

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение юридических и социальных наук



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по образовательной деятельности  
НЧИ КФУ

\_\_\_\_\_ Н.Д. Ахметов  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Технология тренинга креативности

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Исмагилова Р.Р. (Кафедра социально-гуманитарных наук, Отделение юридических и социальных наук), ReRlsmagilova@kpfu.ru

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразования
ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества
ПК-14	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

ОК-7 Знать систему категории и методов необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики; пределы своей профессиональной компетенции, основные способы профессионального самообразования.

ПК-12 Знать основные способы изучения и воздействия на содержание сознания общества.

ПК-14 Знать основные активные и интерактивные психологические технологии и методы.

Должен уметь:

ОК-7 Уметь адекватно применять основные категории психологической науки и реализовывать в практической деятельности освоенные методы; анализировать и рефлексировать свои профессиональные возможности и находить пути их развития.

ПК-12 Уметь организовывать просветительскую деятельность среди населения, направленную на повышение уровня психологической культуры общества.

ПК-14 Уметь соотнести и выбрать оптимальные интерактивные методы и психологические технологии для реализации программ, направленных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.

Должен владеть:

ОК-7 Владеть категориальным аппаратом психологии, ее научно-исследовательскими и практическими методами; навыками профессионального самообразования и саморазвития.

ПК-12 Владеть навыками реализации просветительской деятельности по психологической проблематике в рамках социальных групп и общества в целом .

ПК-14 Владеть навыками реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.

Должен демонстрировать способность и готовность:

-

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.6 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 "Психология ()" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 5 курсе в 9 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 4 часа(ов), в том числе лекции - 2 часа(ов), практические занятия - 2 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 100 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 9 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии	9	0	0	0	10
2.	Тема 2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика	9	0	0	0	10
3.	Тема 3. Классификация и основные виды тренинговых групп	9	2	0	0	20
4.	Тема 4. Ведущий тренинговой группы.	9	0	0	0	10
5.	Тема 5. Профессиональная подготовка тренера	9	0	2	0	10
6.	Тема 6. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления	9	0	0	0	10
7.	Тема 7. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга.	9	0	0	0	20
8.	Тема 8. Интервенционный репертуар ведущего. Работа с затруднениями	9	0	0	0	10
	Итого		2	2	0	100

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии

Краткая история развития групповых методов психотерапии и практической психологии. Групповая психотерапия и гипноз. Социально-психологические аспекты групповых методов.

Групповые методы в психоанализе и других западных психологических школах. Цели и задачи тренинговой группы.

Преимущества групповой формы психологической работы.

Групповые нормы. Ролевые позиции в группе.

Групповая сплоченность.

##### Тема 2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика

Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный и количественный состав тренинговых групп.

Тренинг как модель партнерских отношений.  
Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе.  
Национальные модели тренинга (немецкая, английская, русская).  
Проблема эффективности тренинга.

### **Тема 3. Классификация и основные виды тренинговых групп**

Тренинг как модель партнерских отношений  
Критерии классификации тренинговых групп.  
Поведенческий подход. Гештальтподход.  
Групп-аналитический подход.  
Трансактный анализ в группе.  
Психодраматический подход.  
Телесно-ориентированный подход.  
НЛП-группы  
Национальные модели тренинга (немецкая, английская, русская).

### **Тема 4. Ведущий тренинговой группы.**

Основные роли ведущего тренинговой группы.  
Стили руководства группой.  
Четырехмерная функциональная модель ведения групп.  
Деятельность ведущего, направленная на группу в целом.  
Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы.  
Совместное проведение группы.  
Имидж тренера. Ответственность тренера за влияние.

### **Тема 5. Профессиональная подготовка тренера**

Профессиональная подготовка тренера: теоретическая и практическая. Характеристики личности группового тренера.  
Роль и функции ведущего тренинг: руководящая, аналитическая, экспертная, посредническая.  
Стили проведения тренинговых занятий: свободное ведение, тематическое, программное.  
Ошибки тренера. "Потолок" профессионализма. Предотвращение "выгорания"

### **Тема 6. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления**

Понятие каталога упражнений. Принципы составления, оформление каталога. Упражнения на развитие профессионально важных качеств ведущего-тренера. Упражнения на развитие рефлексии.  
Упражнения на развитие креативности.  
Упражнения на установление контакта, на развитие коммуникабельности.  
Упражнения на умение слушать. Упражнения на развитие сензитивности в общении.  
Упражнения на командное взаимодействие.  
Разминочные упражнения.

### **Тема 7. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга.**

Диагностические процедуры.  
Информирование. Психогимнастические упражнения.  
Ролевые, деловые игры. Психодраматические приемы.  
Метод фиксированных ролей. Дебрифинг.  
Групповая дискуссия.  
Мозговой штурм.  
Анализ ситуаций. Обсуждение результатов.  
Психогимнастика.  
Методы, направленные на развитие социальной перцепции.  
5. Методы телесно-ориентированной психотерапии.  
6. Проективное рисование. Музыка в тренинге.  
7. Медитативные техники.  
8. Домашняя работа.

### **Тема 8. Интервенционный репертуар ведущего. Работа с затруднениями**

Подготовка тренинга: знакомство с демографическими особенностями и личностными качествами участников тренинга, определение возможности и успешности применения тренинговой формы в конкретной группе, определение и согласование цели и ожидаемого результата, определение методических средств, формы тренинга, составление программы и плана занятий.

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

### 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

#### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 9</b>			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Устный опрос	ПК-14 , ПК-12 , ОК-7	1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии 2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика 3. Классификация и основные виды тренинговых групп 4. Ведущий тренинговой группы. 6. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления 7. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга. 8. Интервенционный репертуар ведущего. Работа с затруднениями
2	Тестирование	ПК-14 , ПК-12 , ОК-7	1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии 2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика 3. Классификация и основные виды тренинговых групп 4. Ведущий тренинговой группы. 6. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления 7. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга. 8. Интервенционный репертуар ведущего. Работа с затруднениями

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Деловая игра	ПК-14, ПК-12, ОК-7	2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика 3. Классификация и основные виды тренинговых групп 6. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления 7. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга.
	<b>Зачет</b>	ОК-7, ПК-12, ПК-14	

**6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 9</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Деловая игра	Отличная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Превосходное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения практических задач. Высокий уровень коммуникативных навыков, способности к работе в команде.	Хорошая способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Достаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения практических задач. Средний уровень коммуникативных навыков, способности к работе в команде.	Удовлетворительная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Слабое владение знаниями и навыками, необходимыми для решения практических задач. Низкий уровень коммуникативных навыков, способности к работе в команде.	Неспособность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Недостаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения практических задач. Недостаточный уровень коммуникативных навыков, способности к работе в команде.	3
	<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>			
<b>Зачет</b>	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Семестр 9**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Устный опрос**

Темы 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8

Тема 1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии

Устный опрос:

1. Социально-психологические аспекты групповых методов.
2. Групповые методы в психоанализе и других западных психологических школах.

Тема 2. Психологические особенности тренинговой группы. Групповая динамика

Устный опрос

1. Тренинг как модель партнерских отношений.
2. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе.
3. Национальные модели тренинга (немецкая, английская, русская).
4. Проблема эффективности тренинга.

Тема 3. Классификация и основные виды тренинговых групп

Устный опрос

1. Критерии классификации тренинговых групп.
2. Поведенческий подход. Гештальтподход.
3. Групп-аналитический подход.
4. Трансактный анализ в группе.
5. Психодраматический подход.
6. Телесно-ориентированный подход.
7. НЛП-группы

Тема 4. Ведущий тренинговой группы

Устный опрос

1. Основные роли ведущего тренинговой группы.
2. Стили руководства группой.
3. Четырехмерная функциональная модель ведения групп.
4. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом.
5. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы.
6. Имидж тренера. Ответственность тренера за влияние.
7. Ошибки тренера. "Потолок" профессионализма. Предотвращение "выгорания"

Тема 5. Профессиональная подготовка тренера

Устный опрос

1. Стили проведения тренинговых занятий: свободное ведение, тематическое, программное.
2. Совместное проведение группы.

Тема 6. Методические приемы и средства проведения психологического тренинга.

Устный опрос

1. Мозговой штурм.
2. Анализ ситуаций. Обсуждение результатов.
3. Психогимнастика.
4. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
5. Методы телесно-ориентированной психотерапии.
6. Проективное рисование. Музыка в тренинге.
7. Медитативные техники.
8. Домашняя работа.

Тема 7. Эффективная тренинговая программа: правила и особенности составления

Устный опрос

1. Упражнения, направленные на работу с самовосприятием и организацию личностной обратной связи.
2. Упражнения, направленные на развитие психических процессов.
3. Упражнения, направленные на организацию групповой дискуссии.



4. Игры на развитие психологической чувствительности и навыка убеждающего воздействия. Медитативно-релаксационные упражнения. П
5. роцедуры для завершения занятия.
6. Алгоритм составления программы тренинга.
7. Программа тренинга по развитию коммуникативных навыков. Программа тренинга "Техника делового общения".

Тема 8. Интервенционный репертуар ведущего. Работа с затруднениями

Устный опрос

1. Этапы построения содержательной работы в тренинге: подбор группы, вступительное слово, создание работоспособности, ориентация, обучение, заключение.
2. Временные формы организации тренинга: интенсивный курс, регулярный, эпизодический.
3. Распределение тренинговой нагрузки в течение рабочего дня.
4. Пространственная организация тренинга.
5. Планирование программы тренинга. Составление каталога упражнений.

## **2. Тестирование**

Темы 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8

1. Социально-психологический тренинг представляет собой:
  - 1) метод преднамеренных изменений;
  - 2) метод психологического консультирования;
  - 3) современный вид молодежного досуга;
  - 4) обучающую программу.
2. Тренинговые методики в теоретическом аспекте ближе всего к идеям:
  - 1) гуманистической психологии;
  - 2) психоанализа;
  - 3) экзистенциальной психологии;
  - 4) бихевиорального подхода.
3. Первые тренинги связаны с идеями и именем:
  - 1) З. Фрейда;
  - 2) К. Левина;
  - 3) К. Роджерса;
  - 4) Ф. Перлза.
4. Формирование умений справляться с конкретными проблемами и приспосабливаться к определенным жизненным обстоятельствам характерно для:
  - 1) Т-групп;
  - 2) групп встреч;
  - 3) психодрамы;
  - 4) бихевиорально-ориентированных групп.
5. Активное распределение ролей между участниками группы характерно на фазе:
  - 1) фрустрационной;
  - 2) завершения;
  - 3) ориентации и зависимости;
  - 4) сотрудничества и устойчивой работоспособности.
6. Безусловное принятие каждого участника в тренинговой группе отражает принцип:
  - 1) креативности;
  - 2) партнерского общения;
  - 3) активности;
  - 4) осознанности поведения.
7. Наиболее определенным и жестким стилем проведения занятий является:
  - 1) авторитарное ведение;
  - 2) тематическое ведение;
  - 3) программное ведение;
  - 4) свободное ведение.
8. С точки зрения временной организации тренинга наиболее бурные изменения в психическом строе участников оказывают(ет):
  - 1) регулярные занятия;
  - 2) интенсивный курс
  - 3) двухлетнее обучение;
  - 4) эпизодические встречи.
9. Групповая динамика включает в себя все нижеперечисленное, за исключением понятий:
  - 1) роли;
  - 2) нормы;

3) индивидуальность;

4) лидерство.

10. Понятие нормы в тренинговой группе - это:

1) принятые правила поведения в социальных и асоциальных группах;

2) правила поведения, руководящие действиями участников группы;

3) принятые правила поведения, существующие в группе и любом обществе;

4) принятые правила поведения, руководящие действиями участников группы и определяющие санкции наказания при их нарушении

### **3. Деловая игра**

Темы 2, 3, 6, 7

Упражнение 1

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Сейчас мы потратим некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на себе, на своих мыслях, чувствах, переживаниях.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет наши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в Ваше тело попадет энергия, а с каждым выдохом уходят ненужные сейчас заботы, напряжения... Обратите внимание на ваше тело. Почувствуйте ваше тело: все - от ступней до макушки... Вы сидите на стуле (кресле), слышите какие-то звуки..., ощущаете прикосновение воздуха на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточьтесь на идеи изменчивости мира, в котором мы живем... Наше сложное время характерно быстрыми и резкими изменениями...

Порой они бывают молниеносными... Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, теперь могут произойти в считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом. Какие мысли у вас возникают? Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (эти вопросы ведущий повторяет 2-3 раза). Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают? А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь есть еще другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе".

После того как все участники группы открыли глаза, ведущий может предложить всем еще некоторое время остаться со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями и нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, фломастеры, цветные карандаши, и т.д.

Рисунки участников группы желательно расположить так, чтобы все могли их видеть на протяжении дальнейших занятий.

После того, как все закончили рисовать, и рисунки прикреплены на натянутую леску или к стене, ведущий продолжает инструкцию: "Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы: по 4-5 человек в каждой - и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают, а какие затрудняют нашу жизнь в изменчивом мире. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится".

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, пояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества, особенности поведения на доске или листе ватмана.

Это упражнение направлено на осознание каждым участником группы своего опыта жизни в изменчивом мире.

Проведение этого упражнения в тренинге креативности позволяет сделать шаг на пути понимания того, в чем проявляется креативность (творчество), а также некоторых барьеров, блокирующих это проявление.

Ниже мы приводим сокращенный перечень качеств, особенностей поведения, помогающих и мешающих жить в изменчивом мире. Эти качества были предложены в разных группах тренинга креативности, проведенных нами.

1. Качества, особенности поведения, помогающие жить в изменчивом мире:

- любовь к людям, позитивное отношение к миру, оптимизм
- принятие себя и мира во всех проявлениях;
- умение посмотреть на проблему глазами других;
- чувство юмора;
- переживание своей "незаконченности", незавершенности;
- общительность, контактность;
- сензитивность, эмпатия;
- желание помогать людям;
- работоспособность;
- мечтательность, способность фантазировать;
- решительность, настойчивость, целеустремленность и т.д.

2. Качества, затрудняющие жизнь в изменчивом мире:

- неуверенность в себе, своих силах;
- предвзятость мнений;

- заниженная самооценка;
- несамостоятельность;
- чрезмерная приверженность принципам;
- формализм, дезорганизованность;
- стереотипность мышления и поведения;
- ориентация на общепринятые нормы, правила, излишняя чувствительность к мнению других;
- тревожность;
- высокая внушаемость и т.д.

#### Упражнение 2

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках карточки, на которых написаны названия предметов, состояний, любые понятия. Например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т.д.

Инструкция: "Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочесть написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача - узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только не вербальными средствами, "сообщить Светлане, что написано на карточке". Те, кто окажется в центре круга и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом.

Анализ затруднений, источников напряжений, возникающих в процессе выполнения задания, позволяет обнаружить и обозначить некоторые барьеры креативности, в частности, такие как ориентация на оценку, желание во что бы то ни стало сделать правильно, неустойчивая сниженная самооценка, страх не найти ответ. В то же время в ходе обсуждения появляется возможность поговорить о механизмах возникновения решения. Дело в том, что для достижения цели отгадывающему необходимо устанавливать связи между получаемой информацией и находить нечто, объединяющее всю информацию (безусловно, в том случае если он ее точно, без искажений воспринял). Например, в одной из тренинговых групп, когда на карточке было написано слово "весна", участники изобразили сев, радость при появлении первых цветов, возможность снять теплые вещи и одеться легче, прыгали через воображаемые лужи, приветствовали прилет птиц и т.д. Показательными были рассуждения вслух того, кто отгадывал слово: "Что же это такое, что объединяет все это: птицы летят, что-то сеют, рвут цветы?". В ходе обсуждения проделанной во время этого упражнения работы (также как и в упражнении 13) можно начать разговор об этапах креативного (творческого) процесса. Работа, которую проделывают отгадывающие отчетливо демонстрирует, как важно для успешного разрешения проблемной ситуации тщательно пройти этап подготовки, сбора информации.

Упражнение вовлекает в работу всех участников тренинга. Они ищут более выразительные средства для того, чтобы изобразить отгадываемое слово, развивают свою фантазию, изобретательность и экспрессивность.

#### Упражнение 3

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, которому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Например, бросая мяч, я скажу "молоток". Кроме прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье для того, чтобы не разлетались лежащие на столе бумаги; можно использовать молоток в качестве ручки для тяжелой авоськи; можно, привязав к нему шпагат, применить его в качестве отвеса при строительных работах. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить. Итак, тот, кому я брошу мяч назовет три нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и сделаем так, чтобы во время этой работы мяч побывал у каждого".

Это упражнение прежде всего направлено на осознание барьеров креативности. Для более отчетливого их проявления ведущий побуждает участников реагировать быстро, т.е. создает внешний барьер: ограничение времени, который дает о себе знать при наличии внутренних барьеров, актуализируя их влияние на человека. В ходе работы, когда кто-нибудь длительное время не может найти очередной вариант нестандартного использования предмета, можно предложить остальным показать, есть ли у них свои варианты, подняв руку или кивнув головой. В группе всегда находится несколько человек, имеющих один или даже несколько вариантов.

В ходе обсуждения проделанной работы можно группе такие вопросы: "В чем заключались основные трудности, с которыми вы столкнулись при выполнении задания?", "Какие состояния возникали и как они изменялись в ходе работы?", "Что вам помогало справляться с поставленной задачей?"

Когда речь идет о трудностях, с которыми участники столкнулись при выполнении задания, ведущий может обратиться прежде всего к тем, кто долго молчал, не давая ответа в то время как у многих варианты были, и попросить сообщить свое видение этой ситуации. Участник одной из групп тренинга креативности сказал следующее: "Гораздо легче что-то придумать, когда на меня не смотрят. Если мяч у меня, и я должен говорить, и меня все ждут, кажется, что время тянется очень медленно".

Действительно, у многих из нас есть сформированный еще в детстве стереотип "Нельзя заставлять себя ждать". В этой ситуации он начинает действовать, и у человека возникает напряжение, блокирующее свободный поиск вариантов ответа.

Среди состояний, возникающих в ходе выполнения задания, участники называют волнение, тревогу, смущение. Возникает идея оценивания: "...все на меня смотрят и ждут, когда я отвечу, и мне кажется, что другие отвечали быстрее и лучше". Достаточно часто во время обсуждения удается обнаружить такие внутренние барьеры креативности как стереотипы, желание во чтобы то ни стало сделать правильно ("я молчала, потому что искала лучший вариант"), ориентация на одобрение, сниженная самооценка.

К внешним барьерам проявления креативности (творчества), которые отчетливо обнаруживают свое влияние в ходе выполнения этого упражнения, относятся: временное ограничение (ситуационный стресс-фактор), оценивание (эту реакцию участники сами приписывают окружающим их людям).

Упражнение дает возможность лучше понять, какие условия способствуют проявлению творчества.

Кроме того, в ходе обсуждения появляются идеи относительно того, что помогало выполнить задание. Среди них: нестатичность возникшего образа предмета ("я представляла большую люстру, поменьше, из разных материалов, со стеклянными, с плетеными плафонами, и тогда возникали все новые и новые варианты ее использования"); сознательное изменение образа предмета; свободная обстановка в группе.

#### Упражнение 4

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Давайте вообразим, что это (ведущий показывает мяч) - апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин мы бросаем. Будем внимательны: постарайтесь не повторять уже названные качества, свойства апельсина и сделаем так, чтобы мы все принимали участие в работе".

Ведущий начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, "сладкий". В процессе выполнения упражнения ведущий побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например, "Давайте работать быстрее". Также ведущий обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как "желтый", "оранжевый", а следующий участник говорит: "Кубинский". В этом случае ведущий может сказать: "Появилась новая область - страна - производитель".

Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

#### Упражнение 5

Участники группы сидят по кругу. У них в руках листы бумаги и ручки.

Инструкция: "Задание, которое я сейчас вам предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите в верхней части листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу мы начнем работу: надо будет составить как можно больше предложений, причем в каждом из написанных вами предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе - на букву Г, третье - на О, четвертое - на К. Например, "Николай Говорит Очень Красиво". Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали".

Через три минуты ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, сколько у него написано предложений, а затем просит каждого прочитать одно из написанных им предложений, любое, по выбору самого участника. Это может быть то предложение, которое сам участник считает наиболее удачным. При ознакомлении с результатами работы участники обнаруживают для себя не использованные ими стиливые, содержательные и другие возможности для составления предложений, что усиливает их мотивацию и позитивно сказывается на результатах последующей работы.

Ведущий предлагает продолжить составление предложений еще в течение трех минут. Когда отведенное время закончится, каждый участник снова сообщает, сколько ему удалось написать предложений и зачитывает одно из них по своему выбору.

Затем ведущий продолжает инструкцию: "Теперь каждый напишет рассказ о нашей группе. Количество слов в предложениях, из которых будет состоять этот рассказ может быть любым, но слова должны начинаться на буквы НГОКНГОКНГОК и т.д. При этом знаки препинания могут ставиться в любом месте. На выполнение этого задания у вас будет пять минут". (Можно не задавать тематику написания рассказа). Когда работа завершена, каждый участник зачитывает свой рассказ. Содержание рассказов не обсуждается, не комментируется и не оценивается.

Упражнение направлено на развитие гибкости, беглости и точности мышления.

#### Упражнение 6

Участники группы сидят по кругу. В центре круга лежат бумага, краски, фломастеры и т.д. - все, что необходимо для рисования.

Инструкция: "Сейчас я предлагаю каждому из нас взять лист бумаги и нарисовать креативность (творчество) так, как вы ее понимаете. У нас будет достаточно времени на рисование, мы подождем, когда все закончат свои рисунки".

После того как все завершат рисунки, каждый рассказывает о своем рисунке, о том, как он(а) понимает, что такое креативность.

Упражнение позволяет сформулировать многие существенные характеристики творчества как свойства личности, творческого процесса, а также отличительные особенности именно творческих продуктов деятельности. По ходу обсуждения ведущий предлагает участникам задавать друг другу вопросы, уточнять содержание высказываний. После того как все выскажутся, тренер подводит итог, перечисляя основные идеи, касающиеся проявлений креативности, условий ее формирования и развития, которые соответствуют содержанию ориентировочных основ (содержательных модулей), в рамках которых будет проходить дальнейшая работа.

Занятие ♦ 4-5

Упражнения, включенные в это занятие, посвящены развитию отдельных сторон креативности как свойства личности: гибкости, оригинальности, точности, беглости мышления, воображения и т.д. Кроме того, сюда вошли упражнения, позволяющие участникам тренинга интегрировать появившиеся у них навыки управления креативным процессом.

#### Упражнение 1

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, при этом, когда бросаем- называем какой-либо цвет, а когда ловим- объект такого цвета. Будем внимательны: не будем повторять те цвета и объекты, которые уже названы, и дадим возможность каждому из нас участвовать в работе"

Использование в инструкции слова "объект", а не предмет, связано с тем, что оно предоставляет больше возможностей для порождения ассоциаций. Иногда в группе возникает вопрос, что следует понимать под объектом. В этом случае ведущий сообщает о возможности сохранить любое понимание, то, которое представляется приемлемым каждому.

#### Упражнение 2

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: "воздух", "земля" или "вода", а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово "воздух"- название птицы, во втором случае ("земля")- животного, и если было сказано "вода"- название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее".

По ходу работы ведущий побуждает участников группы увеличивать темп.

Упражнение направлено на развитие беглости мышления.

#### Упражнение 3

Участники группы работают в парах, в которые объединяются по желанию. У каждого участника есть бумага и карандаш.

Инструкция: "Упражнение будет состоять из ряда шагов. Сначала каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов в пользу курения. На это у Вас будет три минуты".

Через три минуты ведущий предлагает каждому сказать, сколько аргументов у него написано. Эта информация не обсуждается, и ведущим не комментируется. Если в группе все же возникают вопросы, много или мало аргументов написано, высказываются оценки и самооценки ("ой, а меня совсем мало"), ведущий не реагирует и не поддерживает обсуждение.

Продолжение инструкции: "Теперь у вас будет некоторое время для того, чтобы поделиться друг с другом сформулированными аргументами, при этом запомните 1-2 аргумента, которые есть у партнера, а у вас их нет, и эти аргументы кажутся вам особенно неожиданными и оригинальными". Через 5-7 минут, когда все завершат работу, ведущий продолжает инструкцию: "Сейчас у вас будет еще три минуты, в течении которых каждый самостоятельно постарается написать как можно больше аргументов против курения". Затем участники обмениваются результатами своей работы также, как они делали это на предыдущем этапе.

Продолжение обсуждения происходит в общем кругу. Ведущий: "Сейчас каждый из нас скажет, какие из аргументов "за" и "против" курения из предложенных вашими партнерами особенно понравились вам, показались оригинальными, неожиданными".

В ходе работы происходит значительное расширение имеющихся у каждого представлений о частной, конкретной проблеме (в данном случае, о курении). Закономерным результатом работы становится преодоление ограничений в существовавших до этого представлениях, что сопровождается возникновением позитивных эмоций.

Постепенное расширение видения проблемы (осознание и формулирование собственных аргументов, обнаружение нового в аргументах партнера, обнаружение нового в аргументах других пар) помогает прочувствовать идею неограниченности представления проблемы.

#### Упражнение 4

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Наверное, все знают такую шуточную примету: упал нож - придет мужчина. Сейчас мы будем развивать эту область примет. Сделаем это так: бросая мяч, надо будет сказать, что упало, например, барабан, монетка. т.д. Тот, кто ловит мяч, говорит о том, кто, по его мнению придет, и в случае возникновения вопросов у остальных, объясняет, почему это происходит. Делать все это постараемся как можно быстрее".

В процессе выполнения упражнения ведущий поощряет неожиданные, оригинальные идеи, а также проявления гибкости и нестандартные интерпретации. В ходе работы группы часто переходит от обычных вариантов (упал цветок - придет девушка, потому что она любит цветы; упала люстра- придет электрик, потому что ее надо починить) к более оригинальным и неожиданным (упала звезда - придет осень, потому что звезды часто падают в конце лета; упало настроение - придет грусть, потому что человека надо чем-то занять; упал курс рубля - придет желание что-то делать, потому что мужик крестится только, когда гремит гром и т.д.)

Упражнение направлено на развитие гибкости, оригинальности мышления. Для того чтобы во время выполнения этого упражнения стимулировать у участников активность правого полушария, ведущий может предлагать им представлять "картинку" падающего предмета и того, кто приходит после этого события.

#### Упражнение 5

Участники группы сидят по кругу. У ведущего в руках мяч.

Инструкция: "Сейчас тот, кто начнет нашу работу, бросит мяч кому-нибудь из нас и скажет, где окажется тот, кому адресован мяч. При этом у нас не будет никаких ограничений: можно направлять своих партнеров в самые необычные, даже фантастические места - в холодильник, в Древнюю Грецию, на пальму и т.д. Поймав мяч, надо быстро назвать три предмета, которые вы возьмете с собой туда, куда вас направляют. При этом будем внимательны и постараемся не повторять те места, в которых уже "побывали" другие и те предметы, которые уже назывались".

Упражнение проходит динамично и весело. Оно способствует развитию воображения, гибкости, оригинальности мышления.

#### Упражнение 6

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Посмотрите внимательно вокруг и выберите любой предмет, находящийся в этой комнате, от имени которого вы готовы произнести короткий монолог. Когда все будут готовы произнести, кто-то из нас начнет, и все по очереди произнесут свои монологи. Не следует беспокоиться, что от имени одного предмета может прозвучать два или даже три монолога".

Упражнение направлено на развитие воображения, преодоление привычного ракурса восприятия окружающего, "приобретение новых глаз". Опыт проведения этого упражнения позволяет назвать основные трудности, с которыми могут столкнуться участники группы. Наибольшую сложность представляет сохранение при произнесении монолога принятой позиции. При этом, хотя в данном упражнении не может быть правильных или неправильных монологов, в группе может возникнуть дискуссия по поводу того, насколько корректными являются те или иные высказывания. Например, участник, произносит монолог от имени дверной ручки, говорит "Мне приятно ощущать тепло человеческих рук" или "Ночью, когда "она" находится без движения, особенно чувствуется холод и скука". Здесь наблюдается выход из принятой позиции. Один из участников высказал идею о том, что, по его мнению, дверная ручка "не знает" что такое человеческая рука, и ощущение тепла и холода он бы описал как ускорение перемещения атомов металла, из которого ручка сделана. Принципиальным в этом упражнении является то, что участники приобретают дополнительный опыт отстранения от привычной идентификации с человеком и обнаруживают, что происходит закономерно, многообразие вариантов смещения этой позиции.

#### Упражнение 7

Участники группы сидят по кругу, у каждого несколько листов бумаги, карандаши, фломастеры. ведущий в случайном порядке раздает каждому по три карточки, на которых напечатано по три слова.

Упражнение проводится в три этапа.

1 этап. "Прочтите слова, напечатанные на ваших карточках. В течение трех минут постарайтесь найти слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе свойства объектов и смыслы понятий, относящихся одновременно ко всем словам, напечатанным на каждой из карточек". После того как участники справились с заданием, ведущий предлагает рассказать о полученных результатах и о том, как они были получены.

Приведем пример. Одному из участников необходимо было найти слово, объединяющее смыслы и свойства, отражающиеся в словах "кубик", "трость", "река". Было предложено слово "фараон". Выбор был пояснен следующим образом: кубик (элемент пирамиды), трость (символ власти фараона), река (Нил)-фараон.

2 этап. "Поработайте по очереди с каждой карточкой. Нарисуйте образы, возникшие у вас в связи с каждым из трех слов, написанных на карточке. После этого еще раз найдите слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе смыслы всех трех слов".

Так как на карточках написаны слова, обозначающие чувства, черты характера, абстрактные понятия, а не только материальные объекты, в группе возникают вопросы, как нарисовать, например, "хитрость" или "потерю". В этих случаях ведущий воздерживается от пояснений, сообщая только о том, что можно нарисовать любой образ, который возникает в связи с данным словом. Ведущий не реагирует на сетования отдельных участников по поводу неумения рисовать, принимая их к сведению.

Когда все участники справятся с заданием, ведущий предлагает им поделиться полученными результатами и своими впечатлениями от работы. Приведем пример. Участники группы, на чьей карточке были слова "кубик", "трость", "река", нарисовав образы, возникшие у него в связи с этими словами, в качестве обобщающего предложил слово "мысль": кубик (умозаключение, из которых складывается рассуждение), трость (опора, помощь, поддержка), река (движение) - мысль.

3 этап. На третьем этапе работа продолжается с помощью приемов Э. Де Боно. Рассмотрим вариант такой работы на конкретном примере.

##### 1. Функциональный анализ (ФА).

□ Кубик - игрушка; груз; мера веса, объема; подставка; украшение; упор; сигнал; инструмент для измельчения зерна, соли, орехов.

□ Трость- средство для опоры; дрова; рычаг; спортивный снаряд; измерительный инструмент.

□ Река - экспериментальная площадка для экологических исследований; транспортная артерия; сила, создающая электроэнергию.

##### 2. Структурный анализ (СА).

□ Кубик - грани, плоскости; металл, дерево или пластмасса.

□ Трость - набалдашник, палка, лаковое покрытие, искривленные поверхности, наконечник.

□ Река - берега, дно, вода, химический состав воды (водород, кислород).

##### 3. Оценка всех факторов (ОВФ)

□ Кубик - может быть набалдашником у трости; объем воды в реке может быть измерен в кубических метрах; из кубиков может быть построен мост через реку.

□ Трость - тростью можно играть в новый вид бильярда, где вместо шаров используется кубик, то же самое можно делать в реке; на трости можно укрепить кубические емкости и переносить из них речную воду.

□ Река - на реке можно выращивать тростник для изготовления тростей; кубик можно сделать из замершей речной воды: трость может испортиться в реке.

4. Положительное, отрицательное, интересное (ПОИ).

■ Кубик: П - очень функционален; может быть развивающим средством, строительным материалом; удобный в складировании. О - сделанный из прочного материала может стать причиной ушибов и травм.

■ Трость: П - символ респектабельности; орудие защиты; средство для развития кистей рук; записная книжка с длительным сроком хранения сделанных пометок. О - лишняя тяжесть; ограничивает свободу. И - одновременно может быть тайником, оружием и средством, вызывающим жалость к ее обладателю.

■ Река: П - на реке могут быть организованы праздники с купанием, катанием на лодках, рыбной ловлей; средство орошения. О - на реке тонут люди; по реке приплывают враги; вода - путь передачи инфекции.

На этом конкретном примере затруднено использование некоторых приемов де Боно, таких как:

- цели, задачи, намерения (ЦЗН);
- точки зрения различных лиц на эту ситуацию (ТЗ);
- основное преимущество (ОП);
- последствия и результаты (ПР);
- альтернативы, возможности, выводы из данного события (АВВ).

В зависимости от используемого материала ведущий может определить перечень приемов, с которыми будут работать участники. Полное использование приемов возможно и особенно эффективно при анализе ситуаций взаимодействия людей, конкретных управленческих приемов. Результаты анализа в этих случаях становятся основой для принятия решений и разработки детальных планов их реализации.

Упражнение целесообразно проводить на третий- четвертый день работы, когда группа уже продвинулась на пути осознания целей тренинга. Результатом проведения упражнений этого раздела является более полное представление участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со всеми сторонами личности, "площадь" ее опоры на себя, в чем коренится возможность для созидания взаимодействия с другими людьми и миром.

Упражнение 8

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Сосредоточитесь на своем соседе справа (слева). Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у нас будет две минуты".

Когда две минуты прошли, тренер продолжает инструкцию: "Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание".

Это упражнение позволяет каждому участнику получить лично ориентированную обратную связь, в то же время характер задания непосредственно связан с задачами тренинга креативности, в частности, направлен на развитие ассоциативных механизмов. Возникающие описания очень разнообразны: некоторые приводят цитаты из литературных произведений: "люблю грозу в начале мая", некоторые создают авторские тексты, нередко обширные и детальные.

Упражнение 9

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: "Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одним из таких обычаев было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч со словами: "Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...". Проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч. Тот, кому был брошен мяч, должен сказать, согласен ли он надеть футболку с названной надписью или нет. Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого - нет.

Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью".

## Зачет

Вопросы к зачету:

1. Предмет, задачи социально-психологического тренинга. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
2. История развития групповых методов практической психологии.
3. Цели социально-психологического тренинга.
4. Специфические черты и основные парадигмы социально-психологического тренинга.
5. Факторы психотерапевтического воздействия в тренинговой группе.
6. Понятие групповой сплоченности. Факторы, влияющие на сплоченность в группе.
7. Интерактивные игры как средство групповой психологической работы.
8. Специфика деятельности ведущего в социально-психологическом тренинге. Критерии эффективного ведущего.

9. Характеристика личности группового тренера. Подготовка ведущих тренинговых групп.
10. Динамика группового процесса. Основные этапы развития группы в тренинге.
11. Основные правила работы психологических групп.
12. Классификация тренинговых методов.
13. Классификация тренинговых групп.
14. Значение разогревающих игр и психотехник для создания благоприятного психологического климата в группе. Примеры разогревающих игр.
15. Коммуникативные игры в тренинге.
16. Основные принципы построения тренинга личностного роста. Цели, основные упражнения.
17. Основные упражнения и приемы групповой работы в психологическом тренинге с элементами психодрамы.
18. Основные упражнения и приемы групповой работы в психологическом тренинге с элементами танцевальной терапии, арт-терапии.
19. Основные упражнения и приемы групповой работы в гештальт-группах.
20. Виды психологических тренингов. Критерии классификации.
21. Использование метафоры и ритуалов в различных тренинговых группах.
22. Специфика проведения коммуникативного тренинга для различных категорий участников. Цели и технологии проведения.
23. Специфика проведения тренинга креативности для различных категорий участников. Цели и технологии проведения.
24. Разработка программы социально-психологического тренинга.
25. Психологический анализ интерактивных игр как средства групповой психологической работы.
26. Психологический тренинг как метод разрешения конфликтов.

#### **6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

<b>Форма контроля</b>	<b>Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</b>	<b>Этап</b>	<b>Количество баллов</b>
<b>Семестр 9</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	10
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	20
Деловая игра	На занятии моделируется проблемная ситуация профессиональной деятельности, для которой обучающиеся должны найти решения с позиции участников ситуации. Оцениваются применение методов решения проблемных ситуаций, способность работать в группе, навыки, необходимые для профессиональной деятельности, анализировать условия и адекватно выстраивать последовательность собственных действий.	3	20



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

### 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями и предоставленных доступов НЧИ КФУ;

- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Мир психологии - <http://psychology.net.ru>

Псипортал - <http://psy.piter.com>

Психология на русском языке - <http://www.psychology.ru>

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Основная часть лекции имеет своей целью раскрытие содержания основных вопросов или разделов и определяется логической структурой плана лекции. При этом используются основные педагогические способы изложения материала: описание-характеристика, повествование, объяснение и др. Используются эффективные методические приемы изложения материала - анализ, обобщение, индукцию, дедукцию, противопоставления, сравнения и т.д., обеспечивающие достаточно высокий уровень качества учебного процесса. В заключительной части лекции проводят обобщение наиболее важных и существенных вопросов, делаются выводы, формулируются задачи для самостоятельной работы слушателей и указывается рекомендуемая литература. Оставшееся время используют для ответов на вопросы, задаваемые слушателями, и для возможной дискуссии о содержании лекции. Содержание лекционного материала должно строго соответствовать содержательной части утвержденной рабочей учебной программы дисциплины. Основная цель - формирование системного, творческого мышления у студентов. Лекции проводятся с включением дополнительных элементов: презентации по дисциплине, мультимедиа материалы, видео-лекции, материалы справочного характера и нормативные документы, глоссарий, технические и программные средства обеспечения дисциплины. Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Практические занятия (с устным опросом и обсуждением материалов по теме, выступлениями студентов с рефератами и работа на практических занятиях предполагает активное участие в осуждении выдвинутых в рамках тем вопросов. Для подготовки к занятиям рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.</p>
самостоятельная работа	<p>Индивидуальная самостоятельная работа связана с повторением и закреплением материала, конспектированием глав из монографий для более глубокого усвоением изучаемого материала и его применения на практике, развитию творческих способностей и развитию компетенций:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. предварительное ознакомление с программой курса перед лекцией;</li> <li>2. изучение вопросов практического занятия в соответствии с его темой;</li> <li>3. работа с дополнительной учебной, научной и справочной литературой по отдельным темам учебной дисциплины;</li> <li>4. решение психологических задач, предложенных преподавателем, при подготовке к практическому занятию;</li> <li>5. подготовка сообщений для выступлений на практических занятиях;</li> <li>6. составление глоссария психологических терминов и понятий.</li> </ol> <p>Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.</p>
устный опрос	<p>Устный опрос проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Задания для устного опроса выгружаются в Виртуальную аудиторию. Обучающиеся получают задания для устного опроса через свой личный кабинет.</p> <p>На устном опросе преподаватель задает вопросы изученные во время лекций и вопросы, предложенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Устный опрос может носить характер интервью или беседы. беседа представляет собой устное общение преподавателя со студентом в произвольной форме с одним или несколькими ее участниками. Во время беседы вопросы могут задавать как преподаватель, так и студенты. Интервью - это та же беседа, но у же с одним студентом. Вопрос во время интервью задает только преподаватель.</p> <p>Для подготовки к устным опросам рекомендуется обращать внимание на проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, излагать теоретический материал, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах: в команде "MicrosoftTeams".</p>
деловая игра	<p>Деловые игры представляют собой искусственные ситуации со специально разработанными правилами, в которых играющего постоянно ставят в неожиданные положения, "загружают" решением конфликтов, проблем и т.п. Следствия условности игровых ситуаций является ненаказуемость поведения участников со стороны социальных институтов, отсутствие санкций и последствий от игровых действий в реальной жизни. Психологическим следствием данных и ряда других особенностей игры является то, что она позволяет снять или уменьшить сознательный контроль личности за своим поведением.</p> <p>Игровые ситуации воспринимаются участниками не как особые экспериментальные ситуации, а как продолжение их обычной жизни, как реальные жизненные ситуации. Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	Тесты - это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. Готовясь к тестированию студент должен проработать информационный материал по дисциплине. Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильный (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам; г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.
зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. Возможно применение дистанционных технологий в образовательном процессе в соответствии с ФГОС: виртуальной аудитории, платформы "Microsoft Teams" и иных платформах.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Компьютерный класс.

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.03.01 "Психология"

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.6 Технология тренинга креативности

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

**Основная литература:**

1. Ли, Д. Практика группового тренинга = The Group Trainer's Handbook :Designingand Delivering Training for Groups : пер. сангл. / Д. Ли. - 3-еизд.. - СПб.:Питер, 2009. - 224с.: ил. - (Сер. 'Эффективный тренинг').
2. Невеев, А.Б. Тренинг в организации: учеб. пособие / А.Б. Невеев. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 256 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com>
3. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособие / Д.М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФОРУМ, 2010. - 184с.

**Дополнительная литература:**

1. Басов, Н.Ф. Социальная работа с молодежью [Электронный ресурс]: Учебное пособие для бакалавров / под ред. Н. Ф. Басова. - 4-е изд. - М.: Дашков и К, 2013. - 328 с.- Режим доступа: <http://znanium.com>
2. Исаева, И.Ю. Формирование готовности студентов педагогического вуза к управлению досуговой деятельностью подростков [Электронный ресурс]: монография / И. Ю. Исаева. - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 161 с.- Режим доступа: <http://znanium.com>
3. Комаров, Е.И. Методологический инструментарий современного социального управления [Электронный ресурс]: Учебно-практическое пособие / Е.И. Комаров; Под ред. профессора Е.И. Комарова. - М.:Издательско-торговая корпорация 'Дашков и К-', 2013. - 316 с.- Режим доступа: <http://znanium.com>
4. Мандель, Б.Р. Игрология. Феномен интеллектуальной игры в образовательном процессе [Электронный ресурс]: Учеб. пособие /Б.Р.Мандель. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. - 226 с.- Режим доступа: <http://znanium.com>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.6 Технология тренинга креативности

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 37.03.01 - Психология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows