

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

Утверждено учебно-методическим советом

Протокол №6 от 04.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Квалификация выпускника: Бакалавр

Кострома 2023

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: Воронцова А.В заведующий кафедрой
педагогики и акмеологии
личности, к. пед.н., доцент

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 – 6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ИУК- 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного обучения, выполнения порученной работы.

ИУК 6.5. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Может 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	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	32

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	17,75		5		12,75

	самосовершенствование личности					
	Зачет					
	Итого:	108	-	32		75,75

5.2. Содержание:

Тема 1. Понятие общения, 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 в выступлении. Выразительные средства. Риторические приемы. 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

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> <p>1. Пройти тест «Ролевые позиции в межличностных отношениях» (автор Э. Берн). 2. Описать 2–3 ситуации, в которых они участвовали в «играх» (по Э. Берну). Проанализировать эти ситуации в рамках модели трансактного анализа, описать позиции в общении, которые чаще были использованы, привести примеры конкретных фраз, действий, невербальных проявлений, характеризующих данную позицию. 3. По результатам анализа подготовить отчет: указать трансакции, ведущие к обострению и усугублению конфликта, и те, которые приводят к конструктивному общению.</p> <p>При выполнении задания №3 студентам необходимо:</p> <p>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). 2. Составить в тетради таблицу «Классификация невербальных средств общения» по схеме: название группы невербальных средств – функции – выразительные признаки – основные характеристики. 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</p>	
--	--	--	---	--

				работает конкретная микро-группа, определяется 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></p> <p>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.</p> <p>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?</p> <p>Для выполнения задания №3 студентам необходимо выбрать 2-3 респондентов, провести и обработать эмпирические результаты двух методик. Выявить основные коммуникативные трудности респондентов. Оформить ответ по следующей схеме:</p> <p>цель исследования; диагностический инструментарий; участники исследования; интерпретация и анализ результатов; выводы.</p> <p>Для выполнения четвертого задания студентам необходимо вспомнить реальную конфликтную ситуацию и составить карту конфликта. Определить истинные мотивы существующего конфликта и</p>	Проверка письменных работ, отчетов об исследовании. Ответы на практическом занятии

				предложить пути их решения.	
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	<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? 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. 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.	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,	3 4	<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	Проверка письменных и творческих работ студентов.

		отражающую специфику причин возникновения стресса в ситуациях общения и приемов, методов совладания с трудными ситуациями общения. Задание 3. Составить программу профилактики стресса в общении.	5	<p>систематизировать в таблице</p> <table border="1"> <tr> <td>Внутренние факторы</td> <td>Внешние факторы</td> </tr> <tr> <td></td> <td></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"> 1. Главная тема, на которой будет сфокусировано внимание, помещается в центре листа (желательно, чтобы в центральной теме был рисунок). 2. В карту записываются только ключевые слова. 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. <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	Задание 1. Создать коллаж на тему «Пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала» Задание 2. Создать проект индивидуальной траектории коммуникативного	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. 2. 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. 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.