

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственной университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ**

Квалификация выпускника: Бакалавр

**Кострома  
2021**

Рабочая программа элективной дисциплины «Психология общения и коммуникативный тренинг» разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами

Код	Наименование направления подготовки	Выходные данные ФГОС, наименование, дата утверждения
01.03.02	Прикладная математика и информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 9 от 10.10.2018
04.03.01	Химия	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 671 от 17.07.2017
09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 929 от 19.09.2017
09.03.02	Информационные системы и технологии	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 926 от 19.09.2017
09.03.03	Прикладная информатика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 922 от 19.09.2017
29.03.02	Технологии и проектирование текстильных изделий	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.02 Технологии и проектирование текстильных изделий, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 963 от 22.09.2017
29.03.04	Технология художественной обработки материалов	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.04 Технология художественной обработки материалов, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 961 от 22.09.2017
29.03.05	Конструирование изделий легкой промышленности	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 962 от 22.09.2017
35.03.02	Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 698 от 26.07.2017
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 512 от 8.06.2018
42.03.02	Журналистика	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 524 от 8.06.2017
43.03.02	Туризм	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 516 от 8.06.2017
44.03.05	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 125 от 22.02.2018
45.03.01	Филология	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 323 от 24.04.2018
39.03.02	Социальная работа	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 76 от 5.02.2018

44.03.01	Педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 121 от 22.02.2018
44.03.02	Психолого-педагогическое образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 122 от 22.02.2018
44.03.03	Специальное (дефектологическое) образование	ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденный Минобрнауки России, Приказ № 123 от 22.02.2018

Разработал: Вишневская О.Н. доцент кафедры педагогики и акмеологии личности,  
к. пс.н.

Рецензент: Сулягина Т.В. заведующий кафедрой  
педагогики и акмеологии  
личности, к. пед.н., доцент

ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:

Протокол заседания УМС № 5 от 27.04.2021

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование готовности к проектированию и построению эффективных коммуникаций в сферах межличностного и делового общения, установлению и развитию конструктивных отношений в процессе профессионального взаимодействия.

**Задачами дисциплины являются:**

- формирование представлений о теоретических основах организации и проектирования процесса эффективного общения в сферах коммуникации и межличностного взаимодействия;
- развитие практических умений и навыков по реализации эффективной коммуникации в сферах межличностного и делового общения;
- формирование мотивации обучающихся к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
освоить компетенции:

**УК – 4** - Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).

Код и содержание индикаторов компетенции УК – 4

ИУК4.1. Выбирает на государственном и иностранном (-ых) языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами.

ИУК4.2. Использует информационно - коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.

ИУК4.3. Ведет деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном (-ых) языках.

ИУК4.4. Умеет коммуникативно и культурно приемлемо вести устные деловые разговоры на государственном и иностранном (-ых) языках.

ИУК4.5. Демонстрирует умение выполнять перевод академических текстов с иностранного (-ых) на государственный язык.

демонстрировать следующие результаты образования:

- 1) *Знать*: структуру, функции, виды общения; вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами; техники и приемы эффективного общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения; причины и факторы затрудненного общения; формы неконструктивного общения и пути оптимизации взаимодействия; природу эмоциональных состояний личности и специфику их проявления в деловой сфере; приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
- 2) *Уметь*: анализировать вербальные и невербальные средства общения; использовать основные техники и приемы эффективного общения; выбирать и эффективно применять модели и стратегии взаимодействия в конфликте и преодолевать коммуникативные барьеры; эффективно использовать полученные знания для публичного выступления; использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения; строить индивидуальные программы коммуникативного совершенствования.
- 3) *Владеть*: навыками вербального и невербального общения с партнерами по коммуникации; стилями эффективного слушания и влияния в коммуникациях; техниками убеждения и оппонирования; навыками разрешения конфликтных

ситуаций и преодоления коммуникативных барьеров, методами и приемами саморегуляции поведения; приемами коммуникативного самосовершенствования.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Изучается в 5 семестре обучения.

### 4. Объем дисциплины

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	32
Лекции	-
Практические занятия	32
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	75,75
Форма промежуточной аттестации	

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	-
Практические занятия	32
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	+
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы <sup>2</sup>	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
<b>Всего</b>	<b>32</b>

### 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

#### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Понятие общения, его структура, функции и виды	19		6		13

2	Психологические основы эффективного профессионального общения	19		6		13
3	Затруднения в общении и пути их преодоления	18		5		13
4	Психологические особенности публичного выступления	17		5		12
5	Стресс и стрессоустойчивость в общении	17		5		12
6	Коммуникативное самосовершенствование личности	17,75		5		12,75
	Зачет					
	Итого:	108	-	32		76

## 5.2. Содержание:

### **Тема 1. Понятие общение, его структура, функции и виды**

Характеристика понятия общения. Структура и виды общения. Цели и задачи общения. Содержание общения. Техника общения. Уровни общения. Мотивационно-потребностная основа общения.

*Общение как обмен информацией:* специфика обмена информацией в коммуникативном процессе. Типы информации и средства коммуникации. Понятие коммуникации. Понятие и психологические особенности обратной связи. Феномены межличностного влияния. Субъективные каналы восприятия и передачи информации. Специфика межличностного информационного обмена. Феномен межличностного влияния, виды влияния. Психологическое противостояние влиянию

*Общение как взаимодействие:* место взаимодействия в структуре общения. Типы взаимодействия. Взаимодействие и эффективность деятельности. Позиции в общении. Психологическая совместимость. Акт и транзакция как функциональные единицы взаимодействия. Стратегии взаимодействия.

*Общение как восприятие людьми друг друга:* сущность социальной перцепции. Механизмы социальной перцепции. Имидж личности как воспринимаемый и передаваемый образ. Эффекты межличностного восприятия. Понятие и особенности формирования социальных установок. Содержание и эффективность межличностного восприятия. Точность социальной перцепции. Межличностная аттракция. Самопрезентация. Основные стратегии самопрезентации.

Базовый коммуникативный тренинг.

### **Тема 2. Психологические основы эффективного профессионального общения**

Вербальные и невербальные средства общения: Вербальные средства воздействия  
Критерии эффективности вербальных воздействий:

Понятие и типологии стилей общения. Понятие стиля общения. Проблема становления индивидуального стиля коммуникативной деятельности. Типологии стилей общения.

Психологические приемы общения с людьми: психологические приемы организации передачи информации, приемы привлечения внимания собеседника, техники внушения, заражения, убеждения, подражания.

Слушание в коммуникациях. Типология неэффективных слушателей. Трудности эффективного слушания. Стили слушания. Проявление гендерных различий в общении. Позиции, «вес» и мобилизация в общении. Приемы психологического присоединения в

общении Манипуляция как форма общения. Понятие манипуляции, отличие манипуляции от личного влияния. Типология манипуляторов (по Э. Шостром). Способы воздействия манипуляторов. Манипуляторские игры. Виды манипуляций. Способы защиты от манипулирования.

Тренинг «Эффективные коммуникации и влияние».

### **Тема 3. Затруднения в общении и пути их преодоления**

Понятие о затрудненном общении и его причинах. Представление о личности как субъекте затрудненного и незатрудненного общения. Классификация коммуникативных трудностей и причин затрудненного общения. Межкультурные и культурно-специфические причины затрудненного общения. Возрастные и гендерные причины затрудненного общения. Индивидуально-психологические, личностные, социально-психологические причины затрудненного общения. Влияние самооценки на содержание и способы общения. Принципы выхода из ситуаций затрудненного общения и механизмы преодоления коммуникативных трудностей. Проблема застенчивости в психологии общения. Основные способы психопрофилактики застенчивости. Развитие уверенности в себе как фактор оптимизации общения.

Понятие и формы деструктивного общения. Понятие и параметры психологической защиты в общении. Типы психологической защиты.

Конфликты в общении. Типы и причины конфликтов в профессиональном общении. Стратегии взаимодействия в условиях конфликта. Психотехники коммуникативного поведения в условиях конфликта.

Тренинг по овладению методикой регулирования межличностных отношений в условиях конфликта.

### **Тема 4. Психология публичного выступления**

Виды публичного выступления: сообщение, доклад, лекция, презентация и другие. Психологические условия эффективности проведения деловой беседы, переговоров. Психологические особенности публичного выступления. Подготовка к выступлению. Требование к выступлению: правила при выступлении, вариант структуры выступления. Начало выступления. Способы привлечения и удержания внимания аудитории. Завершение выступления. Значение вопросов. Язык бессознательного и его роль выступления. Выразительные средства. Риторический прием. Психологические приемы в подготовке выступления. Презентация как вспомогательный инструмент выступления. Особенности выступления перед разными группами людей. Ошибки выступающего.

Тренинг уверенного публичного выступления.

### **Тема 5. Стресс и стрессоустойчивость в общении**

Характеристика эмоции. Причины отрицательных эмоций в общении. Стрессы и стрессовые состояния. Признаки стрессового состояния и его причины. Изменение общения при стрессе. Стадии развития общения при стрессе. Способы и приемы эмоциональной саморегуляции. Принципы возможной защиты при стрессе в общении. Профессиональное выгорание и его профилактика

Тренинг на снятие эмоционального напряжения перед публичным выступлением.

### **Тема 6. Коммуникативное самосовершенствование личности**

Понятия «коммуникативный мир личности», «коммуникативная компетентность личности», «коммуникативный потенциал личности». Уровни индивидуального коммуникативного потенциала: базовый, содержательный, операциональный, рефлексивный. Пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала. Этические принципы общения. Технологии развития коммуникативной компетентности и коммуникативной культуры личности.

Итоговый тренинг.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Понятие общения, его структура, функции и виды	Задание 1. Опросить трех респондентов разного возраста, какую роль играет общение в их жизни. Соотнести собранный материал с классификацией функций общения.	3	<p><i>Методические рекомендации:</i></p> <p>При выполнении задания №2 студентам необходимо подобрать из художественной литературы отрывки, отражающие процессы и эффекты социальной перцепции, выписать их, указать автора и название произведения. Дать психологическое обоснование перцептивным процессам, описанным в отрывке, указать, какие именно эффекты и механизмы социальной перцепции обусловили характер общения героев, как это повлияло на эффективность коммуникаций и характер их взаимоотношений.</p> <p>При выполнении задания №3 необходимо обратить внимание на то, что творческая работа состоит из двух частей. В первой части дается теоретический обзор проблемы, анализ различных источников по выбранной теме. Во второй части проводится анализ своего собственного опыта в заданной проблематике. Порядок работы: 1) подобрать литературу по рассматриваемой проблеме и проанализировать собранный материал, составить общее впечатление о проблеме, освещаемой в литературе; 2) обосновать актуальность темы и отразить ее во введении; 3) написать основное содержание работы; 4) изложить основные выводы по рассматриваемой теме; 5) оформить список используемой литературы (в случае если на нее ссылался автор работы). Содержание работы может быть также представлено и в другой удобной для самовыражения студента форме (рассказ, сочинение,</p>	Проверка творческих работ, индивидуально аналитических работ. Ответы на практическом занятии.
		Задание 2. Подобрать из литературных произведений отрывки, отражающие эффекты социальной перцепции, дать психологическое обоснование.	4		
		Задание 3. Написать творческую работу на одну из тем: 1. «Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения» (Антуан де Сент -Экзюпери). 2. «У тебя не будет второго шанса произвести первое впечатление» (американское изречение). Возможна замена темы творческой работы на более актуальную для студента по согласованию с преподавателем.	4		
		Задание 4. Привести примеры	2		

		ситуации, когда одно и то же сообщение понимается по-разному		стихи и т. д.). При этом содержание работы должно носить не описательный характер, а характер психологического анализа и самоанализа по выбранной тематике. Требования к оформлению: Рекомендуемый объем – 3–4 страницы машинописного текста формата А4 (14 кегль, полуторный интервал). При выполнении задания №4 студентам необходимо вспомнить ситуации из собственной жизни или воспользоваться примерами из исторической или художественной литературы и привести примеры, когда сообщение понималось по-разному в зависимости от возраста собеседника; степени знакомства с ним; социального статуса собеседника; ситуации общения.	
2.	Психологические основы эффективного профессионального общения	Задание 1. Проанализировать ролевой набор и соответствие ролевых ожиданий окружающих и собственных представлений об исполнении социальных ролей. Задание 2. Проанализировать достоинства и ограничения различных ролевых позиций в межличностных отношениях. Задание 3. В группах подобрать из художественных фильмов отрывок, в котором отражены особенности невербальной коммуникации, проанализировать невербальные проявления определенной группы	4  4  5	<i>Методические рекомендации:</i> При выполнении первого задания студентам необходимо начертить круг – круг своего общения. В его центре поместить (в виде небольшой фигуры) самого себя. Продумать критерии, которые позволят разделить круг на несколько секторов в соответствии с тем, где они бывают. Отметить других людей, с которыми общаются. Затем необходимо проанализировать круг общения и ответить на следующие вопросы: Как бы вы назвали группы, представленные на рисунке? Охарактеризуйте эти группы. Какие из этих групп являются для вас референтными? К каким из групп, не представленных на рисунке, вы бы себя еще отнесли? Меняется ли ваш статус в разных группах? Какие социальные роли вы исполняете? В соответствии с ответами на вопросы студентам необходимо описать свой ролевой набор в соответствии с данным кругом. Проанализировать, отличаются ли ролевые ожидания других участников	Отчет об исследовании, индивидуальная аналитическая работа, творческая презентация групп.

			<p>от их ролевого исполнения.</p> <p>Для выполнения задания №2 студентам необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Пройти тест «Ролевые позиции в межличностных отношениях» (автор Э. Берн).</li> <li>2. Описать 2–3 ситуации, в которых они участвовали в «играх» (по Э. Берну). Проанализировать эти ситуации в рамках модели транзактного анализа, описать позиции в общении, которые чаще были использованы, привести примеры конкретных фраз, действий, невербальных проявлений, характеризующих данную позицию.</li> <li>3. По результатам анализа подготовить отчет: указать транзакции, ведущие к обострению и усугублению конфликта, и те, которые приводят к конструктивному общению.</li> </ol> <p>При выполнении задания №3 студентам необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первоначально изучить понятие и классификацию невербальных средств общения по учебной литературе (Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. – СПб. : Питер, 2001; Пиз А. Язык телодвижений. – М. : Эксмо, 2005; Самохвалова А. Г. Деловое общение: путь к успеху. – Кострома : КГУ, 2007).</li> <li>2. Составить в тетради таблицу «Классификация невербальных средств общения» по схеме: название группы невербальных средств – функции – выразительные признаки – основные характеристик.</li> <li>3. Разбиться на микро-группы и подобрать из художественных фильмов отрывок, в котором отражены особенности невербальной коммуникации, проанализировать невербальные проявления определенной группы: жесты, мимика, поза, взгляды, просодика и экстралингвистика, такесика, дистанции и позиции общения. Группа невербальных средств, с которой работает конкретная микро-группа, определяется</li> </ol>	
--	--	--	--	--

				жеребьевкой заранее на учебном занятии. 4. Детально проанализировать все невербальные характеристики героев фильма, охарактеризовать их адекватность, роль в общении и взаимопонимании. 5. Подготовиться к презентации отрывка из фильма на занятии и психологическим комментариям к нему.	
3.	Тема 3. Затруднения в общении и пути их преодоления	<p>Задание 1. Описать актуальные коммуникативные трудности, которые препятствуют эффективному общению</p> <p>Задание 2 Рассмотреть пример конфликтной ситуации и определить стратегии поведения участников в конфликте.</p> <p>Задание 3. Провести и обработать эмпирические результаты опросников «Коммуникативные трудности» (автор А. Г. Самохвалова), «Социально-психологические характеристики субъекта общения» (автор В. А. Лабунская).</p> <p>Задание 4. Составить карту реального конфликта.</p>	3  4 4  2	<p><i>Методические рекомендации:</i> Для выполнения задания №1 студентам необходимо подготовить описание барьеров общения, которые возникали или возникают в их жизни чаще всего (не менее пяти барьеров ). Затем необходимо подробно описать способы минимизации влияния этих барьеров на коммуникацию. При выполнении задания №2 студенты работают в микрогруппах над кейсом с описанием конфликтной ситуации и определяют причины конфликта, особенности его протекания и стратегию поведения в конфликтной ситуации. Отвечают на вопросы: Насколько она эффективна в данном контексте? Какой способ разрешения конфликта использован? Для выполнения задания №3 студентам необходимо выбрать 2-3 респондентов и провести, и обработать эмпирические результаты двух методик. Выявить основные коммуникативные трудности респондентов. Оформить ответ по следующей схеме: цель исследования; диагностический инструментарий; участники исследования; интерпретация и анализ результатов; выводы. Для выполнения четвертого задания студентам необходимо вспомнить реальную конфликтную ситуацию и составить карту конфликта. Определите истинные мотивы существующего конфликта и предложите пути их решения.</p>	Проверка письменных работ, отчетов об исследовании. Ответы на практическом занятии

4	Тема 4. Психологические особенности публичного выступления	Задание 1. Сформулировать основные правила публичного выступления. Задание 2. Подготовить речь и презентацию для публичного выступления перед группой. Задание 3. Провести самодиагностику качеств необходимых для успешного публичного выступления.	4 4 4	<p><i>Методические рекомендации:</i> Для выполнения задания №1 студентам необходимо посмотреть видеоролик «Правила публичного выступления» и ответить письменно на вопросы: Каковы структура и логика успешного выступления? Как организовать эффективную подачу материала? Как выбрать стиль поведения (речевого и неречевого)? Как добиться непринужденного выступления? Как проявить свою индивидуальность и произвести нужное впечатление?</p> <p>После ознакомления с теоретическими аспектами публичного выступления и его видами, студентам необходимо подготовить речь и презентацию для самопрезентации: 1. Написать 3 пункта самых значимых своих достижений или умений. 2. Взяв их за основу подготовить доклад-самопрезентацию перед аудиторией. Выступление на 7 - 10 мин. заслушивается на занятие.</p> <p>Для выполнения задания №3 студентам необходимо проведите самодиагностику по тестам «Какой вы лектор?», «Уверены ли вы в себе?», «Умеете ли вы слушать?» (Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 463 с. ). На основе полученных результатов описать свои сильные и слабые стороны в процессе публичного выступления.</p>	Проверка исследовательских отчетов, творческих работ Выступление с презентацией на практическом занятии.
5	Тема 5 Стрессы и стрессоустойчивость в общении	Задание 1. Перечислить факторы, влияющие на уровень стресса. Задания 2. Составить ментальную карту, отражающую специфику	3 4	<p><i>Методические рекомендации:</i> Для выполнения задания №1 студентам необходимо проанализировать и выделить факторы, которые влияют на уровень стресса во время публичного выступления. Данные необходимо систематизировать в таблице</p>	Проверка письменных и творческих работ студентов.

		<p>причин возникновения стресса в ситуациях общения и приемов, и методов совладания с трудными ситуациями общения.</p> <p>Задание 3. Составить программу профилактики или коррекции стресса в общении.</p>	5	<table border="1" data-bbox="1093 193 1711 312"> <tr> <td data-bbox="1093 193 1402 272">Внутренние факторы</td> <td data-bbox="1402 193 1711 272">Внешние факторы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1093 272 1402 312"></td> <td data-bbox="1402 272 1711 312"></td> </tr> </table> <p>Для выполнения задания №2 студентам необходимо составить ментальную карту. Во время ее создания следует придерживаться следующих рекомендаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Главная тема, на которой будет сфокусировано внимание, помещается в центре листа (желательно, чтобы в центральной теме был рисунок).</li> <li>2. В карту записываются только ключевые слова.</li> <li>3. Ключевые слова помещаются на ветвях, расходящихся от центральной темы. Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями. Связи (ветки) должны быть ассоциативными. Ассоциации могут также подкрепляться символическими рисунками.</li> </ol> <p>Для выполнения задания №3 студентам необходимо выбрать несколько методик и провести самодиагностику. Можно воспользоваться книгой Н. Е. Водопьяновой. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. В результате результатов самодиагностики студентам необходимо составить программу профилактики или коррекции стресса в общении .</p>	Внутренние факторы	Внешние факторы			
Внутренние факторы	Внешние факторы								
6	Тема 6. Коммуникативное самосовершенствование личности	<p>Задание 1. Создать коллаж на тему «Пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала»</p> <p>Задание 2. Создать проект индивидуальной траектории коммуникативного</p>	4  5	<p><i>Методические рекомендации:</i></p> <p>Для выполнения задания №1 студентам необходимо проанализировать и выделить пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала личности. На основе полученных идеи создать коллаж. Коллаж может быть выполнен с использованием различных материалов: журнальных</p>	Программа индивидуальной траектории коммуникативного самосовершенствования, проверка коллажей.				

		<p>самосовершенствования (на основе данных самопознания).  Задание 3. Составить перечень упражнений (7–9 психологических техник или 2–3 коммуникативные игры), направленных на развитие коммуникативной компетентности.</p>	<p>3,75</p>	<p>вырезок, картинок, фотографий, любых некрупных предметов, кусочков ткани и т. д.</p> <p>При выполнении задания №2 необходимо разработать программу саморазвития в коммуникативной сфере на основе данных полученных о себе на протяжении изучения курса. Для этого студентам необходимо 1. Заполнить таблицу с качествами, которые необходимы для дальнейшей профессиональной деятельности, и на основе данных самопознания отметить, какие из этих качеств уже есть, а какие, требуют дополнительных усилий по развитию. Затем необходимо сформулировать цель саморазвития и спланировать программу по реализации цели (не менее 10 задач).</p> <p>3. В заключении прописать ожидаемые результаты от программы.</p> <p>Для выполнения задание №3 студентам необходимо подобрать 2–3 упражнения, техники, процедуры, развивающих компетентность в общении. Затем важно указать направление повышения компетентности в общении, механизм, благодаря которому это развитие происходит.</p>	
--	--	---	-------------	---	--

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1. Понятие общения, его структура, функции и виды**

1. Понятия общения, коммуникативной деятельности и межличностных отношений.
2. Структура, функции и виды общения.
3. Специфика обмена информацией в коммуникативном процессе.
4. Место взаимодействия в структуре общения.
5. Общение как восприятие людьми друг друга.

### **Тема 2. Психологические основы эффективного профессионального общения**

1. Вербальные и невербальные средства общения.
2. Понятие и типологии стилей общения.
3. Слушание в коммуникациях. Типология неэффективных слушателей.
4. Манипуляция как форма общения.

### **Тема 3. Затруднения в общении и пути их преодоления**

1. Представление о личности как субъекте затрудненного и незатрудненного общения.
2. Классификация коммуникативных трудностей и причин затрудненного общения.
3. Понятие и формы деструктивного общения.
4. Психотехники коммуникативного поведения в условиях конфликта

### **Тема 4. Психология публичного выступления**

1. Виды публичного выступления: сообщение, доклад, лекция, презентация и другие.
2. Психологические особенности публичного выступления.
3. Особенности выступления перед разными группами людей.

### **Тема 5. Стресс и стрессоустойчивость в общении**

1. Причины отрицательных эмоций в общении.
2. Изменение общения при стрессе.
3. Стадии развития общения при стрессе.
4. Принципы возможной защиты при стрессе в деловом общении.

### **Тема 6. Коммуникативное самосовершенствование личности**

1. Уровни индивидуального коммуникативного потенциала: базовый, содержательный, операциональный, рефлексивный.
2. Пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала
3. Технологии развития коммуникативной компетентности и коммуникативной культуры личности.

## **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*отсутствуют*

## **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*отсутствуют*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

*а) основная:*

1. Истратова, О. Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия: учебное пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 192 с.: ил. – Режим

- доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561043>
2. Психология и этика делового общения : учебник / В. Ю. Дорошенко, Л. И. Зотова, В. Н. Лавриненко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити, 2015. – 415 с. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117118>
  3. Пшеничнова, Л. М. Психология общения : учебное пособие : [12+] / Л. М. Пшеничнова, Г. Г. Ротарь ; науч. ред. Е. В. Асмолова. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 113 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601573>

*б) дополнительная:*

1. Деловое общение : учебное пособие : [16+] / П. К. Магомедова, А. С. Шапиева, Ш. И. Булуева, А. А. Цамаева ; Дагестанский государственный педагогический университет, Дагестанский государственный университет народного хозяйства, Чеченский государственный университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 252 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613810>
2. Кислицына, И. Г. Психология делового общения : учебное пособие : [16+] / И. Г. Кислицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477381>
3. Самохвалова А. Г. Деловое общение: секреты эффективных коммуникаций. – СПб.: Речь, 2013. – 432 с.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО:

Элемент «Практические занятия»

Элемент «Самостоятельная работа»

Элемент «Список рекомендуемой литературы»

Элемент «Промежуточная аттестация»

Элемент «Обратная связь с обучающимися»

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «ZNANIUM.COM» <http://znanium.com>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории (тренинговый зал), оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.