

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Проректор по учебной работе
В.П. Завойстый
« ____ » _____ 2018 г.

Программа факультатива

Наименование факультатива:

ФТД.В.01 Школа вожатых

Рекомендуется для направления подготовки:

43.03.02 Туризм

**(профиль «Технология и организация турагентских и туроператорских
услуг»)**

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:

Утверждено на заседании кафедры

Протокол №

Зав. кафедрой

1. Цель освоения факультатива

Обеспечить базовую теоретическую и практическую подготовку обучающихся к осуществлению помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления; развитию познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формированию гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Место факультатива в структуре образовательной программы (ОП):

Изучение факультатива опирается на компетенции обучающихся, формируемые в ходе освоения предшествующих дисциплин «Педагогика», «Теория и методика воспитания», «Образовательные технологии», «Психология».

3. Планируемые результаты обучения по факультативу

Процесс изучения факультатива направлен на освоение следующих компетенций:

Общепрофессиональные компетенции:

- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5);
- Способен к самоорганизации и самообразованию (ОК-6).

4. Объем факультатива

Общая трудоемкость факультатива составляет 4 зачетные единицы (144 часа). Изучение модуля проходит поэтапно, с возможностью выбора уровня погружения (от 2-6 зачетных единиц).

Вид учебной работы	Количество академических часов	Семестры	
		IV	VI
Контактная работа с преподавателем (всего)	64	32	32
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	64	32	32
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (всего)	80	40	40
Вид промежуточной аттестации (зачет)			
Общая трудоемкость: часов	144	72	72
зачетных единиц	4	2	2

5. Структура и содержание факультатива

5.1. Структура факультатива

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Кол-во академических часов			
		Практ. занятия (семинары)	Практ. занятия (семинары)	Самост. работа студ.	Общая трудоемкость
		1 уровень	2 уровень		
1	Нормативно-правовые основы вожатской	2	2	6	10

	деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.				
2	Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	4	4	8	16
3	Логика развития лагерной смены	2	2	6	10
4	Организация первичного знакомства с коллективом	2	2	6	10
5	Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	4	4	6	14
6	Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	4	4	10	18
7	Организация массовых мероприятий	2	4	6	12
8	Психологические особенности детей разного возраста.	2	2	6	10
9	Организация взаимодействия в разновозрастной группе	4	2	8	14
10	Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	4	4	10	18
11	Организация педагогической работы с воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	2	2	8	12
Всего:		32	32	80	144

5.2. Содержание факультатива

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Нормативно-правовые основы вожатской деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.	Нормативные документы, регламентирующие деятельность вожатого. Конвенция ООН о правах ребенка. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Конституция РФ. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ. Права вожатого.
2	Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	Основные требования к обеспечению безопасности детей при организации их отдыха и оздоровления. Значение понятий: санитарно-эпидемические условия, безопасность персональных данных, личная безопасность. Алгоритм поведения вожатого в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Ответственность вожатого за соблюдение правил пожарной безопасности.
3	Логика развития лагерной смены	Периоды лагерной смены: адаптационный, основной, заключительный. Инструментарий вожатого в работе с отрядом в разные периоды лагерной смены.
4	Организация первичного знакомства с коллективом	Организация первой встречи с детьми. Игры на знакомство. Игровая диагностика.
5	Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	Технология общего сбора коллектива. Технология собрания на уровне первичного коллектива. Организация коллективного целеполагания и планирования. Формы

		вечернего сбора отряда
6	Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	Виды КТД по направлениям деятельности. Организация коллективного творческого дела. Особенности взаимодействия в процессе коллективного творческого дела. Соотношение позиций «взрослый-ребенок».
7	Организация массовых мероприятий	Классификация массовых мероприятий. Этапы и алгоритм подготовки и проведения различных массовых мероприятий.
8	Психологические особенности детей разного возраста.	Психологические особенности современных школьников в разные возрастные периоды
9	Организация взаимодействия в разновозрастной группе	Основные понятия: разновозрастная группа, разновозрастное взаимодействие. Характеристика разновозрастных групп. Воспитательные функции разновозрастных групп. Методы и приемы организации деятельности детей в разновозрастной группе.
10	Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	Специфика межличностных и межгрупповых конфликтов в детском сообществе на разных возрастных этапах. Технологии управления конфликтами в детском коллективе
11	Организация педагогической работы с воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	Особенности психического развития детей-сирот Особенности содержания, форм и методов воспитательной работы с воспитанниками интернатных учреждений в ДОЛ Направления и нормы организации деятельности с детьми-сиротами в ДОЛ. Трудности взаимодействия с детьми-сиротами: причины и способы их преодоления.

5.3. Тематическое планирование

5.3.2 Практические занятия

№ п/п	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час.)
1	Нормативно-правовые основы вожатской деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.	4
2	Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	8
3	Логика развития лагерной смены	4
4	Организация первичного знакомства с коллективом	4
5	Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	8
6	Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	8
7	Организация массовых мероприятий	6
8	Психологические особенности детей разного возраста.	4
9	Организация взаимодействия в разновозрастной группе	6
10	Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	8
11	Организация педагогической работы с воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	4

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы
1	Нормативно-правовые основы вожатской деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.	1. Проанализировать нормативные документы и определить, какие требования может предъявить администрация лагеря к вожатому. 2. Обсудить функционал вожатого и проблемы с которыми он может столкнуться на основе анализа фильма «Добро пожаловать, или посторонним вход воспрещен». 3. Проанализируйте деятельность известного вам детского оздоровительного лагеря с точки зрения реализуемых в ее рамках цели, задач и подходов к организации жизнедеятельности детей.
2	Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	1. Разработать форму инструктажа по технике безопасности в помещении и на территории лагеря. 2. Подготовить презентацию на одну из предложенных тем: «Безопасная транспортировка детей», «Факторы риска в лесу, в воде, на спортивной площадке и т.п.: что важно учитывать при организации отдыха?» 3. Составить алгоритм поведения вожатого в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального характера.
3	Логика развития лагерной смены	1. Составить сравнительно-сопоставительную таблицу по всем периодам: цели, задачи, формы работы. 2. Составить примерную план-сетку отряда (опираясь на план-сетку смены).
4	Организация первичного знакомства с коллективом	1. Разработать вариант организации первой-встречи знакомства с детьми и детей с лагерем; 2. Подобрать игры на организацию знакомства 3. Создать проект оформления отрядного уголка.
5	Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	1. Разработать план проведения диагностики. 2. Подобрать методики для проведения диагностики с рекомендациями по обработке и интерпретации. 3. Разработать вариант коллективного целеполагания и планирования в отряде. 4. Подобрать (разработать) методические разработки форм анализа воспитательного мероприятия, текущего анализа, и провести в группе. 5. Подобрать (разработать) методические разработки форм анализа итогов лагерной смены
6	Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	1. Разработать форму коллективной творческой деятельности с привлечением родителей 2. Составить банк идей по тематике проектов коллективных творческих социально-значимых дел. 3. Организовать круглый стол по обмену опытом организации коллективных творческих социально-значимых дел с привлечением лиц, имеющих опыт работы в ДОЛ
7	Организация массовых мероприятий	1. Разработать положение о массовом мероприятии (тема на выбор студента) 2. Подобрать примеры разработок различных видов массовых мероприятий из опыта работы вожатых ДОЛ. 3. Составить опросник с целью выявления потребностей детей и родителей в массовых мероприятиях в ДОЛ.

8	Психологические особенности детей разного возраста.	1. Подобрать различные формы работы с отрядом, с учетом возрастных особенностей. 2. Разработать советы вожатому по организации взаимодействия с различными возрастными категориями детей.
9	Организация взаимодействия в разновозрастной группе	1. Описать способы эффективной реализации воспитательных задач в разновозрастной группе. 2. Разработать конспект подготовки мероприятия в разновозрастной группе
10	Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	1. Смоделировать возможные конфликтные ситуации в ДОЛ, найти пути решения конфликтов 2. Разработать план беседы с родителями проблемного ребенка. 3. Разработать карту индивидуального сопровождения проблемного ребенка; 4. Предложить организационные меры по профилактике и предупреждению конфликтов детей и подростков в ДОЛ.
11	Организация педагогической работы воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	1. Какие педагогические средства, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными во взаимодействии с детьми-сиротами? Покажите их взаимосвязь на конкретных примерах. 2. Охарактеризуйте направления и формы воспитательной работы с детьми-сиротами. 3. Составьте список литературы для чтения детям-сиротам перед сном (Фильмотека для совместного просмотра и обсуждения).

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы (раздела) дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Нормативно-правовые основы вожатской деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.	Аналитическая работа, анализ видеофильма	Способен к самоорганизации и самообразованию.
Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	Аналитическая работа, презентация, вариант решения профессиональной задачи	Способен к самоорганизации и самообразованию.
Логика развития лагерной смены	Аналитическая работа, проект формы	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Организация первичного знакомства с коллективом	Аналитическая работа, проект и проведение формы	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	Аналитическая работа, вариант	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и

	решения профессиональной задачи, проект собрания	личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	Аналитическая работа, проект КТД, рекомендации	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Организация массовых мероприятий	Аналитическая работа, проект массового мероприятия, рекомендации	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Психологические особенности детей разного возраста.	Презентация, вариант решения профессиональной задачи	Способен к самоорганизации и самообразованию.
Организация взаимодействия в разновозрастной группе	Аналитическая работа, проект формы	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	Аналитическая работа, вариант решения профессиональной задачи	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.
Организация педагогической работы с воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	Проект занятия, презентация, аналитическая работа	- Способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - Способен к самоорганизации и самообразованию.

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания.

Критерии оценки видов работ

Посещение практических занятий – 0,5 баллов.

Активная работа на практических занятиях, активное участие в обсуждении, представление результатов самостоятельной работы (1-2 балла): периодическая активность – 1 балл, активное участие в обсуждении проблем и практических заданий – 2 балла.

Выполнение заданий для самостоятельной работы – от 1 до 6 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Тема (раздел)/ форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение практических занятий	6	13
	Итого	6	13

Контроль работы на практических занятиях	Нормативно-правовые основы вожатской деятельности. Должностные и функциональные обязанности педагога ДОЛ.	2	4
	Основы безопасности отдыха детей и их оздоровления	2	4
	Логика развития лагерной смены	2	4
	Организация первичного знакомства с коллективом	2	4
	Анализ, целеполагание и планирование в работе вожатого	2	4
	Организация коллективной творческой социально-значимой деятельности	2	4
	Организация массовых мероприятий	2	4
	Психологические особенности детей разного возраста.	2	4
	Организация взаимодействия в разновозрастной группе	2	4
	Управление конфликтами в детском оздоровительном лагере	2	4
	Организация педагогической работы с воспитанниками детских домов и школ-интернатов в детском оздоровительном лагере	2	4
	Итого	22	44
	Комплексный контроль	Аналитическая работа (1-7, 9-11)	2
Презентация (2)		2	4
Проектирование и организация формы (4)		4	8
Вариант решения профессиональной задачи (2,5,8,10)		4	6
Анализ видеофильма (1)		2	4
Итого		14	28
Рубежный контроль	Практические задания по темам	5	11
	Итого	5	11
Всего в семестре		47	96
Промежуточная аттестация	Практические задания	3	4
ИТОГО		50	100
Расчет итоговой рейтинговой оценки (зачет)			
От 50 баллов		«зачтено»	
Вариативная часть			
Форма аттестационной работы	Тема	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Презентация	Темы предоставляются обучающимся на выбор	5	7
Разработка формы работы	Темы предоставляются обучающимся на выбор	2	4
Итого		10	17

Примеры заданий для практических занятий:

1. Проанализируйте деятельность известного вам детского оздоровительного лагеря с точки зрения реализуемых в ее рамках цели, задач и подходов к организации жизнедеятельности детей.
2. Составьте рекомендации для педагога по работе с временным детским объединением ДОЛ, опираясь на его особенности.
3. Подберите ряд приемов (не менее 5), которые позволяют формировать у детей положительную мотивацию на участие в делах, ориентированных на благоустройство комнат, корпуса и территории отряда.
4. Изучите опыт работы детских оздоровительных лагерей, составьте перечень приоритетных направлений и видов деятельности в содержании их работы.
5. Проанализируйте программу деятельности конкретного временного детского объединения, выделите приоритетные цели, задачи, направления, виды и формы работы, обоснуйте целесообразность содержательного наполнения программы.
6. Разработайте свой вариант коллективного планирования смены отряда.
7. Разработайте методику проведения заключительного отрядного сбора в конце смены.
8. Разработайте план и подберите методики изучения результатов работы педагога с временным детским объединением по итогам смены.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях:

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	0,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	0,5 балла
Практическая направленность	0,5 балла
Оригинальность предлагаемых решений	0,5 балла
Максимальный балл	2

7.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Примерные вопросы к зачету

1. Чем обусловлены, на ваш взгляд, цель и задачи деятельности детского оздоровительного лагеря?
2. Какими документами следует руководствоваться при организации деятельности временного детского объединения? Свой ответ обоснуйте.
3. Какие подходы к организации жизнедеятельности детей в детском оздоровительном лагере Вы считаете для себя приоритетными, почему?
4. Что может послужить основой для разработки содержания и подбора форм работы в детском оздоровительном лагере?
5. Какие факторы оказывают влияние на содержание и формы деятельности на отдельных этапах работы педагога с детским коллективом?
6. Чем обусловлено изменение позиции вожатого на разных этапах работы с коллективом отряда?
7. Каковы отличительные особенности разновозрастной группы детей.
8. Перечислить функции взаимодействия детей разного возраста, дать краткую характеристику каждой из них, привести примеры.
9. Охарактеризовать особенности планирования, подготовки и проведения дел в РВГ.
10. Как определить эффективность коллективной творческой социально-значимой деятельности?

Примерные кейсы:

1. Вы готовите номер на вечернее мероприятие. Отряд разделился на две части. Одни предлагают свою идею, другие свою. Начали ссориться.
2. У Вас младший отряд. Один ребенок боится спать в темноте. Другие дразнят и обзывают его.
3. Прошел первый отрядный сбор. Вы рассказали ребятам о правилах лагеря (в том числе и о том, что курение запрещено). Ребята стали расходиться по комнатам и у одного мальчика

из кармана выпала пачка сигарет.

4. Ваш напарник уже третий день просыпает подъем. Утром Вы один на отряде.

Критерии оценивания решения кейсов:

Критерий	Балл
Выполнение всех заданий кейса	5 баллов
Знание основных педагогических положений и умение использовать их для обоснования ответа	1 балл
Умение выделять главное, логично выстроить свой ответ	1 балл
Умение устанавливать причинно-следственные связи и обосновывать предлагаемые решения	2 балл
Умение иллюстрировать высказываемые предложения примерами и фактами	1 балл
Умение обоснованно подбирать методы, приемы, формы и технологии воспитательной деятельности	2 балла
Умение творчески подойти в выполнении заданий	2 балла
Проявление профессионально значимых компетенций	2 балла
Максимальный балл	16

Общие критерии зачета:

Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:	
1. Рейтинговый балл, соответствующий допуску к зачету.	
Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации:	
«зачтено»	студент владеет основными педагогическими понятиями и умеет разъяснить их сущность, знает методы и приемы организации деятельности детей в разновозрастной группе, основные методы и формы работы с детьми, способы мотивации обучающихся к участию в деятельности, характеристики технологий диагностики, анализа, целеполагания и планирования, технологий группового и коллективного взаимодействия; в целом логично выстраивает свой ответ, объясняет причины возникновения педагогических явлений и выбирает формы, методы, технологии в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; умеет подтвердить теоретические положения примерами из практики, иллюстрирующими учет индивидуальных особенностей участников образовательной деятельности и их роли в решении совместных задач; составляет программу действий по разработке индивидуального маршрута для обучающегося; предлагает способы решения конкретной воспитательной задачи; правильно отвечает на вопросы преподавателя; выполняет практическое зачетное задание.
«не зачтено»	студент не владеет основными педагогическими понятиями; нелогично выстраивает свой ответ, не объясняет причины возникновения педагогических явлений и не может подобрать формы, методы, технологии групповой и коллективной работы с детьми; не умеет подтвердить теоретические положения примерами из практики; не может предложить способы решения конкретной воспитательной задачи; неправильно отвечает на вопросы преподавателя; зачетное практическое задание соответствует только некоторым (1-2) критериям оценивания.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Кочергина Е. В. Лагерь, будь готов!. / Е. В. Кочергина // Народное образование. - 2014. - № 2. - С.117-120.
2. Могилев А. В. Лидерство и летний лагерь. / А. В. Могилев // Народное образование. -

б) дополнительная литература

1. Данилков А. А. Детский оздоровительный лагерь: работа в сфере услуг? / А. А. Данилков // Народное образование. - 2010. - № 3. - С. 135-138.
2. Летний оздоровительный лагерь. Массовые мероприятия [Текст]: театрализованные, тематические вечера и праздники, конкурсы, игры, викторины, спортивные состязания. / сост. Л. И. Трепетунова и др - Волгоград: Учитель, 2007. - 280 с.
3. Летний оздоровительный лагерь [Текст]: нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности в пришкольных и загородных лагерях). / сост. Е. А. Гурбина - Волгоград: Учитель, 2009. - 199 с.
4. Шумилина Т. О. Детский оздоровительный лагерь: требования к безопасности организации летнего отдыха детей и подростков. / Т. О. Шумилина // Народное образование. - 2012. - № 3. - С. 155-159.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.ru – научная электронная библиотека
2. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php Библиотека Гумер – полнотекстовые книги по педагогике
3. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-db.informika.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/window/library>
5. Журнал «Учитель» <http://www.ychitel.com/>
6. Каталог образовательных Интернет-ресурсов <http://catalog.vlgmuk.ru/?8.42.0.0.5.0.0>
7. Официальный сайт Министерства Образования и Науки РФ <http://mon.gov.ru/>
8. Педагогическая библиотека <http://pedlib.ru/>
9. Портал "Сеть творческих учителей" <http://www.it-n.ru/>
10. Портал «Педагогика» (Ведение в педагогическую деятельность; Общие основы педагогики; Теория обучения; Теория и методика воспитания; Педагогические технологии; Управление образовательными системами) <http://www.pedpro.ru/>
11. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
12. Сайт Федерального государственного образовательного стандарта <http://standart.edu.ru/>
13. Университетский Банк Данных "Ресурс образования" (общество и образование; управление и исследование; обучение; учащиеся и учителя; развитие и учения; содержание образования (воспитания). <http://pedagogik.mgou.ru/>
14. Электронная библиотека ЯГПУ им. К.Д. Ушинского <http://yspu.org/index.php>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
2. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
3. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
4. Раздаточный материал;
5. Хрестоматийный материал;
6. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению факультатива

Главные особенности изучения дисциплины:

- *практикоориентированность*, изучение каждой темы курса готовит студента к решению определенной профессиональной задачи и предполагает не только формирование

теоретической основы для ее решения, но и развитие практических умений в сфере организации отдельных этапов педагогического процесса;

- *субъектноориентированность*, в процессе изучения дисциплины каждый студент может выстроить индивидуальный маршрут своей образовательной деятельности, определяя в рамках модуля в целом и отдельной темы индивидуальные цели, выбирая уровень освоения материала, проектируя желаемые результаты;

- *рефлексивность*, технология изучения дисциплины предполагает постоянное обращение студента к формируемым у него профессионально значимым компетенциям, по итогам изучения каждой темы и при оформлении портфолио необходимо самостоятельно оценивать результаты своей образовательной деятельности, определяя причины возникающих проблем и перспективы дальнейшего развития умений решать профессиональные задачи;

- *рейтинговость*, в рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, каждая тема включает в себя разноуровневые задания, оцениваемые в диапазоне от одного до трех баллов и задания для самостоятельной работы, выполняя которые студент может получить три балла, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины;

- *преемственность*, изучение дисциплины является необходимой составляющей освоения модуля «Воспитательная деятельность», осваиваемые в рамках отдельных тем элементы компетенций и формируемый студентами субъективный опыт решения профессиональных задач, необходимы для успешной работы в период педагогической практики в образовательных учреждениях и дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Тематический план модуля включает 13 тем, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Проректор по учебной работе
В.П. Завойстый
« ____ » _____ 2018 г.

Программа факультатива

Наименование факультатива:
ФТД.В.02 Психологический тренинг
Рекомендуется для направления подготовки:
43.03.02 Туризм
**(профиль «Технология и организация турагентских и туроператорских
услуг»)**

Разработчики:

доцент кафедры общей и
социальной психологии,
к.психол. н.

Цымбалюк А. Э.

Утверждено на заседании кафедры
общей и социальной психологии
«__» _____ 201 г.

Протокол № ____

Зав. кафедрой общей
и социальной психологии,
профессор

Мазилов В. А.

1. Цели дисциплины:

Цель дисциплины – развитие soft skills (гибких навыков), надпрофессиональных навыков студентов: сюда относятся межличностные навыки, навыки общения, навыки слушания и сопереживания, компетентность в области профессионального самоопределения и построения профессиональной карьеры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина «Психологический тренинг» является факультативом.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5); способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Контактная работа с преподавателем (всего)	66	8	8	8	8	8	8	18
В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	66	8	8	8	8	8	8	18
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Самостоятельная работа (всего)	78	10	10	10	10	10	10	18
В том числе:								
Практические задания	78	10	10	10	10	10	10	18
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость часов/ зачетных единиц	144	18	18	18	18	18	18	36
	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Содержание гибко меняется в зависимости от запросов студентов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Секреты успешного обучения в ВУЗе. Адаптация к обучению в вузе.	Благоприятная социально-психологическая атмосфера в группе; Нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними; Осознание каждым участником своей роли, функций в группе; Развитие умения работать в команде; Формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе.
2	Тайм-менеджмент или как научиться управлять своим	Практические навыки эффективного управления собственным временем; эффективная организация

	временем	собственной деятельности
3	Общение без преград	Развитие навыков успешной коммуникации. Взаимопонимание в общении, преодоление барьеров в общении; выстраивание диалога с собеседником; технологии управления конфликтами.
4	Уверенность в себе – залог успеха	Развитие навыков уверенного поведения; развитие навыков аргументации и убеждения; препятствия уверенного поведения;
5	Управление эмоциональным состоянием	Овладение техниками, необходимыми для совладания с различными эмоциями; информация о методах эмоционального контроля; приемы саморегуляции; техники эмоциональной разгрузки.
6	Как справиться со стрессом?	Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям; восстановительные техники для борьбы со стрессом; как справиться с предэкзаменационным стрессом; как улучшить свое эмоциональное состояние.
7	Успешное трудоустройство	Составление резюме. Как проходить собеседование: типичные вопросы, ошибки. Самопрезентация на собеседовании.

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия (семинары)	Лаб. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Секреты успешного обучения в ВУЗе. Адаптация к обучению в вузе.		8		10	18
2	Тайм-менеджмент или как научиться управлять своим временем		8		10	18
3	Общение без преград		8		10	18
4	Уверенность в себе – залог успеха		8		10	18
5	Управление эмоциональным состоянием		8		10	18
6	Как справиться со стрессом?		8		10	18
7	Успешное трудоустройство		18		18	36

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (час.)
1	Секреты успешного обучения в ВУЗе. Адаптация к обучению в вузе.	Выполнение заданий практических занятий	10
2	Тайм-менеджмент или как	Выполнение заданий практических	10

	научиться управлять своим временем	занятий	
3	Общение без преград	Выполнение заданий практических занятий	10
4	Уверенность в себе – залог успеха	Выполнение заданий практических занятий	10
5	Управление эмоциональным состоянием	Выполнение заданий практических занятий	10
6	Как справиться со стрессом?	Выполнение заданий практических занятий	10
7	Успешное трудоустройство	Выполнение заданий практических занятий	18

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы (раздела) дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Секреты успешного обучения в ВУЗе. Адаптация к обучению в вузе.	Практические задания	ОК-6
Тайм-менеджмент или как научиться управлять своим временем	Практические задания	ОК-6
Общение без преград	Практические задания	ОК-5
Уверенность в себе – залог успеха	Практические задания	ОК-5
Управление эмоциональным состоянием	Практические задания	ОК-5
Как справиться со стрессом?	Практические задания	ОК-5
Успешное трудоустройство	Практические задания	ОК-5

Примеры заданий для практических занятий:

Секреты успешного обучения в ВУЗе. Адаптация к обучению в вузе.

Пример упражнений:

Упражнение 1. «Коллаж» (20 мин.)

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы, организация сотрудничества.

Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.

Ход упражнения: группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей

Вопросы для обсуждения:

Почему вы выбрали ту или иную картинку?

Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?

Чувствуете ли вы себя так в группе?

Были ли сложности при выполнении упражнения?

Упражнение 2. «Групповой рисунок по кругу» (10 мин.)

Цель: создание доверительных отношений, а также организация сотрудничества в группе. Упражнение позволяет развивать эмпатию участников, умение видеть позицию другого, в целостном действии развивает сплоченность коллектива.

Материалы: листы А4, карандаши.

Ход упражнения: Всем участникам выдаются листы бумаги формата А4 и карандаши. Задача — задумав картину (любой образ), нарисовать только один ее элемент, после чего листок передается соседу слева. Таким образом, каждый участник получает листок с одним элементом. Задача — дорисовать один элемент и передать соседу слева. Рисунки передаются до тех пор, пока круг не замыкается.

Обсуждается целостность получившихся картин, привлекательность для «автора», смогли ли другие дорисовать задуманное. Каждый из вас в этот рисунок вложил частичку себя и получилась одна единая картина, и вы каждый являетесь частью вашей командой, но вы должны не забывать про вашу индивидуальность, поэтому переходим к следующему упражнению.

Упражнение 3. «Интервью» Инструкция ведущего: Разбиваются на пары или разбивает ведущий.

-Сейчас вы будете брать друг у друга интервью. Спросите у собеседника о том, что бы вам хотелось узнать о нем, что-то, чего вы не знаете, спросите об интересах, о любимых книгах и так далее (можешь еще примеры привести).

- После окончания интервью необходимо представить своего собеседника словами: "Я представляю вам." - и рассказать". Что нового вы узнали друг о друге?

Тайм-менеджмент или как научиться управлять своим временем

Пример упражнений:

Практикум «Мои рабочие дела». Анализ распределения дел по важности и срочности

Для начала запишите в таблице ВСЕ дела, которые на сегодняшний момент числятся за вами. После этого поставьте для каждого из дел оценку его важности и срочности по шкале от 1 до 10 (где 1 – это минимум, а 10 – максимум). Далее перенесите все ваши оценки по каждому из дел в матрицу Эйзенхауэра. Проанализируйте, какие квадраты (А, В, С, D) максимально заполнены делами?

№	Список дел	Срочно	Важно
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Этот метод предложил генерал Дуайт Эйзенхауэр. Он составил матрицу классификации дел, которую использовал для более эффективной организации своего времени. Она помогла ему добиться успеха — стать президентом США. Матрица

Эйзенхауэра помогает выделить главное в делах каждого дня и заняться именно тем, что важно в первую очередь.

	Срочно	Не срочно
Важно	I A	II B
Не важно	III C	IV D

Все дела, согласно матрице Эйзенхауэра, по важности и срочности можно разделить на четыре категории:

A — важные и срочные («горящий» проект, неотложные дела, критические ситуации, проекты, у которых подходят сроки сдачи).

B — важные и несрочные (налаживание отношений, определение новых перспектив, оценка полученных результатов, планирование долгосрочных целей).

C — неважные, но срочные (телефонные звонки, внезапные посетители, мелкие дела, «навязанные» проблемы, некоторые совещания, рассмотрение неотложных материалов и т.д.).

D — неважные и несрочные (поглотители времени, мелочи, отнимающие время, развлечения).

Упражнение 2. «Борьба с поглотителями времени»

№	«Поглотитель»	«Что я буду делать для борьбы с ним»
1	Постоянные просьбы помочь со стороны А	В ответ на первую просьбу скажу, что рад помочь, но мне будет удобнее договориться о таком формате: полчаса в день после 12:00.
2	Синдром откладывания	
3	Нежелание заниматься «нелюбимой» работой	
4	Чрезмерная увлеченность «любимыми» делами	
5	Поиск избыточной информации	
6	Непрошенные «гости» (посетители)	
7	Погруженность в большое количество мелких вопросов	
8	Попытка слишком много сделать за один раз	
9	Спешка, нетерпение	
10	Неэффективное хранение документов и другой информации	
11	Дела, которые можно решить по телефону, переносятся на личную встречу	
12	Отсутствие приоритетов в делах	
13	Плохое планирование дня	
14	Интернет, компьютерные игры, чаты, форумы	
15	Медленное включение в работу	
16	Болтовня на неважные темы	
17	Желание знать всё	

Общение без преград

Упражнение 1. «Моя проблема в общении»

Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Рефлексия: (5 минут)

Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

Упражнение 2. «Активное слушание»

Цель: освоение навыков активного слушания.

Описание: Работа в парах. Упражнение выполняется в течение 2 минут.

ТИПИЧНЫЕ ПРИЕМЫ СЛУШАНИЯ:

1. ГЛУХОЕ МОЛЧАНИЕ
2. УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. ЭХО - повторение последних слов собеседника.
4. ЗЕРКАЛО - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. ПАРАФРАЗ - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. ПОБУЖДЕНИЕ - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический"".
8. НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. ОЦЕНКИ, СОВЕТЫ
10. ПРОДОЛЖЕНИЯ - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. ЭМОЦИИ - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. НЕРЕЛЕВАНТНЫЕ И ПСЕВДОРЕЛЕВАНТНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати о музыке..." и следует информация о гонорах известных музыкантов).

Группа разбивается на пары. Раздаются бумажки с разными техниками слушания. Каждый участник вытягивает бумажку со случайной техникой.

Один из участников рассказывает что-нибудь другому. Слушающий применяет приемы активного или пассивного слушания. А затем по знаку ведущего партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Получилось ли угадать технику слушания?

Какие приемы слушания были применены?

Какие приемы способствовали эффективности общения и с собеседником?

Вывод: эффективность применения техники как активного, так и пассивного слушания зависит от обстоятельств и возникающей ситуации общения.

Упражнение 3. "Я-высказывания"

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно

использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");
- ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");
- описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");
- описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Обсуждение: Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

Уверенность в себе – залог успеха

Упражнение 1. "Дар убеждения" (15 мин)

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Упражнение 2. Построение «Антарктиды уверенности»

Определите по данным критериям уровень своей уверенности в настоящий момент и точки дальнейшего развития (оценка по 10-балльной шкале, с учетом того, что 1-качество плохо развито; 10- отлично развито).

1. Что вам мешает двигаться от 0 к 10 баллам? (Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые мешают вам продвигаться в этом направлении)

2. Что вам помогает двигаться от 0 к 10 баллам? (Опишите все внешние обстоятельства и внутренние причины, которые помогают вам продвигаться в этом направлении)

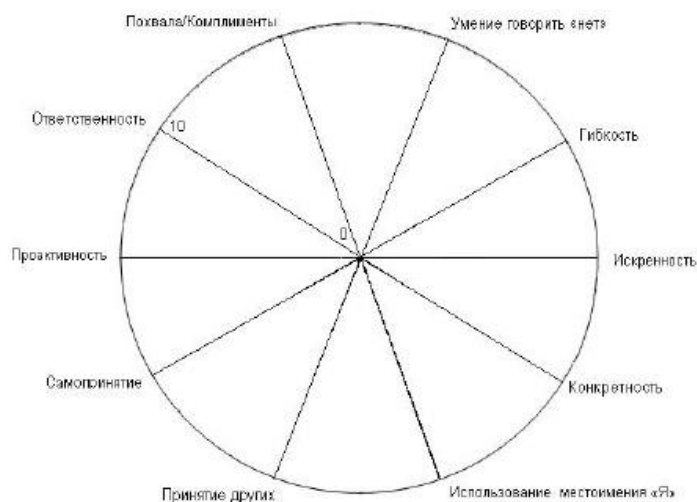
Критерии уверенного поведения

Упражнение № 2

Построение

«Антарктиды уверенности»

Определите по данным критериям уровень своей уверенности в настоящий момент и точки дальнейшего развития (оценка по 10-балльной шкале, с учетом того, что 1-качество плохо развито; 10- отлично развито)



Управление эмоциональным состоянием

Упражнение 3. Игра «Объясняю – понимаю!»

Цель: пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств

Ход игры: Каждая команда задумывает какое-нибудь слово, связанное с эмоциональной сферой. Это может быть понятие, означающее форму переживаний, например стресс, аффект или страсть. Нужно объяснить соперникам, что означает слово, раскрыть его содержание, но само слово при этом не называть. В случае конкретного переживания не возбраняется кратко и четко описать ситуацию, в которой это переживание может возникнуть. Соперники должны после тридцатисекундного размышления определить слово.

Список эмоций:

Радость
Удовольствие
Интерес
Стыд
Вина
Презрение
Отвращение
Удивление
Восторг
Восхищение
Гнев
Грусть
Разочарование
Тоска
Испуг
Тревога
Страх
Блаженство

Обсуждение: Сложно ли продемонстрировать эмоцию?
Легко ли понять эмоцию другого человека?

Что помогло Вам при выполнении упражнения?

Упражнение 2. Обсуждение техник эмоционального контроля

Методики эмоционального контроля

I. Эмоциональное подавление

1. Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.

Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность. Частным случаем является метод изменения настроения.. Заключается в том, что человек осознанно проговаривает утверждения типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость» и старается «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние.. Лабораторные исследования показали, что данный метод является действенным, но отнюдь не долговременным..

2. Отвлечение.

С помощью волевых усилий сознание уводится от эмоциогенных обстоятельств и направляется на размышления о посторонних объектах и ситуациях. К отвлечению относятся мечты, сон, прямое избегание конфликтных ситуаций, питье воды, рассматривание окружающей обстановки и т.п.

3. Переключение.

Сознание направляется на какое-нибудь побочное интересное дело (чтение книг или периодической печати, просмотр фильмов или телепередач, компьютерные игры, хобби и др.) или на обдумывание предстоящей деятельности.

4. Моторная регуляция, физическая разрядка.

Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений (полезная физическая работа, физические игры, ходьба пешком, танцы и т.п.).

5. Релаксация.

Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий.. Включает медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, самовнушение, визуализацию, регуляцию дыхания, принятие душа/ванны, счет до определенной цифры, улыбка, смех, шутки и т.п.

6. Защитные механизмы.

Например, рационализация как снижение значимости эмоциогенного события путем придания ему меньшей ценности; формирование реакции, когда социально не одобряемая эмоция сменяется на противоположную и др.

II. Эмоциональная трансформация

Это когнитивные техники, направленные на изменение мыслей, убеждений, образов, возникающих по поводу эмоциогенных событий, без изменения их причин. В затруднительных жизненных ситуациях, в которых невозможны практические действия, можно использовать следующие словесные способы поведения, направленные на проработку проблемы.

1. *Позитивная переоценка критической ситуации и оппонента:* а) переосмысление негативного события, обнаружение в нем достоинств, удач и выгод; б) положительное изменение восприятия оппонента, понимание его мотивов, нахождение среди них одобряемых; в) оценка негативного события как справедливой платы за совершенные или предполагаемые действия; г) акцентирование позитивных последствий своей проблемы для других людей.

2. *Альтернативная интерпретация трудной ситуации:* а) снижение значимости проблемы, ослабление своей мотивации, снижение уровня притязаний; б) выбор других целей или способов достижения цели на случай неудачи, усвоение новых навыков; в) поиск материальной, эмоциональной и информационной помощи; г) сравнение себя с другими людьми, находящимися в худшем положении; д) воспоминание о своих успехах в других

областях; е) сравнение реального исхода события с придуманным намного худшим его вариантом.

3. *Мысленное погружение в угрожающую ситуацию:* а) десенсибилизация – мысленное представление пугающих ситуаций в порядке нарастания интенсивности в сочетании с релаксацией; б) техника взрыва – представление страшной ситуации в течение 1-1,5 часов без релаксации, переживание интенсивного страха — до его ослабления; в) воображение самого худшего исхода будущей угрожающей ситуации, оценка его вероятности и представление способов ее разрешения.

Как справиться со стрессом?

Упражнение 1. «Ассоциации к слову «СТРЕСС» (5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?
- Как для вас выглядит «Стресс»?

Первым определение стресса дал канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Что же можно считать признаками самого настоящего и губительного для нашего бесценного здоровья стресса?

Вот основные симптомы:

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка,
- полное отсутствие источников радости.

Упражнение 2. Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса»

Цель. Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

Содержание. Тренер делит группу на две подгруппы. Первая под группа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

Обсуждение. Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае тренеру надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются имен но сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью,

эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

Как Вы думаете, стресс это «хорошо» или «плохо»? До какого момента стресс «хорошо»?

Упражнение 3. «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. Каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник. Что ценного для себя вынесли?

Успешное трудоустройство

Упражнение 1. Правила составления резюме

• Как составить резюме? 9 правил профессионального резюме

Что нужно сделать, чтобы написать идеальное резюме? На этот вопрос нет, да и не может быть правильного ответа, потому что идеальных резюме не бывает — в каждом случае нужен индивидуальный подход.

Правило создания резюме №1. Четко сформулируйте желаемую должность.

Название желаемой должности — один из самых важных пунктов резюме. От того, насколько чётко вы его сформулируете, зависит судьба вашего резюме.

Не используйте такие варианты, как «любая должность», «специалист» и т. п., поскольку такие формулировки не дадут работодателю представления о том, чего вы хотите. Работодатели не будут тратить своё время на обдумывание того, что вам предложить. Не указана конкретная должность — резюме отправится в корзину.

Не указывайте в одном резюме одновременно несколько взаимоисключающих должностей, даже если вы одинаково хорошо ими владеете. Составьте несколько разных резюме, в каждом из которых сделайте упор на опыт и навыки, необходимые для каждой конкретной должности, на которую вы могли бы претендовать. Да, вам придется потратить чуть больше времени, зато и результат не заставит себя ждать!

Рассылая резюме на вакансии, в первой строчке указывайте только название должности из понравившегося вам объявления о вакансии.

Правило профессионального резюме №2. Заранее определитесь с зарплатой.

В поле «Уровень дохода» лучше указывать конкретную денежную сумму, на которую вы претендуете. Избегайте вариантов вроде «19 991 руб.» — это не привлечёт внимание работодателя, а, напротив, вызовет непонимание.

Правило написания резюме №3. Воздержитесь от юмора.

Резюме — это деловой документ. Составляя его, избегайте иронии, юмора и сарказма. Пошутите потом, а пока информационный стиль принесет вам куда лучшие результаты, чем даже самая в этом случае уместная шутка.

Правило грамотного резюме №4. Будьте лаконичны.

Не делайте своё резюме похожим на роман-эпопею, помещая туда тексты статей, публикаций, свои размышления о смысле жизни. Всё это лишнее. Резюме должно уместиться на одной странице, максимум — двух. Чрезмерная лаконичность тоже не прибавит вашему резюме веса — резюме с не заполненными до конца основными полями и словами «всё расскажу при личной встрече» сразу же будет отправлено в корзину.

Правило компоновки резюме №5. Удалите излишнюю персональную информацию.

В целях собственной безопасности не указывайте в резюме личную информацию — номер паспорта, точный адрес проживания и регистрации и т. п.

Правило хорошего резюме №6. Оцените, стоит ли указывать ссылки на ваши профили в соцсетях.

Не всегда в резюме стоит давать ссылку на свою страничку в «Одноклассниках» или других социальных сетях — работодатель может узнать там слишком много лишнего. Если соцсети не характеризуют вас как профессионала, на время поиска работы стоит подумать даже о том, чтобы в настройках видимости ограничить возможность просмотра ваших страниц, оставив доступ только друзьям и близким людям. Да и вообще не стоит описывать в резюме подробности своей личной жизни, в том числе интимной. Избегайте информации, не относящейся к делу.

Правило образцового резюме №7. Проверьте резюме на орфографические ошибки.

В резюме не должно быть грамматических ошибок и опечаток — такие CV производят крайне негативное впечатление на работодателя. Кстати, на нашем сайте есть функция проверки орфографии.

Правило размещения резюме №8. Проверьте достоверность и актуальность информации.

Составляя резюме, будьте честными. Знание конкретных программ, наличие определённых навыков — всё это очень быстро проверяется. При необходимости вы должны будете подтвердить указанную вами информацию документально или же соответствующими примерами.

Правило составления резюме №9. Дополните резюме свежей фотографией.

Наличие фотографии в резюме не является обязательным. Но если вы все же решили сопроводить резюме фотографией, помните, что она должна соответствовать целому ряду требований. На снимке должен быть изображён только один человек — вы, при этом должно быть чётко видно ваше лицо. Помните: резюме с фотографиями, изображающими соискателя без одежды (частично или полностью), к рассмотрению не принимаются!

Упражнение 2. Что такое собеседование при приеме на работу?

На самом деле, собеседование — это определенный процесс, который предполагает знакомство работодателя и соискателя. На протяжении беседы, каждая из двух сторон делает для себя выводы и принимает решение. Со стороны руководителя, предлагающего вам должность, рассматриваются ваши характеристики, деловые качества и уровень вашего соответствия стандартам, принятым в компании.

А, со стороны соискателя, по большому счету, определяется отношение уровня оплаты труда к его условиям, перспективы личностного роста и даже график собственной загруженности.

По уровню своей сложности и этапам прохождения самой процедуры, можно выделить 2 основных типа:

Тип №1. Полиступенчатое

Такая система применяется в больших организациях, где любая из вакансий является основной и к кандидату, претендующему на нее, предъявляются особые требования. При чем, нужно пройти несколько этапов, чтобы получить положительное решение.

- Беседа по телефону. Для начала вам предложат ответить на несколько основных вопросов в телефонном режиме. Это позволяет выявить ваш общий уровень соответствия и назначить время и дату встречи.
- Собеседование на предварительном этапе. Придя на встречу, скорее всего, вас отправят непосредственно в отдел кадров, где предложат заполнить анкету и сдать ее на рассмотрение. В ней будет нужно указать информацию, касающуюся личных данных, описать учебные заведения, которые были окончены и места прежней работы. Возможно, придется перечислить набор качеств, которыми вы обладаете, и объяснить, почему претендуете именно на эту должность.
- Тестирование. На этом этапе, скорее всего, возникнет необходимость выполнить несколько заданий или ответить менеджеру по кадрам на специально разработанные вопросы. К примеру, могут дать пробный текст, который необходимо будет перевести, если вакансия предполагает применение иностранного языка, или проявить грамотность в компьютерной программе, если такие навыки являются основными в занимаемой должности.
- Основное собеседование. Проводится тут же и сразу. Специалист может выяснить у вас, почему состоялось увольнение с прошлого места работы, комфортны ли для вас графики, предлагаемые на данной должности, есть ли возможность отправляться в командировки, тем более, если они длительны. Менеджер по кадрам, может задать еще ряд вопросов, касающихся непосредственно самой технологии работы и ее спецификации.
- Встреча с непосредственным руководителем. Она назначается по результатам пройденных этапов. При этом, специалист линейного уровня, проводит оценку соискателя по собственным методам, близким непосредственно его отделу и принимает окончательное решение.
- Беседа с главным руководством. Это завершающий этап, который необходим в основном для знакомства и суждения о вашей кандидатуре будут происходить на основании данных, представленных по прошлому этапу, руководителем линейного уровня.

Тип №2. Моноступенчатое

Такой вариант собеседования применяется в организации, которая имеет небольшой штат сотрудников и ограниченные мощности. К примеру, на предприятие, где трудятся 20-30 человек, требуется бухгалтер или секретарь. Вакансия открыта и вам назначают время встречи, которая, скорее всего, будет проходить в режиме диалога и по ее результатам уже сформируется решение.

Упражнение 3. «Телефонный разговор»

Инструкция: предлагаем Вам попробовать пройти первый этап собеседования, беседу по телефону.

Два участника-добровольца разыгрывают ситуацию: «Вы звоните по телефону к будущему работодателю, чтобы получить приглашение на собеседование». Участники садятся в центре малой группы, спиной друг к другу. Один участник выступает в роли работодателя, другой — в роли ищущего работу. Остальные участники рассказывают о своих наблюдениях, отмечают, что было удачным, вносят предложения по улучшению такой работы.

Возможные осложнения ситуации для проигрывания:

- У работодателя нет времени, он очень спешит.
- Работодатель все время поднимает трубки других телефонов.
- Работодатель одновременно разговаривает с Вами и с клиентом.
- Работодатель говорит, что у них нет вакансий. (А Вы точно знаете, что есть, Вам сказала подруга, которая работает в этой фирме.)

Следует напомнить участникам, что конечная цель упражнения — добиться назначения собеседования.

Рефлексия: Легко ли было проходить собеседование? Что вам мешало/помогало при общении с работодателем?

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1
Практическая направленность	1
Оригинальность предлагаемых решений	2
Максимальный балл	5

Зачет выставляется обучающемуся по итогам работы на практических занятиях и выполнения практических заданий. Требования к зачету:

1. Присутствие на тренинговых занятиях
2. Выполнение практических заданий

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основная литература

1. Торн К. Полное руководство по тренингу: пер. со 2-го англ. изд. / К. Торн, Д. Маккей - М.: ИНФРА-М, 2002. - 244 с.
2. Прутченков А. С. Тренинг коммуникативных умений: метод. разработки занятий. / А. С. Прутченков - М.: Новая школа, 1993. - 47 с.

Дополнительная литература

1. Игры - обучение, тренинг, досуг / [составитель композиции игр Е. Г. Розанова]; под ред. В. В. Петрусинского - М.: Новая школа, 1994. - 363 с.: ил.
2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: учеб. пособие для студ., обуч. по психол. спец. / А. Г. Лидерс - М.: Академия, 2001. - 249,[7] с.
3. Льюис Д. Тренинг эффективного общения: самоучитель по искусству виртуозной коммуникации : пер. с англ. / Д. Льюис - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 221 с.
4. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. / Е. М. Семенова - М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. - 210 с.
5. Сидоренко Елена В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко - СПб.: Речь, 2004. - 208 с.
6. Тренинг развития жизненных целей: программа психологического содействия успешной адаптации. / М. А. Алиева, Т. В. Гришанович, Л. В. Лобанова и др.; под ред. Е. Г. Трошихиной - СПб.: Речь, 2001. - 215 с.
7. Торн К. Полное руководство по тренингу: пер. со 2-го англ. изд. / К. Торн, Д. Маккей - М.: ИНФРА-М, 2002. - 244 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий;
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Расписание занятий: формируется по мере набора группы.

Прохождение тренинга фиксируется в портфолио студента. Выдается книжка о прохождении тренинговых занятий. После прохождения тренинга предоставляется информация в деканат, по желанию обучающегося она вносится в приложение к диплому.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются выполнение заданий практических занятий.

В процессе самостоятельной работы студент может пользоваться методическими материалами кафедры, а также использовать возможности Центра фундаментальных и прикладных исследований психологии образования при ИПП.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Центр фундаментальных и прикладных исследований психологии образования при ИПП ЯГПУ:

- аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»;
- методические рекомендации по планированию, организации и проведению психологических исследований;
- банк методического психодиагностического инструментария