Ведущий представляет себя и объясняет цель тренинга. Участники представляют друг друга, кратко рассказывая о своих интересах и ожиданиях от занятия.
2. **Разминка.** Небольшое упражнение на концентрацию внимания, чтобы настроить группу на рабочий лад. Например, игра «Имя и движение», где каждый участник называет свое имя и показывает жест, который остальные повторяют.

Основная часть (60 минут)

Блок 1: Информация о проблеме наркомании (15 минут)

1. Ведущий демонстрирует презентацию или видеоролик, освещающий следующие аспекты:
 - Что такое наркотические вещества?
 - Как они воздействуют на организм?
 - Социальные последствия употребления наркотиков.
 - Статистика распространения наркомании среди молодежи.
2. После просмотра участники делятся своими впечатлениями и задают вопросы ведущему.

Блок 2: Групповая дискуссия (20 минут)

1. Тематическое обсуждение: «Почему люди начинают употреблять наркотики?». Ведущий предлагает участникам обсудить возможные причины начала употребления наркотических веществ. Обсуждение проходит в форме круглого стола, где каждый может высказать свою точку зрения.
2. Рефлексия: ведущий подводит итоги обсуждения, акцентируя внимание на том, что каждый человек несет ответственность за свои решения и выбор образа жизни.

Блок 3: Ролевая игра (25 минут)

1. Упражнение «Предложение попробовать наркотик». Участники разбиваются на пары. Один играет роль человека, предлагающего попробовать наркотики, другой – отказывающегося. Задача второго участника – аргументированно отказать, используя навыки критического анализа ситуации и уверенного поведения.
2. По окончании упражнения проводится обсуждение:
 - Какие аргументы были наиболее убедительными?
 - Было ли сложно отказать?
 - Какой стратегии стоит придерживаться при отказе?

Заключительная часть (10 минут)

1. Подведение итогов. Ведущий резюмирует ключевые моменты тренинга и благодарит участников за активное участие.

2. Обратная связь. Студенты заполняют анкеты обратной связи, оценивая полезность тренинга, уровень вовлеченности и качество подачи материала.
3. Домашнее задание. Каждому участнику предлагается составить план действий на случай предложения попробовать наркотические средства. Этот план будет обсуждаться на следующем занятии.

Оценивание работы студентов

Оценка работы студентов производится на основе их активности в ходе тренинга (участие в дискуссии, ролевых играх), а также качества выполненного домашнего задания. Максимальный балл – 10.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 12

Выполнение упражнений по планированию деятельности.

1. **Раздел 3. Социальная психология**
2. **Тема 3.4.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Развитие навыков планирования совместной деятельности в малых группах, улучшение коммуникативных способностей и умение эффективно распределять задачи между участниками группы.

Содержание работы

Введение (10 минут)

1. **Приветствие и знакомство.** Преподаватель приветствует студентов и напоминает им о цели дисциплины "Культура общения". Краткое объяснение темы практической работы.
2. **Формирование групп.** Студентов делят на малые группы по 4–6 человек. Важно, чтобы каждая группа была сбалансированной по уровню подготовки и навыкам.

Основная часть (70 минут)

Блок 1: Постановка задачи (10 минут)

Преподаватель предлагает каждой группе задачу, которую необходимо решить совместно. Примером такой задачи может быть организация мероприятия (например, студенческого фестиваля, благотворительной акции или научной конференции).

Каждой группе дается описание задачи, включающее основные требования и ограничения (например, бюджет, сроки, количество участников и т.п.).

Блок 2: Определение целей и этапов (20 минут)

Каждая группа должна определить конкретные цели мероприятия и этапы его реализации. Для этого рекомендуется использовать метод SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound):

- **Specific:** Конкретизация целей.
- **Measurable:** Измеримость достижения целей.
- **Achievable:** Достижимость поставленных целей.

- **Relevant:** Актуальность целей.
- **Time-bound:** Ограниченность по времени.

После определения целей студенты должны разделить деятельность на этапы и назначить ответственных за каждый этап.

Блок 3: Распределение ролей и обязанностей (20 минут)

В рамках этой части студенты распределяют роли и обязанности внутри группы. Возможные роли могут включать:

- Организатор.
- Финансовый менеджер.
- PR-менеджер.
- Координатор волонтеров.
- Ответственный за техническую поддержку.

Важно, чтобы каждый студент понимал свою роль и был готов взять на себя ответственность за выполнение конкретных задач.

Блок 4: Составление плана действий (20 минут)

На этом этапе студенты составляют подробный план действий, включая временные рамки, необходимые ресурсы и ожидаемые результаты. Рекомендуется использовать таблицы или диаграммы Ганта для визуализации процесса.

Заключительная часть (10 минут)

1. Презентация планов. Каждая группа представляет свой план перед остальными студентами и преподавателем. Остальные группы могут задать вопросы и предложить улучшения.
2. Анализ и оценка. Преподаватель вместе со студентами проводит анализ выполненных работ, выделяя сильные и слабые стороны каждого плана. Особое внимание уделяется тому, насколько эффективно было распределение ролей и задач.
3. Обратная связь. Студентам предоставляется возможность поделиться своим опытом работы в группе, рассказать о трудностях, с которыми они столкнулись, и предложить рекомендации для будущих проектов.

Оценивание работы студентов

Оценка работы студентов производится на основе нескольких критериев:

- Качество составления плана (четкость, логичность, соответствие требованиям задачи).
- Эффективность распределения ролей и задач внутри группы.
- Умение работать в команде (взаимодействие, поддержка, решение конфликтов).
- Участие в презентации и анализе результатов.

Максимальная оценка – 10 баллов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 13

Психологический тренинг «Мы все вместе и друзья!»

1. Раздел 3. Социальная психология

2. Тема 3.4.

3. Количество часов: 1 часа

4. **Цели:** Создание благоприятной атмосферы в учебной группе, укрепление межличностных связей и повышение уровня доверия между студентами.

Содержание работы

Введение (10 минут)

1. **Приветствие и знакомство.** Ведущий представляет себя и объясняет цель тренинга. Участники представляются друг другу, называя свое имя и одно интересное хобби или увлечение.
2. **Установочные правила.** Ведущий оговаривает основные правила поведения на тренинге: уважение к мнению других, активное участие, соблюдение конфиденциальности.

Основная часть (65 минут)

Блок 1: Игра «Все мы разные, но мы вместе» (15 минут)

Цель игры: осознание уникальности каждого члена группы и важности разнообразия.

Описание: Каждый участник получает карточку с написанным на ней качеством или характеристикой (например, «люблю музыку», «умею готовить», «обладаю чувством юмора»). Задача состоит в том, чтобы найти людей с совпадающими качествами и объединиться в мини-группы. Затем каждая мини-группа рассказывает о своем общем качестве и о том, как оно помогает им взаимодействовать.

Блок 2: Упражнение «Общий проект» (20 минут)

Цель упражнения: развитие навыков командной работы и сотрудничества.

Описание: Группа делится на две команды. Каждой команде дается задание создать общий проект (например, разработать концепцию праздника или мероприятия). Команды работают над проектом, обсуждая идеи и распределяя задачи. По завершении работы каждая команда презентует свой проект остальным участникам.

Блок 3: Ролевая игра «Конфликт и разрешение» (30 минут)

Цель ролевой игры: обучение навыкам конструктивного решения конфликтов.

Описание: Ведущий разыгрывает конфликтную ситуацию между двумя участниками (например, спор о выборе места для отдыха). Остальные участники наблюдают и затем предлагают способы разрешения конфликта. После обсуждения участники меняются ролями и проигрывают другую конфликтную ситуацию.

Заключительная часть (15 минут)

1. Подведение итогов. Ведущий резюмирует ключевые моменты тренинга и благодарит участников за активное участие.
2. Обратная связь. Студенты заполняют анкеты обратной связи, оценивая полезность тренинга, уровень вовлеченности и качество взаимодействия в группе.
3. Домашнее задание. Каждому участнику предлагается написать короткое эссе на тему «Что значит для меня дружба?» Это эссе будет обсуждено на следующем занятии.

Оценивание работы студентов

Оценка работы студентов производится на основе их активности в ходе тренинга (участие в играх и упражнениях, презентация проекта), а также качества выполненного домашнего задания. Максимальный балл – 10.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 14

Психологический тренинг «Наша группа – коллектив?»

1. **Раздел 3.** Социальная психология
2. **Тема 3.5.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Формирование понимания того, что такое коллектив, и какие условия необходимы для его создания. Развитие навыков взаимодействия и сотрудничества в группе.

Содержание работы

Введение (10 минут)

1. **Приветствие и знакомство.** Ведущий представляет себя и объясняет цель тренинга. Участники представляются друг другу, называя свое имя и одну интересную деталь о себе.
2. **Краткий обзор темы.** Ведущий дает определение понятию «коллектив» и перечисляет его основные характеристики (общие цели, взаимоподдержка, доверие, совместная деятельность и др.).

Основная часть (70 минут)

Блок 1: Мини-лекция «Признаки коллектива» (10 минут)

Ведущий рассказывает о ключевых признаках коллектива, таких как:

- Общая цель.
- Взаимопомощь и поддержка.
- Чувство ответственности за общее дело.
- Совместная деятельность.
- Единство мнений и взглядов.

Студенты записывают основные мысли в блокнотах.

Блок 2: Упражнение «Коллективные ценности» (20 минут)

Группа делится на несколько подгрупп по 4-5 человек. Каждая подгруппа получает лист бумаги и маркеры. Задание: нарисовать коллективные ценности вашей группы (например, честность, открытость, взаимопомощь). Через 10 минут каждая подгруппа презентует свой рисунок и объясняет, почему именно эти ценности важны для них.

Блок 3: Ролевая игра «Решение проблем» (30 минут)

Студенты делятся на две команды. Каждой команде дается ситуация, требующая коллективного решения (например, организация совместного мероприятия или помощь однокурснику в сложной жизненной ситуации). Команды обсуждают проблему и предлагают варианты ее решения. Затем происходит обмен мнениями и обсуждение предложенных решений.

Блок 4: Упражнение «Доверие и поддержка» (10 минут)

Участники встают в круг. Один из студентов становится в центр круга и закрывает глаза. Остальные студенты мягко поддерживают его руками, чтобы он чувствовал себя уверенно и безопасно. Затем участники меняются местами, и каждый имеет возможность почувствовать поддержку группы.

Заключительная часть (10 минут)

1. **Подведение итогов.** Ведущий резюмирует ключевые моменты тренинга и благодарит участников за активное участие.
2. **Обратная связь.** Студенты заполняют анкеты обратной связи, оценивая полезность тренинга, уровень вовлеченности и качество взаимодействия в группе.
3. **Домашнее задание.** Каждому участнику предлагается написать небольшое эссе на тему «Как я могу способствовать укреплению нашего коллектива?» Это эссе будет обсуждено на следующем занятии.

Оценивание работы студентов

Оценка работы студентов производится на основе их активности в ходе тренинга (участие в обсуждениях, выполнении упражнений, презентации решений), а также качества выполненного домашнего задания. Максимальный балл – 10.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru

Практическая работа № 15

Психологический тренинг «Личностный рост»

1. **Раздел 3. Социальная психология**
2. **Тема 3.5.**
3. **Количество часов:** 1 часа
4. **Цели:** Стимулирование личностного роста студентов через развитие самосознания, самооценки и навыков саморазвития.

Содержание работы

Введение (10 минут)

1. **Приветствие и знакомство.** Ведущий представляет себя и объясняет цель тренинга. Участники представляются друг другу, называя свое имя и одну интересную деталь о себе.
2. **Краткий обзор темы.** Ведущий вводит понятие «личностный рост» и объясняет, зачем важно заниматься саморазвитием.

Основная часть (70 минут)

Блок 1: Упражнение «Кто Я?» (15 минут)

Каждый студент получает лист бумаги и маркер. Задание: нарисовать схему или коллаж, отражающие ответы на вопросы «Кто я?», «Какие мои сильные стороны?», «Чем я горжусь?». Через 10 минут студенты презентуют свои работы и рассказывают о себе подробнее.

Блок 2: Упражнение «Цели и мечты» (20 минут)

Студенты делятся на пары. Один из партнеров рассказывает другому о своих мечтах и целях на ближайшее будущее (например, учеба, карьера, личные отношения). Партнер помогает сформулировать конкретные шаги для достижения этих целей. Затем партнеры меняются ролями.

Блок 3: Ролевая игра «Самоконтроль» (25 минут)

Группа делится на три команды. Каждой команде дается ситуация, требующая проявления самоконтроля (например, контроль эмоций в стрессовой ситуации, управление временем). Команды обсуждают, как бы они поступили в данной ситуации, и разыгрывают сценку. Затем происходит обмен мнениями и обсуждение предложенных решений.

Блок 4: Упражнение «Рефлексия» (10 минут)

Ведущий включает спокойную музыку. Студенты садятся в удобное положение и закрывают глаза. Ведущий предлагает им задуматься о прошедшем дне, неделе или месяце, вспомнить свои успехи и неудачи, проанализировать свои эмоции и поведение. После окончания упражнения студенты записывают свои мысли в блокноте.

Заключительная часть (10 минут)

1. **Подведение итогов.** Ведущий резюмирует ключевые моменты тренинга и благодарит участников за активное участие.
2. **Обратная связь.** Студенты заполняют анкеты обратной связи, оценивая полезность тренинга, уровень вовлеченности и качество взаимодействия в группе.
3. **Домашнее задание.** Каждому участнику предлагается вести дневник самонаблюдений в течение недели, записывая свои мысли, эмоции и достижения. Этот дневник будет обсужден на следующем занятии.

Оценивание работы студентов

Оценка работы студентов производится на основе их активности в ходе тренинга (участие в обсуждениях, выполнении упражнений, презентации решений), а также качества выполненного домашнего задания. Максимальный балл – 10.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Рачеева, Л. А. Основы культуры профессионального общения: учебник / Л. А. Рачеева. - Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023. - 232 с. - ISBN 978-5-394-04926-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1996271> – Режим доступа: по подписке.
2. Паудяль, Н. Ю. Культура речи и деловое общение : учебное пособие / Н.Ю. Паудяль, Л.В. Филиндаш ; под общ. ред. Л.В. Филиндаш. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 526 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-017750-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1871923> – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. Ильин, Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с
2. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019. - 317 с

Интернет – ресурсы:

1. www.medpsy.ru
2. www.psylib.org.ua
3. www.flogiston.ru