Меркулов Павел Александрович
Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=пгт. Орел, T=Директор, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ""", SNILS=00492216056, ИНН=575200486423, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления - филиал
ФАКУЛЬТЕТ «Государственное и муниципальное управление»
КАФЕДРА «Социология и социальные технологии»

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой «Социология и социальные технологии»
Протокол от «28» августа 2023 г.
№ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности»

Направление подготовки 39.03.01 Социология
Профиль подготовки: «Общая социология»
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: очная
Год набора: 2023

2023 г.

Автор-составитель: канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры «Социология и социальные технологии» А.В. Кустова

И. о. заведующего кафедрой «Социология и социальные технологии», доктор социологических наук, профессор А.А. Алексеёнок

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... 4
2.Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3.Содержание и структура дисциплины 7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 90
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... 91
6.1. Основная литература..... 91
6.2 Дополнительная литература..... 92
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 92
6.4. Нормативные правовые документы 92
6.5. Интернет ресурсы..... 92
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... 93

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

УК ОС-5- способен проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества в социально-историческом и философском контекстах, соблюдать нормы этики и использовать дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;

ПКс-3– способен самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи научных исследований в различных областях социологии и решать их с помощью современных исследовательских методов с использованием новейшего отечественного и зарубежного опыта и с применением современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий.

Этапы освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС-5	способен проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества в социально-историческом и философском контекстах, соблюдать нормы этики и использовать дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК ОС- 5.1	проявляет гибкость и корректность при взаимодействии с учетом этнических, религиозных, гендерных, возрастных отличий и психофизиологических особенностей.
ПКс-3	способен самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи научных исследований в различных областях социологии и решать их с помощью современных исследовательских методов с использованием новейшего отечественного и зарубежного опыта и с применением современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий	ПКс – 3.1	способность разрабатывать программу социологического исследования с применением современных методов и информационных технологий

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:
Результаты освоения компетенций

ОТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-5.1	**– сформированы знания:** об основных методах анализа и проектирования межличностных, групповых и организационных коммуникаций; закономерностях формирования компонентов коммуникативной компетентности; **– сформированы умения:** формирования личных целей; планирования личного времени; контролирования своих эмоций; **– сформированы навыки:** способности к самоанализу; способности учиться на собственном опыте и опыте других; стремления к личному развитию;
	ПКс -3.1	**- сформированы знания:** основ функционирования и развития индивидуальной, социально-психологической компетентности; причин развития различных видов конфликтов и методах их разрешения; **- сформированы умения:** эффективно взаимодействовать в команде, участвовать в совместной работе на основе интеграции усилий; эффективно реализовывать различные виды, способы и средства общения; определять вид конфликта, особенности его содержания, структуры, динамики, методы ее разрешения; осуществлять управление разрешением конфликтов; **- сформированы навыки:** владения технологиями совместной работы в различных группах; владения технологиями построения эффективных рабочих групп с учетом индивидуально-психологических, этнических, конфессиональных особенностей; формирования эффективного общения и разрешения конфликтов.

2.Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины (модуля), час.								
	Всего	Семестр (триместр), курс							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	18			18					
лекционного типа (Л)									

лабораторные работы (практикумы) (ЛР)										
практического (семинарского) типа (ПЗ)		18			18					
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)										
контактная внеаудиторная работа, в т.ч. проводимая в электронной информационно- образовательной среде (КВР)										
Самостоятельная работа обучающихся (СР) (с частичным применением ДОТ)		54			54					
Промежуточная аттестация	форма	Зачет			Зачет					
	час.									
Общая трудоемкость	(час./з.е.)	72/2			72/3					

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Данная дисциплина является дисциплиной по выбору Б1.В.ДВ.05.02 подготовки бакалавров по направлению 39.03.01.» Социология» профиль «Общая социология».

Дисциплина «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» реализуется параллельно со следующими дисциплинами: Б1.В.02 «Основы профессиональной деятельности социолога», Б1.О.16 «Социальная психология».

Дисциплина «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» является предшествующей для дисциплин: Б1.В.03 «Социология личности», Б1.В.22 «Психология управления».

3.Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности	15			4		11	О1, Т1
2	Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	15			4		11	О2, Т2
3	Развитие интеллектуальных и творческих способностей	14			4		10	О3, Т3
4	Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	15			4		11	О4, Т4
5	Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации	13			2		11	О5, Т5
Промежуточная аттестация		зачет						Устный зачет
Всего:		**72**			**18**		**54**	

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

Содержание дисциплины

Тема 1. Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности. Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.

Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность». Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.

Успешность профессиональной деятельности. Структурные элементы профессиональной деятельности. Показатели успешности профессиональной деятельности. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.

Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность,

развитие интеллектуальных и творческих способностей.

Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.

Моделирование жизненного пути.

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Экстремальная компетентность. Экстремальная компетентность в условиях нестабильной социально-профессиональной среды. Особенности профессиональной деятельности с особыми и экстремальными условиями труда.

Три группы ключевых компетенций экстремальной компетентности: 1) компетенции, связанные с самоопределением личности в экстремальной ситуации и меняющихся условиях деятельности; 2) компетенции регуляции; 3) компетенции саморегуляции в экстремальных условиях и ситуациях.

Виды экстремальной компетентности: экстремальная развивающая компетентность, совладающая экстремальная компетентность.

Психологические методы оценки и технологии развития экстремальной компетентности.

Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.

Состояния страха, тревоги, профессионального стресса, профессионального выгорания, профессиональной деформации и др.

Профессиональная работоспособность, утомление, монотония, психическое пресыщение в профессиональной деятельности.

Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний.

Оптимизация профессиональной работоспособности.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей. Интеллектуальные и творческие способности как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Психологические методы оценки и технологии развития интеллектуальных и творческих способностей. Приемы развития внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения.

Диагностика ограничений и возможности совершенствования интеллектуальных и творческих способностей.

Тема 4. Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Сущность социально-психологической компетентности. Социальный интеллект. Конструктивное взаимодействие с другими людьми.

Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Эффективность межличностных коммуникаций, интеракций в групповом взаимодействии. Развитие

социальной перцепции. Психология влияния в межличностном взаимодействии. Ведение переговоров.

Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии. Эффективное разрешение конфликтов.

Психологические методы оценки и технологии развития социально-психологической компетентности.

Тема 5. Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации.

Самопрезентация как основа личностно-профессиональной самоэффективности. Оценка личностно-профессиональной потенциала и особенности самопрезентации.

Виды, типы, стратегии и тактики самопрезентации. Самопрезентация как средство управления впечатлением.

Психологические детерминанты самопрезентации личности. Имидж и самопрезентация личности.

Психологические технологии эффективной самопрезентации.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий: опрос, тестирование, проверка выполненного задания.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов(средств): в устной форме в виде собеседования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Вопросы для подготовки к опросу

Тема 1. Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности.

1.Назовите факторы успешности профессиональной деятельности.

2. Основные структурные элементы профессиональной деятельности.

3. Показатели успешности профессиональной деятельности.

4. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.

5.Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.

6.Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.

7.Моделирование жизненного пути.

Задание. Необходимо определить нормативные кризисы профессионального становления в зависимости от возраста (концепция З.Ф.Зеера).

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

1. Назовите группы ключевых компетенций экстремальной компетентности.
2. Виды экстремальной компетентности.
3. Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний.
4. Виды оптимизации профессиональной работоспособности.
5. Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.

Задание. Необходимо в столбик выписать все негативные представления о себе и окружающих .После того, как вы выявили те убеждения, которые вам мешают вообще, а в экстремальных ситуациях особенно, замените их, не используя частицу НЕ. Например, у меня ничего не получается, ЗАМЕНА - «Я создал свое прошлое, и я создам будущее своей воле» и т.д.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей.

Необходимо назвать приемы развития:

- внимания
- восприятия
- памяти
- мышления
- воображения.

Задание. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу и практический опыт по теме.

Тема 4. Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

1.Сущность социально-психологической компетентности.

2.Слагаемые социальный интеллекта.

3. Социальная перцепция.

4. Особенности ведения переговоров.

5. Виды конфликтов.

6.Эффективное разрешение конфликтов.

Задание. В коллективе есть неформальный лидер. Возник конфликт между руководителем и неформальным лидером. Действия руководителя, членов коллектива.

Тема 5. Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации.

1.Самопрезентации:
- виды
- типы
- стратегии
- тактики

2. Имидж и самопрезентация личности.
3. Психологические технологии эффективной самопрезентации.

Задание. Кратко и красиво написать о себе. Можно в стихах.

Материалы текущего контроля успеваемости

Тема 1 Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности.

Практическое занятие 1 по теме 1. Определение уровня самоэффективности

Авторы: Маддукс и Шеер, (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского)

Тест определения уровня самоэффективности — одна из методик исследования самосознания и самооценки личности. Понятие самоэффективности ввел А. Бандура не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по личностной коррекции. В данное понятие вкладывалась возможность оценивать умение людей осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. При этом особое внимание придавалось тому, что при более чем скромных способностях умелое их использование позволяет человеку достичь высоких результатов. В то же время присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом. Здесь приводится одна из конкретных диагностических методик, разработанных Маддуксом и Шеером, направленная на количественное определение уровня самоэффективности. Перевод теста и его модификация осуществлены Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского. Речь идет об оценке человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале. Таким образом, представления о самоэффективности, заложенные в данную методику, предоставляют возможность получить не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени ее самореализации, но и создают определенный импульс к саморазвитию. Тем самым методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении.

Инструкция. Согласны ли вы с предлагаемыми утверждениями? Если абсолютно согласны, отметьте значение «+5», если абсолютно не согласны — значение «-5». В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями используйте для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений, соответственно.

Бланк теста

№ п/п	Список утверждений	Шкала ответа (степень согласия)
1	Когда я что-либо планирую, я всегда уверен(а), что могу выполнить данную работу	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
2	Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
3	Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
4	Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
5	Я часто бросаю дела, не закончив их	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
6	Я стараюсь избегать трудностей	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
7	Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хоть как-нибудь	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
8	Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
9	Если я решил(а) что-то сделать, буду идти напролом, до конца	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
10	Если мне не удается быстро выучить что-то новое, сразу бросаю это дело	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
11	Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
12	Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложным для меня	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
13	Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
14	Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
15	Я вполне уверен(а) в себе	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
16	Я легко бросаю дела	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
17	Я не похож(а) на человека, который легко справляется с любыми проблемами в жизни	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

18	Мне трудно приобретать новых друзей	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
19	Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
20	Если мне не удастся стать близким другом интересного мне человека, я, скорее всего, прекращу попытки общения с ним	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
21	Если я познакомился(-ась) с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, все равно не прекращаю сразу общения с ним	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
22	Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5
23	Я приобрел(а) всех друзей благодаря своей способности устанавливать контакты	-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

Ключи Подсчет баллов производится после изменения знака на обратный перед отмеченной цифрой в утверждениях: 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.

Интерпритация результатов Сумма баллов первых 17 утверждений показывает *уровень самоэффективности в сфере предметной деятельности*, а с 18-го по 23-е утверждение — в *сфере межличностного общения*. Для данного теста статистические нормы для России пока не определялись. Нормировка теста была проведена А. Огневым на выборке более 900 человек (школьники, студенты, работники госпредприятий, госслужащие, безработные). Средние значения уровня самоэффективности располагаются в интервале от -7 до+53 баллов, а в сфере общения — в интервале от +7 до +15. Таким образом, показатели, лежащие за указанными пределами, свидетельствуют либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо — о завышенной.

Практическое занятие 2 по теме 1. Моделирование жизненного пути.

Цель занятия: дать студентам представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые надо учесть при выборе профессии.
Задачи:
1. Познакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям (профессионально важные качества).
2. Развивать навыки принятия решений.
3. Воспитывать коммуникативные качества личности.

Ход практического занятия.
Сегодня мы будем говорить с вами о стратегии выбора профессии, проектировании профессионального жизненного пути. Коснёмся факторов, которые необходимо учесть при выборе профессии, а также поучимся тому, как правильно принимать решение.

ВЫБОР ПРОФЕССИИ.

Выбор профессии – одно из самых ответственных решений, которые принимает человек в жизни. Выбор профессии – как и всякий выбор – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы. Существует, однако, специальный алгоритм принятия решений, которому можно научиться.
Есть такое выражение: «Счастье – это когда утром хочется идти на работу, а после работы – домой».
? Согласны ли вы с этим выражением?
Актуально ли оно для нашего времени?

При построении профессионального жизненного плана предметом размышлений должен стать не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, которым нужно к нему идти, оценка объективных и субъективных ресурсов, которые для этого понадобятся. Кроме того, надо думать не только о том, чему научиться, но и – нужны ли будут эти специалисты через 3-5 лет. Сможете ли вы устроиться на работу?

Для того чтобы сделать обоснованный выбор, вам нужно ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения студентов к профессиям лежит не собственный, а чужой опыт – сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых, из телепередач и т.д. Кроме того, нужно верно оценить свои объективные возможности – уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и, главное, свои способности и склонности.
? Кто из вас определился в выборе профессии?
Какие причины легли в основу выбора именно этой профессии?
А кто ещё не решил, на какой профессии ему остановиться?
С какими трудностями вы столкнулись?
Обсуждаете ли вы этот вопрос с родителями?

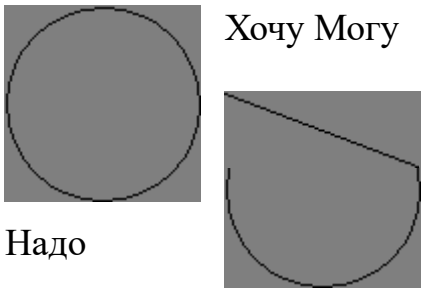
КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ.

Мир профессий огромен, их насчитывается около 40 тысяч, и ежегодно, по некоторым данным, появляется около 500 новых. Давайте выясним, насколько вы информированы о мире профессий, много ли профессий вы знаете?
Есть несколько классификаций профессий, наиболее известная из них основывается на предмете труда, с которым имеет дело человек. По этому принципу профессии делятся на 5 групп:
Человек – человек
Человек – знаковая система

Человек – природа
Человек – техника
Человек – художественный образ.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЗОВИ ПРОФЕССИИ»
Студенты разбиваются на команды (по рядам).
Ребята из каждой команды по очереди называют профессии из 1-й группы, ведущий фиксирует их на доске. Затем таким же образом идёт игра по другим группам профессий. Выигравшей считается команда, которая правильно назовет более 15 профессий из одной группы.

УСЛОВИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ.
В общем виде профессиональный выбор может быть представлен как некий сектор на пересечении трёх кругов:



Сфера «хочу»- это ваши интересы, стремления, склонности, состояние здоровья.
Сфера «могу»- это способности, особенности вашего характера, первичные навыки (внутренние ресурсы); ваши возможности – ресурсы внешние (материальный фактор, если вы хотите поступить получить дополнительное образование , где необходима оплата обучения).
Сфера «надо» - это условия рынка труда, потребность общества в специалистах данного профиля либо обоснованный расчет на устройство на работу.
Итак, при выборе профессии нужно:
Знать как можно больше профессий;
Определиться в своих интересах;
Знать, в каких учебных заведениях можно получить ту или иную дополнительную профессию;
Иметь основной и запасной варианты профвыбора;
Иметь (желательно) опыт профессиональных проб: либо понаблюдать за рабочим днем представителя привлекательной профессии (наблюдать нужно целый день), либо даже самому попробовать поработать немного в этой области;

Оценить свои возможности и способности, а также их соответствие тем требованиям, которые предъявляет профессия.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА.
Сейчас мы попробуем определить, насколько вы в состоянии оценитьпрофессионально важные качества профессий (ПВК). ПВК – это те качества личности, характера, особенности познавательной сферы человека, которые необходимы для успешного освоения данной профессии.

УПРАЖНЕНИЕ.
Предлагается выбрать 5-7 наиболее интересующих учащихся профессий, разбиться на микрогруппы и составить список профессионально важных качеств. Через 7-10 минут представители каждой группы зачитывают свои списки, остальные – дополняют, ведущий уточняет, при необходимости - переформулирует и акцентирует некоторые важные моменты.

ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ.
Выбор профессии связан с процессом принятия решений.
Принятие решений вообще многим людям дается сложно. Здесь играют роль и определенные черты характера (например, нерешительность, неуверенность), и слабая информированность, и неумение взвесить все «за» и «против» и остановиться на единственном, наиболее приемлемом варианте решения. При этом нужно отсечь другие, может быть, заманчивые, но мало реальные или имеющие отдаленные негативные последствия, варианты.
Некоторые люди вообще предпочитают, чтобы за них принимал решения кто-то другой.
? Легко ли принимать решения?
Что иногда заставляет долго колебаться, прежде чем прийти к решению
Почему некоторые люди ожидают, чтобы кто-то другой принял решение?

Существует алгоритм принятия решений, который можно применить к любой ситуации, где требуется сделать выбор.
1.Общая ориентировка. Продумать ситуацию, осознать, что проблема существует, но в ваших силах предусмотреть некоторые моменты и принять необходимые меры, чтобы найти выход.
2.Определение проблемы. Определите для себя, что вы решаете.
3.Выдвижение альтернативных решений. Следует рассмотреть как можно больше возможных вариантов, даже кажущихся на первый взгляд нереальными и фантастическими.
4.Отбор наиболее подходящих решений. По каждому из выдвинутых вариантов следует сделать вывод, насколько он является подходящим. Нужно также продумать возможные последствия этого решения.
5.Осуществление и оценка.

Практическая работа.
Попробуйте привести пример использования алгоритма принятия решений к какой либо конкретной проблемной ситуации.

Итог практического занятия.
Как вы будете использовать полученные знания?
Что вам уже было известно, а что стало открытием?
Что для вас является наиболее важным при выборе дополнительной профессии?
Желаю всем вам сделать правильный выбор.

Анкета

1.Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности
1) общаться с самыми разными людьми;
2) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
3) заниматься расчетами; вести документацию.
2.В книге или кинофильме меня больше всего привлекает
1) возможность следить за ходом мыслей автора;
2) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
3) сюжет, действия героев.
3.Меня больше обрадует Нобелевская премия
1) за общественную деятельность;
2) в области науки;
3) в области искусства.
4. Я скорее соглашусь стать
1) главным механиком;
2) начальником экспедиции;
3) главным бухгалтером.
5.Будущее людей определяют
1) взаимопонимание между людьми;
2) научные открытия;
3) развитие производства.
6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь
1) созданием дружного, сплоченного коллектива;
2) разработкой новых технологий обучения;
3) работой с документами.
7.На технической выставке меня больше привлечет
1) внутреннее устройство экспонатов;
2) их практическое применение.
3) внешний вид экспонатов (цвет, форм;
8.В людях я ценю, прежде всего
1) дружелюбие и отзывчивость
2) смелость и выносливость;
3) обязательность и аккуратность.

9. В свободное время мне хотелось бы
1) ставить различные опыты, эксперименты;
2) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;
3) тренироваться.
10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует
1) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;
2) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыж;
3) деловое общение;
11. Мне интереснее беседовать о
1) человеческих взаимоотношениях;
2) новой научной гипотезе;
3) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.
12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал
1) технический;
2) музыкальный;
3) спортивный.
13. В школе следует обратить особое внимание на
1) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;
2) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;
3) укрепление дисциплины.
14. Я с большим удовольствием смотрю
1) научно-популярные фильмы;
2) программы о культуре и искусстве;
3)спортивные программы.
15. Мне хотелось бы работать
1) с детьми или сверстниками;
2) с машинами, механизмами;
3) с объектами природы.
16. Школа в первую очередь должна
1) учить общению с другими людьми;
2) давать знания;
3) обучать навыкам работы.
17. Главное в жизни
1) иметь возможность заниматься творчеством;
2) вести здоровый образ жизни;
3) тщательно планировать свои дела.

Ключ к тесту

Обработка результатов теста

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов - ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов - склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов - слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов - профессиональная склонность не выражена.
Шесть столбцов - это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

Интерпретация результатов теста

I. Склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

II. Склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе. Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

III. Склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

IV. Склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

V. Склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

VI. Склонность к планово-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

Тест "Профессиональная карьера"

Введение: Одним из важнейших аспектов профессионального развития личности, а также ее самореализации является сознательное планирование карьеры. Критериями удавшейся карьеры являются удовлетворенность жизненной ситуацией и Ваш успех в обществе. То есть внешняя сторона карьеры - это последовательность занимаемых профессиональных позиции, а внутренняя сторона - это то, как человек воспринимает свою карьеру, каков его образ профессиональной жизни и собственной роли в ней.

Инструкция: Вам необходимо ответить на 41 вопрос по 10-ти балльной

шкале. 1 балл, если для Вас это совершенно не важно или Вы совсем не согласны, 10 баллов - если очень важно, полностью согласны.

Опросник:

1) Для меня важно построить свою карьеру в пределах одной конкретной профессиональной сферы
2) Я хочу осуществлять наблюдения, влияние и контроль над людьми на всех уровнях
3) Для меня важно иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации
4) Меня больше всего интересует постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защитой
5) В моей работе я стремлюсь употреблять свои знания на пользу людям
6) Я хочу работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми
7) Мне нравится вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры были бы взаимно уравновешены
8) В своей работе я стремлюсь создавать или строить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей
9) Для меня важно продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, несвязанную с моей специальностью
10) Я предпочитаю быть первым руководителем в организации
11) Для меня более приемлема работа, не связанная с режимом или другими организационными ограничениями
12) Меня привлекает работа в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени
13) Я стремлюсь употребить свои умения и способности на то, что бы сделать мир лучше
14) Мне нравится соревноваться и побеждать других
15) Для меня важно построить карьеру, которая позволит следовать моему образу жизни
16) Я хочу создать новое коммерческое предприятие
17) Я предпочитаю посвятить свою жизнь единственной выбранной профессии
18) Я стремлюсь занять высокую руководящую должность
19) Меня устраивает работа, которая предоставляет максимум свободы и самостоятельности в выборе характера занятий, времени его исполнения
20) Я предпочел бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт
21) Мне нравится возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели
22) Главная цель моей карьеры - находить и решать трудные проблемы, независимо оттого, в какой области они возникли
23) Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание своей семье и моей

карьере
24) Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело
25) Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции
26) Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других давать им указания
27) В моей профессиональной деятельности я более всего заботился бы о своей свободе и самостоятельности
28) Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой местности
29) Я хочу найти работу, на которой мог бы приносить пользу другим
30) Соревнования и выигрыш - это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры
31) Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится
32) Предпринимательская деятельность должна составлять центральную часть моей карьеры
33) Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией
34) Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации
35) Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса
36) Я предпочел бы оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением
37) Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели
38) Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования
39) Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успехов в карьере
40) Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес
41) Я предпочитаю работу, не связанную с командировками

Тема 2: «Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.»

Практическое занятие 1 по теме 2. Экстремальная развивающая компетентность

Развиваем компетентность: для чего это нужно?

Современные компании в борьбе за лидерство внедряют все новые технологии, способные привлечь лучших сотрудников. Теперь не только тяжело найти хорошую работу, но и тяжело найти отличных работников.

Обладать высокой компетенцией – залог получения высокооплачиваемой и интересной работы. Компетенция, она же способность, измеряется конечным результатом. Как быстро и качественно вы его получите, это и будет выражением вашей квалификации. При желании сотрудника или работодателя, компетенцией можно не только обладать, но и развивать. Это поможет значительно улучшить результаты работы.

Профессионализм - залог успеха!

Чтобы стать настоящим профессионалом своего дела, нужно научиться что-то делать хорошо и постоянно стремится к развитию. Чтобы развивать компетенцию, нужно соблюдать три правила.

1. Самое главное – научится не только смотреть, но и видеть. Таким качеством с детства обладают не многие, но это прекрасно развивается.
2. Как ни странно, но чтобы достичь высокого интеллектуального уровня, нужно учиться всю жизнь. Именно в детские годы формируется правильно отношение к полученным знаниям, дети учатся выбирать из всего потока информации важное и значимое и потом самостоятельно делать выводы.
3. Последнее, самое главное условие – практиковать полученные знания и умения. Именно в практике вы научитесь применять свои знания и усовершенствовать их. Современный рынок труда требует от сотрудника совершенства, а это достигается только в постоянном повышении квалификации. Как только вы останавливаетесь в своих поисках, вы даете шанс более молодым и энергичным конкурентам возможность занять ваше место.

Саморазвитие в профессии!

Развитие компетенции возможно как самостоятельно, так и вместе целым коллективом. Часто такие тренинги по развитию коллектива устраивают руководители, для получения лучшего результата.

Чтобы распланировать развитие сотрудников можно идти несколькими путями:

- планировать развитие коллектива в целом, учитывая групповую оценку. В итоге специалист определяет ту или иную компетенцию, которая плохо развита в данном коллективе;
- планировать развитие по индивидуальному плану, для каждого сотрудника в отдельности. Для этого проводится поэтапная индивидуальная аттестация и уже на основании результатов составляется дальнейший план обучения и развития.

В результате HR-менеджеры предлагают руководителю наиболее приемлемую форму обучения, обычно это может быть:

- развитие под присмотром наставника непосредственно на рабочем месте;
- работа по направлениям и получение конкретной обратной связи;
- семинары;
- индивидуальные проекты и задания;

- выездные тренинги.

Также, возможно и организовать развитие компетенции, вариант «Люкс». Он включает разработку специальной программы компетенции, тренинги, индивидуальные занятия с специалистом HR- профиля. Но такое обучение в несколько раз дороже и актуально для руководителей предприятий и топ-менеджеров.

Личные компетенции важнее профессиональных!

Различают достаточно много видов компетенций. Самой желанной для работодателей остается – личные компетенции по достижению результата и коллективные коммуникативные компетенции.

Проанализировав результаты и возможности действующего коллектива, подбираются программы обучения. При этом обучение и сдача профессиональных тестов на проверку квалификации должны быть на постоянной основе. Так, каждый сотрудник будет в первую очередь отвечать непосредственно за себя и свой конечный результат. Это даст понять сотрудникам, что от них хочет получить руководитель и в какие сроки.

Развивать ключевые компетенции намного проще и результативнее. Если руководитель замотивирует сотрудников, то в дальнейшем это может перейти в самостоятельную работу и не потребует от руководства дополнительных затрат.

Современные HR-науки направлены на повышение результативности рабочих коллективов. Они помогут компаниям получить новый виток развития, а сотрудникам стать более квалифицированными и знающими людьми.

Практическое занятие 2 по теме 2. Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.

Тест на эмоциональную компетентность от М.Забурмах

Для сохранения благополучия, здоровья и профилактики процессов старения очень важно внимательно относиться к своему эмоциональному состоянию. Интерес к жизни, доброжелательное отношение к себе и окружающим сохраняют жизненную энергию; радости встреч, творческие начинания даже усиливают ее, а сомнения, недоверие себе и жизни, непрощенные обиды лишают жизненных сил. Особенно важно учитывать это при работе с лицом и телом, поскольку многие эмоциональные состояния, особенно непрожитые и не осознанные, проявляют себя через состояния кожи, мимику лица (рисунок морщин), конфигурацию тела.

Пожалуйста, ответьте на вопросы, представленные далее. Выбирайте только те из них, которые соответствуют Вашим проблемным состояниям. По окончании теста выберите те пункты, где Вы положительно ответили на три или два вопроса из трех предложенных в этом пункте. Очень важна

искренность ответов, ведь обнаружив состояния, ворующие жизненные силы, Вы можете остановить отток энергии, сохранить силы для жизни нового качества.

1.Часто ли Вы замечаете за собой, что скрываете свои тревоги за маской веселого человека, пытаетесь скрыть свое горе, несчастье, боль и т.д. от других?

Вас угнетают и истощают споры и ссоры, поэтому Вы часто уступаете, лишь бы избежать конфликта? Когда Вы чувствуете, что жизненные проблемы буквально Вас «давят», Вы можете искать спасения в покупках, еде, дополнительной работе, допинге и др., что может искусственно создать состояние благополучия.

2. Испытываете ли Вы чувство необъяснимой тревоги и беспокойства по неясным для Вас причинам?

Боитесь ли Вы, что с Вами может случиться что-то плохое, и Вы не знаете, что именно? Часто ли Вы просыпаетесь с чувством страха перед наступающим днем?

3. Вас раздражают привычки и недостатки людей?

Замечаете ли Вы за собой, что Вы слишком критично и несдержанно относитесь к чужим слабостям и ошибкам? Предпочитаете ли Вы делать все в одиночку, поскольку ошибки окружающих слишком раздражают Вас?

4. Вы не способны сказать «нет» тем, кто постоянно злоупотребляет Вашей добротой? Вы часто и легко отказываетесь от собственных интересов в угоду другим? Склонны ли Вы к робости и застенчивости, поддаетесь ли влиянию более сильных личностей?

5. Вы постоянно подвергаете сомнению свои собственные мнения и суждения? Вы часто ищете совета от других людей, не доверяя своему собственному опыту? Вы часто меняете мнение, мечитесь от одного к другому, т.к. слишком не уверены в себе, чтобы придерживаться чего-то одного?

6. Вам страшно потерять контроль над собой?

Вы боитесь нанести вред, причинить боль себе или окружающим? Подчас Вы способны к нерациональным действиям, приступам необъяснимого гнева? Вы способны вспыхивать по мелочам, сердиться без особых причин?

7. Не замечали ли Вы за собой, что в течение длительного периода времени совершаете одни и те же ошибки, находитесь в таком состоянии, как будто не можете выбраться из полосы невезения?

Постоянно повторяющиеся одни и те же ошибки не дают Вам быстро двигаться вперед, опыт ошибок усваивается медленно? Вам сложно учиться на собственном опыте?

8. Вы чувствуете, что Вас не ценят или не любят те, кого любите Вы, «после всего, что Вы для них сделали»?

Вы всегда хотите быть кому-то нужным, чтобы в Вас нуждались? Вы

хотите владеть и манипулировать теми, о ком беспокоитесь?

9. Вы чувствуете себя «не от мира сего», постоянно витающим где-то вдали от реальности?

Вы поглощены мыслями, постоянно как во сне, не способны сконценрироваться на чем-то одном долгое время? Вы спите чаще, чем это необходимо, часто пребываете в вялости или сонливости?

10. Вы с пристрастием относитесь к чистоте и неряшливости?

Вы критически относитесь к своей внешности, испытываете некоторое неудовольствие, временами чувствуете себя непривлекательной? Вы много внимания уделяете мелочам (родинки, прыщики, морщинки...)иногда упуская более важное?

11. Вы засыпаны ответственными делами?

Вы чувствуете себя неуверенно перед стоящими впереди задачами? Взяв на себя работу, Вы чувствуете себя опустошенной, каждый раз сталкиваясь с обязанностями?

12. Когда дела идут плохо, это Вас расхолаживает, Вы обескуражены, у Вас «опускаются руки»?

Вы легко впадаете в уныние при встрече с трудной ситуацией? Ваше пессимистическое настроение мешает сделать Вам даже попытку совершить что-либо или закончить начатое

13. Вы чувствуете себя подавленной, в состоянии психического, умственного и физического истощения?

Вы лишились всякой надежды на какие-либо изменения в Вашей жизни, а потому не делаете никаких попыток улучшить обстоятельства? Вы считаете, что никто и ничто не избавит Вас от неотвратимой ситуации и состояний?

14. Вы полностью поглощены собой, интересуясь только своими собственными проблемами и неудачами?

В разговоре Вы слушаете только себя, не проявляя интереса к словам собеседника?

Вам очень не нравится быть одной, Вы нуждаетесь в обществе других людей?

15. Вы не доверяете намерениям и целям других людей, подозреваете подоплеку или подвох?

Вам свойственны ревность, неприятие, зависть, иногда ненависть? Вас одолевает ненависть, распирает злоба и обида?

16. Вы неудовлетворенны тем, чего достигли, сожалеете о том, что могло бы быть?

Вы живете прошлым, Вас мучает ностальгия, тоска по дому, Родине и т.д.?

Вы не способны менять обстоятельства настоящего времени, поскольку Вы оглядываетесь назад в прошлое, на настоящее и будущее не хватает сил?

17.Часто ли Вы чувствуете себя слишком уставшей, чтобы бодро начать новый день?

Вы заработались или Вам наскучила жизнь? Из-за отсутствия энтузиазма Вы склонны медлить и откладывать дела на потом?

18. Вы нетерпеливы и раздражительны, особенно по отношению к медлительным людям?

Вы предпочитаете работать в одиночку (лучше все сделать самой)? Вы чувствуете крайнюю необходимость и важность во всем, что Вы делаете, бросаетесь в дело «с головой»?

19. Вам не хватает уверенности в себе?

Вы ощущаете себя худшей, оказываетесь в роли подчиненной, часто расхолаживаясь из-за этого? Вы часто настолько неуверенны, что ожидаете провала, поэтому не решаетесь взяться за дело.

20. Вам знакомы конкретные страхи: болезни, высоты, темноты, водной стихии, боли?

Вы стеснительны, слишком впечатлительны, ранимы, часто пугаетесь без особых причин? Сталкиваясь со сложными ситуациями (внезапное потрясение, испуг, шок), Вы настолько парализованы, что не способны действовать?

21. На Вас внезапно находит уныние, мрачное настроение без явных на то причин?

Ваше настроение часто колеблется? Вы находитесь в депрессивном состоянии, не находя объяснения?

22. У Вас повышенное чувство долга, обязательности, Вам не важно какие препятствия у Вас на пути, если Вам нужно выполнить обязательство?

Вы готовы «загнать себя», лишь бы выполнить запланированное? Вы измотаны, но чувствуете, что Вам нужны силы для борьбы с превратностями судьбы?

23. Вы чувствуете, что у Вас не остается ни душевных, ни физических сил?

Вы израсходовали все силы, не оставив ничего в резерве? У Вас «нет изюминки», уменьшился интерес к жизни?

24. Вас не покидает чувство вины, Вы часто и во многом себя упрекаете?

Вы обвиняете себя за все, что идет не так как надо, даже за ошибки других? У Вас завышенные требования к себе, Вы никогда не бываете удовлетворены достигнутым?

25. Вы крайне, без всякой меры, озабочены и обеспокоены всем, что касается любимых Вами людей?

Вы постоянно беспокоитесь о том, что может случиться что-либо с теми, о ком Вы заботитесь? Вас терзают и не дают покоя проблемы других людей?

26. Вы ужасно паникуете?

Вы оказываетесь беспомощной и обескураженной перед лицом своего страха? Вас беспокоят ночные кошмары?

27. У Вас не гибкое отношение к жизни, Вы всегда боретесь за совершенство?

Вы настолько устремлены к идеалам, что Вам трудно получать простые

радости жизни, Вы не видите того, что имеете? Вы чересчур увлекаетесь диетой, упражнениями, работой или духовной практикой?

28. Вам сложно выбирать из двух вариантов?

Вы суетливы, неугомонны, нервничаете, теряя возможность сконцентрироваться? Ваши настроения меняются от крайности к крайности: от оптимизма к пессимизму, от смеха к грусти...?

29. Вы страдаете от потрясения (несчастный случай, потеря любимого, плохие новости)?

Оцепенение, ступор как результат травмирующих событий для Вас не редкое явление? Вас мучает какое-то горе или потеря, Вы не можете прийти в себя?

30. Вы страдаете от глубоких душевных переживаний?

Вы считаете, что достигли предела своего терпения? Вы уверены, что будущее ничего хорошего не уготовило?

31. Вы чувствуете себя в высшей степени нервным человеком, Ваши нервы напряжены до предела?

Вы имеете твердые убеждения, и только Ваши убеждения и взгляды правильны и отражают истину? Ваш сверхэнтузиазм граничит с фанатизмом, Вы часто отвергаете иные возможные варианты решений?

32. Вы стремитесь повелевать, властвовать, господствовать?

Вы чувствуете необходимость быть всегда первой во всем? Вы убеждены, что знаете и умеете больше, чем кто-либо?

33. У Вас серьезные изменения в жизни: переезд, новая работа, новые отношения, развод, смена гормонального фона, в связи с этим возникли психологические трудности?

Вы сильно подвержены влияниям извне? Вам хотелось бы порвать со старыми привязанностями и двигаться вперед?

34.Посторонним Вы кажетесь надменной, высокомерной, далекой от них?

Вы носите свое горе и переживание в себе, умалчивая о них? Вы предпочитаете одиночество, уединение?

35. Навязчивые, нежелательные мысли мешают Вам сконцентрироваться и спокойно работать?

Вы снова и снова вспоминаете о неприятных событиях Вашей жизни? Вам трудно заснуть из-за неприятных мыслей, кружащихся в голове?

36. Вы неуверенно себя чувствуете перед важными решениями в Вашей жизни и затрудняетесь сделать выбор?

Вы недовольны стилем жизни , неудовлетворенны достижениями? Вам хотелось бы что-то сделать, но кажется, что жизнь проходит мимо?

37. Вы апатично и безропотно относитесь ко всему, чтобы ни случилось в жизни?

Нынешняя позиция такова: «Что бы не случилось, я просто приму как есть»?

У Вас нет мотивов и энергии улучшать качество жизни?

38. Вы чувствуете, что жизнь к Вам несправедлива, постепенно теряете интерес к прежним радостям?

Вам трудно забыть, простить? Вы находитесь в негодовании, обижены и озлоблены?

Выводы:

Для тех, кто выбрал 2, 6, 20, 25, 26 главным является состояние страха. Осознав темные стороны страхов, человек постепенно выходит на другое качество жизни.

Для тех, кто выбрал 5,12, 13, 17, 28, 36 основным моментом является самозабвение и как следствие неуверенность в себе. Научившись прислушиваться к тихому внутреннему голосу, человек высвобождает свою энергию и получает чувство уверенности в своих силах.

Для тех, кто выбрал 7, 9, 16, 21, 23, 35, 37 главное препятствие заключается в том, что человек спит. Мысли о прошлом или будущем отвлекают их от радости реальной жизни.

Для тех, кто выбрал 14, 18, 34 важнейшей проблемой является одиночество. Очень важно научиться жить независимо. Научившись жить в мире с самим собой, человек способен на взаимодействие в новом качестве.

Для тех, кто выбрал 1, 4, 15, 33 актуальна повышенная восприимчивость к чужим влияниям и идеям. Освободившись, человек вступает на путь творчества.

Для тех, кто выбрал 10,11 , 19, 22, 24, 29,30,38 потерей энергии и сил является отчаяние, уныние. Состояние любви будет для них целительным после отработки отрицательных состояний.

Для тех, кто выбрал 3, 8 , 27, 31,32 важно отказаться от чрезмерного участия в жизни других людей. Вступив на путь покоя, они облегчат свою жизнь и позволят другим людям вершить свою жизнь по своему усмотрению.

Тема3: « Развитие интеллектуальных и творческих способностей»

Практическое занятие 1по теме3. Развитие внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения.

Упражнения, направленные на развитие мышления

Загадки

Загадки помогают развивать образное и логическое мышление, умение выделять существенные признаки и сравнивать, тренируют быстроту и гибкость ума, сообразительность, способность находить оригинальные решения. Предлагается самостоятельно составить загадки о каких – либо известных предметах.

Гуляю по свету,
Жду ответа,
Найдёшь ответ-
Меня и нет. (Загадка)

Заворчал живой замок,
Лёг у двери поперёк. (Собака)

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются. (Глаза)
Не море, не земля,
Корабли не плавают,
А ходить нельзя. (Болото)
Сидит на окошке кошка,
Хвост как у кошки,
Лапы как у кошки,
Усы как у кошки,
А не кошка. (Кот)
Два гуся – впереди одного гуся,
Два гуся – позади одного гуся,
И один гусь – посередине.
Сколько всего гусей? (Три)
У семерых братьев по одной сестрице.
Много ли всех? (Восемь)

Составление предложений

Эта игра развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш», «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными ("Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»).

Исключение лишнего

Берутся любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо составить только те слова, которые обозначают в чём – то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное – больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключённому, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашивающимися (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения. Побеждает тот, у кого ответов больше.

Эта игра развивает способность не только устанавливать неожиданные

связи между разрозненными явлениями, но легко переходить от одних связей к другим, не зацикливаясь на них. Игра учит также одновременно удержанию в поле мышления сразу несколько предметов, и сравнивать их между собой. Немаловажно, что игра формирует установку на то, что возможны совершенно разные способы объединения и расчленения некоторой группы предметов, и поэтому не стоит ограничиваться одним – единственным «правильным» решением, а надо искать целое их множество.

Поиск аналогов

Называется какой – либо предмет или явление, например, «вертолёт». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учётом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка», (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор (важные детали вращаются) и другое. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

Эта игра учит выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

Способы применения предмета

Называется какой – либо хорошо известный предмет, например, «книга». Надо назвать как можно больше различных способов его применения: книгу можно использовать как подготовку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т. д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета. Побеждает тот, кто укажет большее число различных функций предмета. Эта игра развивает способность концентрировать мышление на одном предмете, умение вводить его в самые разные ситуации и взаимосвязи, открывать в обычном предмете неожиданные возможности.

Упражнения, направленные на развитие воображения

Незаконченные фигуры

Студентам раздаются листы бумаги с нарисованными на них фигурками (кругами, квадратами, треугольниками, разными ломаными линиями и т. д.). У каждого ребёнка наборы фигурок должны быть одинаковыми. Студенты должны за 5 – 10 минут пририсовать к фигуркам всё, что угодно так, чтобы получились предметные изображения. Когда сдаётся листочек, экспериментатор обязательно спрашивает, как можно назвать каждый из восьми рисунков и подписывает под каждой картинкой её название.

Изучение географической карты

Студенту даётся карта – туристская маршрутная схема, с изображением какой – либо реки. По берегам реки нанесены схематические изображения городов, деревень, железной дороги, мостов и т. д. Детям говорят: «Видишь, по реке плывёт теплоход. Представь себе, что ты стоишь на палубе, смотришь

на берега. И вот обо всём, что ты видишь и чувствуешь, расскажи, пожалуйста, мне».

Возможны такие варианты рассказов:

Студенты добросовестно перечисляют всё, что видят на карте, ничего не добавляя от себя, никаких образов у них не возникает.

Сюжетный рассказ отсутствует, но студенты рассказывают много, иногда очень эмоционально, свободно представляют себя плывущим на теплоходе.

Дается связный рассказ о воображаемом путешествии. Такие рассказы эмоциональны, красочны, большую роль в них играет воображение, но оно постоянно контролируется сознанием, которое направляет его в определенное русло.

«Волшебные кляксы»

До начала игры изготавливается несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного чернил или туши, и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие именно предметные изображения они видят в кляксе или в отдельных её частях.

Завершение рассказа

Предлагается начало, какого – либо рассказа. Например: «Стоял ясный солнечный день. По улице шла девочка и вела на поводке смешного щенка. Вдруг откуда ни возьмись…».

Необходимо придумать продолжение и окончание рассказа. Время работы – 10 минут.

Рассказ можно оценить по следующим критериям:

- законченность рассказа;
- яркость и оригинальность образов;
- необычность поворота и сюжета;
- неожиданность концовки.

Составление рассказа с использованием отдельных слов

Предлагаются отдельные слова.

Например:

а) девочка, дерево, птица;

б) ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Нужно составить связный рассказ, используя эти слова.

Упражнения, направленные на развитие внимания

Предлагаем упражнения для развития внимания, зарекомендовавшие себя как наиболее результативные в практике работы психолога Е.Л. Яковлевой (задания №1-3)*.

Корректурное задание

Выполнения корректурного задания способствует развитию концентраций внимания и самоконтроля при выполнении письменных работ.

Для его проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши или ручки. Время выполнения: 5

мин. Ежедневно (минимум 5 раз в неделю) в течение 2-4 месяцев.

Занятие может быть индивидуальным или групповым. Каждому студенту раздаются старая книга, карандаш или ручка, газеты и журналы.

Инструкция выглядит следующим образом: «В течение 5 мин. Нужно найти буквы «А» (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные. И в названии текста, и в фамилии автора».

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачёркиваются; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается, вторая подчёркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т.п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачёркнутых букв. Показатель нормальной концентраций внимания – четыре и меньше пропусков. Больше четырёх пропусков – слабая концентрация.

Эта задание рекомендуется проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

Игра проводится в доброжелательной атмосфере.

Проверка выполнения задания в групповых занятиях проводится самими студентами друг у друга, они же придумывают «штрафы».

Практика работы с этим заданием показывает, что после первых 3- 4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в письменных заданиях в 2-3 раза. Для закрепления навыков самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 3- 4 месяцев..

«Перепутанные линии»

Это задание также ориентировано на развитие концентрации внимания.

Для его проведения необходимы карточки размером 12 х 7, на которых нарисованы перепутанные линии одного цвета.

Время выполнения 3- 5 мин. Ежедневно в течение 3- 4 недель.

Занятие может быть организовано как индивидуальное или как групповое. Каждый студент получает карточку.

Инструкция к заданию такова: « Посмотри на карточку. По краям карточки проведены вертикальные линии с нанесенными на них шкалами. Около каждой чёрточки стоит цифра. Эти цифры соединены перепутанными линиями (дорожками). В течение нескольких минут нужно только глазами без помощи рук найти дорожку («пройти» по ней), ведущую от одной цифры к другой: от единицы к единице, от двойки к двойке т т.д. Всё понятно?»

По мере овладения игрой предлагаются новые карточки с более запутанными линиями и соединяющими разные цифры: единицу с тройкой, двойку с семёркой т т.д. На обратной стороне карточки записывают ответы: пары соединяющихся цифр.

Норма выполнения за 3 мин. Нужно определить все 10 пар разных цифр, соединенных линиями.

Общими правилами проведения игры являются:

Доброжелательная атмосфера занятия. После окончания времени, отведенного на проведение игры, можно поговорить о том, кто сколько раз «сбился с дороги», «перешёл не на ту тропинку».

Карточки с более сложными линиями предлагаются после того, как все 10 пар цифр устанавливаются за 3 мин.

Упражнения, направленные на развитие памяти

Смысловая память основана на понимании, т.е. на деятельности мышления, и связана с развитием языка. В процессе смыслового запоминания в первую очередь создаются пригодные для запоминания связи - крупные структурные единицы припоминания, так называемые мнемические опоры, что и позволяет преодолевать ограничения кратковременного запоминания. Связи, используемые для запоминания, носят не самостоятельный, а вспомогательный характер, они служат средством, помогающим что-либо вспомнить. Наиболее эффективными будут мнемические опоры, отражающие главные мысли какого- либо материала. Они и представляют собой укрупненные смысловые единицы.

Эффективная обучающая методика по созданию мнемических опор разработана К. П. Мальцевой(1958). Эта методика, получившая название «Смысловые единицы», может быть использована для испытывающих трудности в мнемической деятельности.

Методика заключается в том, что перед студентом ставится задача выделить главное в тексте (создать мнемические опоры) и указывается путь анализа текста. Чтобы вычленить главное, студент должен последовательно отвечать на два вопроса: « О ком (или о чём) говорится в этой части?» и « Что говорится(сообщается) об этом?»

Ответ на первый вопрос позволяет выделить главное в той части, к которой он относится, а второй вопрос подтверждает правильность этого выделения. Обучающая методика имеет две части. Первая часть- выделение смысловых опор, вторая - составление и использование плана как смысловой опоры мнемической деятельности студента.

Общие правила выделения мнемических опор

Текст не разбивается предварительно на части.

Главные мысли выделяются по ходу чтения материала.

Части формируются сами собой вокруг главных мыслей.

Главные мысли текста должны иметь единую смысловую связь - вытекать одна из другой, как «ручеек».

Правильно выделенные основные мысли должны составить короткий рассказ.

Если какое- то записанное предложение не соответствует остальным, значит, выделена не главная мысль и нужно вернутся к этому месту в тексте.

Мнемические опорные пункты (главные мысли) должны представлять собой развёрнутые, самостоятельно составленные или взятые из текста, предложения.

Через 3 -4 занятия оба вопроса « О ком (или о чём) говорится?» и « Что

про это говорится?» - сливаются в один, пропадает потребность задавать их вслух.

Обучающая методика по созданию мнемических опор занимает 5- 7 занятий с частотой 2- 3 занятия в неделю по 20- 30 мин. Запомнить и пересказать короткий рассказ (выделив основную мысль) не составит труда для любого студента с нормальным интеллектом.

Мнемическую деятельность можно сделать более эффективной, используя вторую часть методики.

Часть II . Составление плана

Эта часть методики направлена на обучение составлению плана как смысловой опоры запоминания.

Выделенные главные мысли представляют собой не просто короткий рассказ, а план текста. На этом этапе, когда опорные пункты начинают выступать в качестве пунктов плана, к ним предъявляются требования, с которыми сразу знакомятся студенты.

А) в пунктах плана должны быть выражены главные мысли, чтобы было понятно, о ком (или о чём) и что говорится в каждой части рассказа.

Б) Они должны быть связаны между собой по смыслу;

В) Пункты плана должны быть чётко выражены.

Чёткость пунктов плана в рамках данной обучающей методике означает, что они должны быть сформулированы в виде предложений, в которых есть подлежащее, сказуемое и другие члены предложения. Такое развернутое предложение действительно выражает главную мысль. И, кроме того, план это только инструмент, и каждый может выбрать такой инструмент, который ему больше нравится и позволяет достигнуть цели: запомнить.

После того как план составлен, нужно прочитать текст и отметить, что говорится по первому пункту, по второму и т.д. Затем закрыть учебник и попробовать пересказать вслух все, что запомнил, заглядывая в план (но не в учебник). Далее прочитать ещё раз текст, отмечая, что забылось при пересказе, а что помнится, и ещё раз пересказать вслух.

Довольно часто бывает, что после работы с текстом по предложенной схеме запоминаются не только главные мысли, но и другой материал.

Практическое занятие 2 по теме3. Возможности совершенствования интеллектуальных и творческих способностей

Тренинг «Большой мир моего «Я» Цель: Развитие способности участников находить новые нестандартные (креативные) решения задач.

Задачи:

Осознание и преодоление барьеров для проявления и развития творческого мышления.

Осознание характеристики креативной среды.

Формирование навыков и умений управления творческим процессом

Налаживание коммуникативных связей внутри группы.

Материалы: бумага, ножницы, карандаши, модели предметов, мяч, газеты.

Этапы работы:

I. Этап – разогрев

Упражнение «Перекинь мяч»

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Материалы: мяч.

Время: 2-5 минут

Описание: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Вопросы для обсуждения:

Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение «Островки» (5-10 минут)

Цель: всем участникам разместится на газете (на всей, на половине газеты, на трети).

Материалы: газеты.

Время: 5-10 минут

Описание: Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

II. Этап – Основная деятельность

Упражнение «Стоп-кадр»

Цель: развитие навыки экспрессии, с другой – дает возможность участникам в новом ракурсе взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова.

Материалы: список слов.

Время: 10 минут

Описание: Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения. Приблизительный набор слов: время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех; встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

Упражнение «Применение предметов»

Цель: развитие творческого интеллекта.

Материалы: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Время: 10–15 минут

Описание: За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их.

Вопросы для обсуждения:

Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?

Как можно применять ваш предмет?

О чем заставило задуматься это упражнение?

Упражнение «Арка»

Цель: развитие творческих способностей, поиска нестандартного решения поставленной задачи.

Материалы: ножницы, бумага.

Время: 10 минут

Описание: Участники объединяются в команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить такую арку, чтобы через нее смог пройти любой из участников или все по очереди. Продемонстрировать как можно больше способов.

Вопросы для обсуждения:

Кому сначала казалось, что выполнить упражнение невозможно?

Часто ли возникают такие ситуации?

Кто подсказал решение или это коллективное?

Этап – Завершение

III. Упражнение «Творческая жизнь»

Цель: обобщить представление частников о своих творческих способностях и найти свое творческое начало.

Время: 7–15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Описание: Участники объединяются в группки по 5-6 человек, получают задание: Сформировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их. Формируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т. е не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т.п.).

Обсуждение в группе разобрать все варианты.

Пример:

Регулярно выполнять физические упражнения;

Овладеть техникой медитации и релаксации.

Ведите дневник, пишите рассказы, стихи, песни записывайте умные мысли.

Расширяйте кругозор своих интересов и др.

Тема 4 Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Практическое занятие 1 по теме 4. Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.

Упражнение 1. «Знакомство»

Упражнение особенно подходит для первого занятия и является хорошим способом «сломать лёд» и быстро познакомить участников друг с другом.

Каждому члену группы даются карандаши и бумага. Участники получают следующую инструкцию: «Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте на вопрос «кто я?». Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я»… После того как закончите составлять этот перечень, прикройте листок бумаги на видном месте (на груди). Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый член группы может громко прочесть свой перечень остальной группе».

Упражнение 2. «Учимся общаться» (состоит из четырех упражнений)

Эти упражнения могут предоставить членам группы возможность для лучшего знакомства и экспериментирования с вербальным и невербальным

общением. Группа получает следующую инструкцию: «Выберите себе партнёра. Вместе выполняйте одно из описанных ниже коммуникативных упражнений. Приблизительно через пять минут перейдите к другому партнёру и выполните второе упражнение. То же повторите и для двух последних упражнений». а) Спина к спине. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями. б) Сидящий и стоящий. Один из партнёров сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущение «сверху» и «снизу». Ещё через несколько минут поделитесь своими чувствами. в) Только глаза. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями. г) Исследование лица. Сядьте лицом к лицу и исследуйте лицо вашего партнёра с помощью рук. Затем дайте партнёру исследовать ваше лицо. Поделитесь своими ощущениями и переживаниями. Упражнение используется для расширения сенсорного осязания и развития межличностного доверия. День

Начало - 16.00, окончание - 18.00, перерыв - 15 минут.

Упражнение «Повязка на глаза».

Основное требование для проведения упражнения - достаточное пространство для работы, предпочтительно выполнять упражнение на открытом месте. Группе даётся следующая инструкция: «Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнёра наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится ведущим. Другой - ведомым, ему одевается повязка на глаза. Через полчаса поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется невербально. Возьмите вашего партнёра за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнёра в контакт с интересующей его фактурой, например, с листьями, занавесками и коврами. Постарайтесь заставить партнёра ощутить солнечное тепло, услышать птиц или отдалённые разговоры, ходить и бегать. Через 20-30 минут остановитесь и снимите повязку с глаз партнёра. Затем поделитесь своими чувствами, касающиеся руководства и ответственности за другого. В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку, берущему на себя ответственность за ваш опыт и благополучие. Почувствуйте каждое новое ощущение. Поделитесь своими чувствами с партнёром».

Упражнение «Как мы говорим».

Язык - важнейшее средство коммуникации, форма существования и выражения мышления. Это упражнение помогает силами группы изменить структуру своего языка. Подготовка: Сядьте лицом к лицу с партнёром и глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами

«я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Затем выслушайте изменённые фразы в утверждениях партнёра. Поделитесь своими переживаниями. По очереди с партнёром скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу». И затем замените в них «я не могу» на «я не хочу». Поделитесь с партнёром своим опытом и посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность. Наконец, по очереди с партнёром скажите три фразы, начинающиеся словами «я боюсь, что», и затем поменяйте «я боюсь, что» на «я хотел(а) бы», оставляя остальные части фраз без изменений. Слова «я должен», «я не могу», «мне надо», «я боюсь, что» отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

День.

Начало - 16.00, окончание - 18.00, перерыв - 15 минут.

Упражнение. «Круглый аквариум».

Упражнение используется для отработки коммуникативных умений в группе, а также для овладения навыками высказывания и принятия обратных связей. Три члена группы добровольно вызываются участвовать в упражнении. Каждый доброволец выбирает один из коммуникативных стилей. Умиротворяющий - угождающий и соглашающийся человек, непрестанно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным. Обвиняющий противоположен умиротворяющему. Упрекает, провоцирует, считает других виновными. Говорит громким, властным голосом, мышцы лица и тела напряжены. Человек - компьютер - ультрарассудительный, спокойный холодный и собранный человек, избегающий выражать чувства. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким, зажатым. Уводящий в сторону - высказывает нерелевантные и приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам. Добровольцы, демонстрируя определённый коммуникативный стиль, включаются в дискуссию друг с другом. Остальные члены группы наблюдают взаимодействие; такая форма выполнения упражнения получила название «круглый аквариум». Через пять минут наблюдателей приглашают прокомментировать своё восприятие дискуссии. Затем добровольцы делятся с группой впечатлениями, возникшими в данной ситуации. Экспериментируя с альтернативными способами общения, участники могут научиться подходить друг к другу в более соответствующей и менее защитной манере.

Упражнение «Поговорим»

Это упражнение может снизить тревожность, связанную с межличностным общением, и даёт возможность попрактиковаться в коммуникативных умениях. Группа делится на пары. Инструкция группе: «На первом этапе одному участнику в паре разрешается задавать только открытые вопросы, дающие возможность партнёру ответить более полно. Другой

участник пары отвечает на каждый вопрос с помощью раскрывающей произвольной информацией, которая выходит за рамки строгого ответа на вопрос. Оставайтесь в роли около пяти минут, чтобы оба партнёра могли поупражняться в постановке открытых вопросов и предоставление произвольной информации. На втором этапе упражнения один участник из каждой пары начинает добровольно давать свободную информацию или описывать личный опыт. Второй участник пытается продлить разговор, либо прося пояснить, либо перефразируя. Между двумя этапами упражнения дайте парам поделиться своими переживаниями и трудностями. Когда вы сможете легко открывать свой внутренний мир, задавать вопросы, допускающие широкий диапазон ответов, используя методы активного слушания, вы овладеваете искусством ведения разговора».

Исходя из того, что в современном обществе возрастает значимость компетентности в общении, развитие последней является актуальной проблемой социальной психологии.

Предложенный социально - психологический тренинг является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области развития компетентности в общении.

Стоит обратить внимание, что данный социально - психологический тренинг не может рассматриваться в качестве лаборатории «роста личности». В действительности, он способен дать лишь побудительный толчок к глубоким личностным изменениям, которые затем могут развиваться и укрепляться в условиях реальной жизнедеятельности, являющейся единственной сферой и основным источником личностных перестроек.

Рекомендации по усовершенствованию коммуникаций.

Рассмотрим основные способы совершенствование искусства общения, которые помогут специалистам разных профессий, добиться компетентности в общении.

Умейте слушать.

Проясняйте свои идеи перед началом их передачи.

Проявляйте внимание к чувствам других людей, будьте готовы «влезть в их шкуру».

Следите за языком собственных поз, жестов, интонаций.

Добивайтесь установления обратной связи:

задавайте вопросы;

оценивайте язык поз, жестов и интонаций человека;

контролируйте первые результаты работы;

проводите относительно подчиненных «политику открытых дверей», означающей, что вы готовы в определенное время обсудить с ними любые их вопросы и подкрепить свои слова действиями

Пути совершенствования коммуникаций в учреждении:

Регулирование информационных потоков. Для этого руководитель должен:

представлять потребности в информации собственные, своих начальников, коллег и подчиненных;

научиться оценивать качественную и количественную стороны своих информационных потребностей, а также других потребителей информации в организации.

Организация периодических встреч со своими подчиненными разных уровней.

Улучшение системы обратной связи.

Реализация системы сбора предложений по совершенствованию любого аспекта деятельности организации (например, в виде ящиков или создания специальных групп руководителей и рядовых работников).

Издание информационных бюллетеней, которые содержат информацию для всех работников и где могут печататься статьи с обзором предложений по поводу управления, ответы руководства на вопросы рядовых сотрудников.

Развитие современных информационных технологий (локальные сети, Интернет, электронная почта, видеоконференции).

Практическое занятие 2 по теме 4. Конфликты. Эффективное разрешение конфликтов

Конфликт - это нормально.

(Эффективное разрешение конфликта)

Можно ли достичь такого уровня личностного развития, когда человек сам, без чьей либо помощи может справиться со своими трудностями и обучиться методам эффективного разрешения конфликтов? Психолог А. Минделл считает, что да. Он предлагает использовать следующие **стадии и методы разрешения конфликта**.

1. Избежание конфликта или его понимание

Первая стадия разрешения конфликта — это поступить так, как поступает большинство из нас, сталкиваясь с ним, — постараться избежать его. Забудьте о нем. Постарайтесь проигнорировать его и вести себя миролюбиво. Если это не помогает, а обычно так и происходит, следующие идеи дополнительно помогут вашему желанию избежать конфликта. Вы не одиноки в своем желании избежать конфликта. Многие из нас стараются сделать это. Но вера в то, что в конфликте заложена возможность роста и раскрытия своего «я», возможность лучше узнать еще неизведанные свои стороны, позволит преодолеть страх перед конфликтом и вызываемый им дискомфорт, побуждая к личному развитию.**Конфликт — это нормально.** Каждый неоднократно переживает внутренний или внешний конфликты. Направленность на разрешение конфликтов — это нормальное явление и признак вашего стремления к внутреннему равновесию, признак вашего развития и роста.

Конфликт имеет много уровней. И, соответственно, путей разрешения. Конфликт — это не только выражение ваших собственных трудностей, комплексов или личной психологии. Это сочетание вашей внутренней

напряженности, ваших трудностей во взаимоотношениях с людьми, групповых и мировых проблем. Он содержит в себе потенциал для личного развития и взаимоотношения с людьми.Конфликт может породить общность. Она же может эффективно разрешить конфликт. Когда мы работаем над конфликтом в группе, для нее может оказаться полезной такая установка, что конфликт необходим для того, чтобы лучше понять себя. Быть может, разрешение конфликта — это способ, с помощью которого социальная группа познает и признает все свои стороны, способ полного ее самовыражения.Может, вы найдете в себе мужество вступить в конфликт, когда поймете, что ваша личная роль в этом конфликте — это то же самое, что и проявление вашего духа и стремления к самосовершенствованию. Независимо от того, какова эта роль, выполнить ее сознательно — значит помочь полю познать само себя.

2. Признаки конфликта

После первых попыток избежать конфликта, следующей стадией работы по его разрешению является выделение его признаков. Иногда конфликт нелегко заметить, иногда он может быть скрытым. Вот некоторые характерные признаки и симптомы конфликта:

— словесное несогласие;
— отсутствие открытого и доверительного общения;
— сохраняющееся разделение во времени или пространстве;
— сплетничанье о противнике;
— негативные образы или фантазии о противнике;
— подозрительность и недоверчивость по отношению к другому.

3. *Степень злокачественности конфликта*

Некоторые конфликты серьезны, некоторые — не очень. Конфликты, которые угрожают разрушить чей-то дом, жизнь, бизнес, семью и т. п.— это злокачественные конфликты.Если вы обнаружили конфликт, стоит ли работать с ним? Зачем связываться с каждым конфликтом? Всегда ли обязательно разрешение конфликтов? Если конфликт носит злокачественный характер, то он должен привлечь все ваше внимание. Решать или нет злокачественный конфликт — дело личное: в этом вопросе добиваться согласия нет необходимости. Вот некоторые соображения по поводу того, что делает конфликт злокачественным и с чем надо работать:

— данная проблема вызывает раздражение, неприятные ощущения и со временем осложняется;
— члены вашей группы сплетничают. Эта болтовня носит характер злорадства и привлекает все большее число участников;
— проблема никак не решается и отравляет атмосферу до такой степени, что люди стараются держаться в стороне друг от друга;
— вы избегаете проблемы из-заее безнадежности или из-за отсутствия храбрости;
— все больше и больше людей вовлекается в конфликт.

4. Сделать сознательный выбор о своем вступлении в конфликт.

Если вы хотите попытаться решить данный конфликт, то должны к нему подготовиться. Момент вступления в конфликт — это дело вашего личного выбора. Тот, кто вступает в конфликт неподготовленным, может действовать хорошо, но тот, кто принял сознательное решение о своем вступлении в злокачественный конфликт, несомненно, будет действовать более успешно и большего в нем добьется. Далее, если в конфликт вовлекаются другие люди, никуда не принуждайте их к этому. Им тоже нужно время для подготовки.

Осознание и мужество. Осознание — это лучшая подготовка к последующему разрешению конфликта. Знание может играть более важную роль в преодолении конфликта, чем мужество Мужество позволяет нам чувствовать себя сильным и поэтому побуждает к конфликту, даже если вы его опасаетесь. Повышение знания о своих чувствах отстраняет вас от необходимости победы или поражения и дает вам более общую и устойчивую установку, из которой надо исходить при работе.

Страх. Проверьте, не боитесь ли вы чего-либо? Может быть, что-то неизвестное внушает вам страх или вы боитесь потерпеть поражение? Страх поляризует ваши чувства, делая вас слабым или сильным. Проверьте свои интересы. Если вы хотите обрести знание, то вам становится безразлично — сила это или слабость.Если ваш страх не проходит, определите, чего вы боитесь. Без определения источника вашего страха эффективное разрешение конфликта невозможно. Если вы боитесь своего противника, спросите у себя — не боитесь ли вы при этом своего собственного гнева или своей энергии. Мы часто опасаемся проявления агрессии и ненависти со стороны других людей, так как наша собственная энергия нам недоступна. Некоторые наши страхи проистекают из неизвестных нам проявлений собственной энергии.

Следующее упражнение. Представьте себе конфликт, в котором вы хотите разобраться. Подумайте о нем и задайте себе следующие вопросы:

— По какой причине вы не вступаете в конфликт? Если вы боитесь чего-то или кого-то, попробуйте мысленно стать тем, кого вы боитесь.

— Не связан ли ваш страх с утратой информации во время споров? О каком своем настроении вам надо знать больше всего? Как вспомнить это настроение в моменты разрешения конфликтов и воспользоваться им?Если вы чувствуете себя покровителем своего противника, независимо от причины — будьте им. Не беспокойтесь при этом насчет своих мотиваций. Вы можете обнаружить, что поддерживаете своего противника, так как боитесь лишиться его дружбы. Поддержите его соответствующим образом.Возможно вы занимаете нейтральную позицию. Вы чувствуете апатию, холодность, безразличие? Возможность разрешения конфликта нисколько вас не волнует? Может, вы слишком отстранены от конфликта. Выступите и заявите о своем нейтралитете.Возможно, ваше знание подсказывает вам, что вы слишком захвачены своей позицией. Если это так, то вы должны и поступать соответственно.

5. Обращение к партеру конфликта

Если вы заметили злокачественный конфликт и подготовлены к вступлению в

него, то можете обнаружить, что теперь готовы обратиться к решению проблемы. Проверьте свою готовность к разрешению конфликта.

Организация конфликта. Если вы готовы к вступлению в конфликт, организуйте его. Не кидайтесь в него сломя голову, а постарайтесь организовать церемонию, ритуал конфликта. Помните установку боевых искусств на тщательность подготовки к конфликту и его осознание. Установите место и время для разрешения конфликта, удобное для обеих сторон. Если вы начинаете конфликт немедленно, не советуясь со своим оппонентом, то вы оба в конечном итоге будете препираться о методах его разрешения и никогда не добьетесь результата. Если ваш противник не придет, вы можете поработать над проблемой самостоятельно. Помните о том, что все конфликты — это социальные феномены и только конкретная ситуация может подсказать, когда работать с напряженностью самостоятельно, вместе с противником или в групповом процессе. В любом случае будем считать, что ваш партнер готов сесть с вами за стол переговоров.Возможно, вы захотите записать следующие шаги в разрешении конфликтов и воспользоваться ими при необходимости. Вы можете даже поделиться этим с вашим соперником, так как в такой работе не должно быть секретов, целью в конфликте является не победа, а знание.

Постановка проблемы. Когда вы ставите проблему, определите свои интересы в попытках разрешить конфликт Вы можете даже отметить, что надеетесь на перемирие или что этому мешают коалиции и группировки, поддерживающие каждую из сторон. Это подходящий момент поговорить о ваших целях и интересах в конфликте. Спросите вашего противника о том, хочет ли он рассматривать данную проблему. Не только предлагайте конфликтную проблему, но и спрашивайте, согласен ли он работать над ней. В случае отказа вашего противника от обсуждения предлагаемой проблемы попросите его высказать свои соображения о путях разрешения конфликта. Если его предложение неприемлемо для вас, спросите, не желает ли он обратиться за помощью к консультанту или к посторонней помощи. Если он против всех ваших предложений, работайте над конфликтом самостоятельно и постарайтесь решить его таким образом. И в этом случае не все следует решать напрямую; некоторые проблемы обусловлены внутренними проявлениями.

6. Осознание конфликта

Предположим, что вы и ваш партнер по конфликту готовы приступить к вашему способу разрешения конфликта. Следующим шагом будет осознание вами того, в какой из стадий конфликта вы находитесь — нейтральны, на стороне вашего противника или отстаиваете собственную позицию? Эти вопросы касаются только вас самих, а не вашего противника. Только от вас требуется осознание этого; не требуйте того, чтобы ваш противник изменился или достиг бы такой же сознательности. Требование от вашего противника того, чтобы он изменился или что-нибудь сделал, может быть нереалистичным или проявлением вашего высокомерия по отношению к

нему.

7. *Стойте на своем*

Многие пропускают эту стадию конфликта и сразу принимают чью-нибудь сторону или выражают свой нейтралитет. Однако, рано или поздно, независимо от того, что происходит, вы почувствуете необходимость отстоять свою позицию.

Осознать свои ощущения. Многим из нас следует научиться распознавать свои чувства. Констатируйте свои ощущения немедленно. Будьте точными в оценке своих эмоциональных переживаний. Если вы расстроены — расстраивайтесь. Не пытайтесь справиться с этим чувством. Покажите его, проявите и затем дайте ему уйти, когда это происходит. Будьте земными, насколько это возможно в выражении своих потребностей, боли, страха, гнева, обиды или ревности.Если ваш партнер опасается эмоций, постарайтесь выразить их другими способами. Это значит, что вместо того, чтобы двигаться и кричать, когда вы сердитесь, выразите свой гнев или обиду образно. Постарайтесь сообщить своему противнику о своем состоянии с помощью образов.

Работайте над измененными состояниями своего сознания. Может быть, вы избегаете отстаивать свою позицию из-за того, что опасаетесь собственной ненависти, обиды, разочарования или любви. Эти методы не будут работать до тех пор, пока вы не разберетесь в тех своих чувствах, которые стараетесь подавить. Выберите момент и разберитесь в том, какие чувства вас одолевают в конфликте — страх, гнев, обида, печаль и т. д. Постараетесь ощутить эти эмоции и определить их для себя. Определите их и вашу нетерпимость по отношению к ним. Постарайтесь ценить эти состояния. Важно установить, что вы имеете против проявления таких эмоций. Какие эмоции вы можете выразить? Какие не хотите обнаруживать? Если вам не нравятся какие-то ваши чувства, важно признаться в этом. Если вы пытаетесь не дать выхода некоторым из ваших эмоций или если вы пытаетесь преодолеть ваше недовольство ими, ваш партнер заметит это и будет нападать на вас за вашу ложь и неискренность. Отстаивать свою позицию можно разными путями. Один путь — это сообщить о своих переживаниях. Если ваши эмоции неясны, вы должны работать над собой в присутствии своего оппонента. Спросите себя вслух, что вы заметили, какие чувства, образы, переживания возникают. Затем следуйте этим переживаниям и отмечайте их, когда они возникают.

8. Отход на нейтральную позицию

Отметьте возникающее чувство дискомфорта при разрешении конфликта. После того как вы заняли свою позицию и выразили свои чувства полно и искренне, вы можете почувствовать себя в этой позиции неуютно из-за того, что чувствуете свою вину перед партнером, или из-за того, что чувствуете ограниченность своей позиции или возможно заметили, что больше не находитесь в согласии с самим собой. Некоторые люди чувствуют себя неловко, пережив только что сильные эмоции. Культурные нормы подавляют

чувство, особенно в конфликте, и заставляют нас чувствовать себя виноватыми за бурно выраженные чувства. Если вы чувствуете свою вину за развитие конфликта, не принуждайте себя идти дальше. Отступите. Отметьте собственные сигналы отступления и следуйте им. Дайте себе возможность измениться. Как только вы заняли свою позицию, у вас появляется возможность для отступления. Его признаками могут быть, например, затихающий голос, уклонение от конфликта, оглядывание или просто потеря интереса. Если вы чувствуете себя физически уклоняющимся от конфликта, то делайте это осознанно. Не продолжайте вести себя сердито или обижено, если не чувствуете себя таковыми. Как только вы заняли свою позицию, наблюдайте за своим стремлением быть привязанным к своему гневу и обиде. Если что так, то идите дальше и стойте на своем, оставляя себе возможность для отступления на нейтральную позицию.Когда люди застревают на своих точках зрения, это происходит обычно из-за того, что или они не до конца выразили их, или потому, что оказались прикованными к ним и отождествились с ними, потеряв информацию о возникающих сигналах к отступлению.

9. Врожденный нейтралитет

Некоторые люди обнаруживают себя в позиции нейтралитета. Для этого имеется немало причин. Бывают люди, нейтральные по своей природе. Часто вы чувствуете себя безразличным к происходящему, так как ваши эмоции по этому поводу уже перегорели. Когда вы это почувствуете, остановитесь и признайтесь в этом; иначе ваш партнер заметит это и обвинит вас в равнодушии. Нейтралитет — это все же позиция в поле взаимоотношений. Если вы стали нейтральным, оставьте свою позицию. В буквальном смысле оставьте, чтобы не быть связанным с прежним местом или чувствами. Посмотрите на себя и своего противника с нейтральной точки зрения. Помните ту женщину из приводимого примера? После того как она встала на место своего мужа и посмотрела на себя со стороны, она поняла, что надо делать дальше Так что выйдите из своей роли, внимательно взгляните на себя и своего партнера со стороны и сообщите о том, как вы оба выглядите при этом. Затем постарайтесь взглянуть на себя, находящегося в прежней роли. Опишите себя вашему партнеру по конфликту. Расскажите ему, каким вы теперь видите себя, что вы видите со стороны. Каким вы видите окончательное разрешение конфликта? Может быть, вы больше узнаете о себе, о том, как вы стремитесь к собственному росту, о том, что вы пытаетесь предпринимать во взаимоотношениях. Сообщите обо всем этом вашему партнеру. Постарайтесь дать ему полную картину того, где вы теперь находитесь, если взглянуть как бы с вершины горы. Рискните таким же образом посмотреть на своего противника в текущем конфликте. Может, у вас найдется для него совет. Вы полагаете, что он может что-то предпринять для того, чтобы лучшим образом достичь своей цели? Не хотите ли вы как-нибудь помочь ему? Если вы чувствуете, что ему нужна помощь, то самое время оставить свою нейтральную беспристрастность и вернуться в конфликт.

Настало, однако, время встать на его сторону.

10. Занять позицию своего партнера

Этот прием будет работать как метод разрешения конфликта в том случае, если вы при этом будете искренни. Многие из нас принимали сторону другого, когда не чувствовали, что делают это искренне. Мы можем слишком быстро подчиниться и приспособиться к другому или же стать великодушным покровителем. Если вы несовместимым образом становитесь на сторону своего партнера, то рано или поздно обнаружите, что или остаетесь на своей позиции, или почувствуете себя нейтральным. Сочувствие. Возможно, в процессе разрешения конфликта, вы почувствуете сострадание к вашему оппоненту. Если это происходит не из чувства долга, а совершенно искренне, оставьте свою позицию и спросите, не могли бы вы чем-нибудь ему помочь. Пусть ваше сочувствие поможет ему лучше выразить свою позицию. Читайте его сигналы. Стать на сторону другого значит больше, чем просто действовать с сочувствием. Наблюдайте за своим оппонентом. Посмотрите, как он стоит, как смотрит на вас. и постарайтесь представить, какие чувства он при этом испытывает. Помогите ему их выразить. Не пытайтесь при случае передразнивать своего оппонента. Не провоцируйте его, а используйте свое осознание и сострадание для того, чтобы понять и почувствовать, кто он в данный момент. Без такого понимания разрешение конфликта невозможно. Если вы почувствуете, что провоцируете или передразниваете его, делайте это непосредственно. Проверяйте обратную связь. Мерой того, насколько правильно вы поступаете, является обратная связь с вашим оппонентом. Вы правильно прочитали его сигналы, если ваш противник откинулся на спинку стула и расслабился или если он тронут тем, что вы делаете, и благодарен вам за это. Однако, неправильное прочтение сигналов противника тоже можно обратить на пользу. Если вы ошиблись в своем представлении о том, что чувствует или думает ваш противник во время конфликта, то вам надо попросить его поправить вас. Имеются достаточные психологические доводы в пользу принятия стороны своего партнера. Мы конфликтуем с другими людьми потому, что бессознательно расстроены отдельными частями своего «я», выступающими в роли нашего противника. В конце концов конфликта бы не было, если бы не было в нас самих того, что согласно с нашим противником.

11. Пересмотр позиции при разрешении конфликтов

После того как вы использовали свое знание, чтобы отстоять свою позицию, встать на сторону противника или занять нейтральную позицию, конфликт приостанавливается или возобновляется и переходит на новый уровень. Возможно, вы или ваш противник извинитесь за нанесенную обиду. Появляются новые проблемы, новые реакции или новые чувства. На этой стадии конфликта работа продолжается как и раньше. Применяйте свое знание, прислушиваясь к себе, проверяя свои чувства и то, чью сторону вы занимаете в конфликте Если вы не уверены в своих чувствах или вам кажется, что вы ведете себя бессознательно и неконгруэнтно, отступите на

нейтральную позицию. Хорошенько посмотрите на себя со стороны и подскажите себе с этой позиции, как поступить. Недостаточно выраженные чувства. Конфликт может быть не завершенным оттого, что вы неполно выражаете свои чувства, отстаивая свою позицию. Это может также быть и в том случае, если вы не до конца понимаете позицию вашего партнера.

12. Выход из поля конфликта

Отступление. Если вы правильно определили, на чьей вы стороне, выразили эту позицию и следовали всем изменениям, то вы и ваш партнер можете обнаружить, что автоматически отступаете. Надо не пропустить этот тонкий момент. Используйте свое знание, чтобы увидеть легкий момент расслабления, тень улыбки, тихий вздох облегчения. Если так, то покиньте поле.

Это исключительно важный момент при разрешении конфликта. Легко упустить из виду сигналы его ослабления, так как большинство людей так долго избегают конфликта, что, когда наконец ввязываются в него, они становятся привязанными к этому состоянию и сопротивляются выходу из него. Отметьте признаки своего отступления, а затем простите себя и своего противника. Обучение. Возможно вы обнаружите, что вы и ваш противник взволнованы чем-то новым, чему вы научились. Если так, то почему бы не постараться сформулировать то. чему вы научились о себе или о вашем партнере? Годится ли эта ситуация для того, чтобы вы поделились своим знанием о себе с другим? Ваш противник хочет получить шанс встать на ваше место. Возможно ваш противник захочет узнать о вас больше До этого момента мы предполагали, что только вы заинтересованы в разрешении конфликта, так как требование того, чтобы оба партнера надеялись на сотрудничество, можно было бы заменить возможностью ограничиться работой на ранней стадии. Хотя может быть очень хорошо, когда ваш противник захочет больше узнать о вас и о данном конфликте. Это может стать моментом настоящего обмена знанием. Станьте учителем. Иногда ваш партнер захочет даже научиться у вас разрешению конфликта. Значит для вас наступил момент перестать быть простым участником конфликта и разделить свое знание о путях разрешения конфликта с противником.

13. Групповая работа во время разрешения конфликта

Простейшая ситуация — это когда стороны конфликта расходятся и все налаживается. Обычная ситуация — когда друзья или соседи продолжают обсуждать конфликт даже после того, как обе стороны закончили свою работу. Это означает, что еще присутствуют проявления, отличные от тех, над которыми в основном работали конфликтующие стороны. Конфликт становится социальной проблемой и требует для своего разрешения обращения к групповой работе. Наступает момент установления ролей и требование от членов группы их исполнения до тех пор, пока конфликт не будет разрешен на общественном уровне.

14. Индивидуальная работа

Если работа в большой группе по разрешению конфликта не достигает

успеха, тогда проблема должна быть решена на индивидуальном уровне Каждый, имеющий к этому отношение, должен рассматривать конфликтующие стороны как две внутренние части своего «я», которые требуют индивидуального решения.

Заключение

1. Работайте с конфликтами в момент их возникновения Не ждите, пока они станут излишне поляризованными.
2. Если вы избегаете конфликта потому, что считаете себя бессильным или опасаетесь его, избавьтесь от этого, упражняясь в работе с конфликтами.
3. Используйте свое знание для того, чтобы определить, в какой позиции вы находитесь: на своей стороне, на стороне противника или в нейтральной позиции.
4. Если вы увязли в своей собственной позиции, то не сможете до конца выразить истинные ваши чувства или будете обижены другим человеком и не сможете выразить собственные обиду и гнев.
5. Если вы чувствуете себя нейтральным, не используйте эту позицию лишь для того, чтобы избежать конфликта или действовать покровительственно и отстранение. Используйте ваш нейтралитет для того, чтобы помочь себе и своему противнику наблюдать за конфликтом со стороны и давать полезные рекомендации.
6. То, в чем обвиняет вас ваш противник, даже в малой степени, — это ваши собственные двойные сигналы, чувства и эмоции, которые вы имеете или имели. Не забывайте о том, что ваш оппонент — это также та часть вас самих, которая вас почему-то тревожит.
7. Ни одна из сторон не победит в конфликте, пока обе не поймут и не прольют свет на характер и природу другой из сторон. Просвещение — общая задача: пока не будут просвещены все, не будет просвещен никто.

Упражнения по разрешению конфликта

1. Попросите своего родственника или друга помочь вам выполнить это упражнение.
2. Опишите конкретный конфликт, который у вас есть с конкретным противником.
3. Пусть ваш друг играет роль этого противника.
4. Активно отстаивайте свою позицию.
5. Отметьте, когда вы испытываете неудобство от своей позиции, и (или) станьте нейтральными или примите сторону своего оппонента.
6. Вернитесь в свою прежнюю роль и отметьте происшедшие перемены или продолжайте до тех пор, пока конфликт не исчезнет или пока обе стороны не почувствуют, что они победили.

Тема 5. Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации

Практическое занятие по теме.

Упражнение "Самопрезентация"

Цель упражнения: включить адаптивные механизмы, отработать навыки

проявления эмоций, способствующие процессу профессиональной адаптации.

Ведущий предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

– удивление,

– интерес,

– радость.

Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление—интерес—радость».

В конце можно обсудить в группе результаты самопрезентации (при необходимости).

Материалы для текущей аттестации
Типовые тестовые задания по темам

Тема 1.Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности

Задание 1.

Определите, насколько присуща вам активация, обусловленная соперничеством по следующему опроснику.

Измерение стремления к соперничеству.

Инструкция: Ответы на данные утверждения предполагают использование 4-х балльной шкалы, на одном конце которой располагается ответ: «Да, это очень похоже на меня», а на другом – «Нет, это вовсе на меня не похоже». Утверждения, направленные на измерение стремления к соперничеству, стремления к овладению навыком и стремления к работе, помечены буквами С, О и Р соответственно. Звездочка (□) означает, что при обработке результатов необходимо использовать обратную систему подсчета баллов[2].

1. Я предпочитаю заниматься делом, которое мне хорошо знакомо и не представляет для меня сложностей, нежели делом незнакомым и трудным для меня. (О)*
2. Мне важно выполнять свою работу как можно лучше, даже если такой подход не пользуется популярностью среди моих коллег. (Р)
3. Мне нравится работать в ситуациях, включающих элемент соперничества с другими людьми. (С)
4. Когда группа, в которую я вхожу, планирует какую-то деятельность, я предпочитаю брать организацию в свои руки, нежели просто помогать кому-то в решении данного вопроса. (О)
5. Я предпочитаю обучаться незатейливым развлекательным играм, нежели сложным играм, где нужно думать. (О)*

6. Как следует выполненная работа — это то, что приносит мне удовлетворение. (Р)
7. При решении какой-либо задачи мне важно быть лучше других. (С)
8. Когда у меня что-то не получается, я предпочитаю продолжать прикладывать усилия, чтобы с этим справиться, нежели заняться другим делом, в котором я, возможно, буду более успешен. (О)
9. Я испытываю удовлетворение от хорошо сделанной работы. (О)
10. На мой взгляд, выигрыш — это то, что важно как в работе, так и в играх. (С)
11. Если уж я за что-то взялся, то я ни за что не отступлю. (Р)
12. Я испытываю чувство удовлетворения, когда результаты моей работы становятся все лучше и лучше, даже несмотря на то, что другие люди успешнее меня справляются с аналогичной работой. (О)
13. Меня раздражает, когда другие люди успешнее меня справляются с исполнением каких-либо задач. (С)
14. Я предпочитаю работать в ситуациях, требующих наличия высокой квалификации. (О)
15. Мне нравится усердно трудиться. (Р)
16. Я прикладываю в работе больше усилий тогда, когда соперничаю с другими людьми. (С)
17. Я чаще берусь за решение задач, предполагающих отсутствие уверенности в том, что мне удастся с ними справиться, нежели задач, в отношении которых я уверен в своих силах. (О)
18. Мне нравится, что, когда я занимаюсь одним и тем же делом, со временем происходит улучшение качества моей работы. (О)
19. Мне нравится все время быть чем-то занятым. (Р)

Постановка целей. Примените изученные теории, поставив высокую, но выполнимую цель для вашего следующего экзамена. Например, предположим, что ваш следующий экзамен будет через 14 дней. Заполните пустые графы в следующих предложениях:

Моя цель - получить на следующем экзамене оценку _____.
(Оценка, задаваемая здесь, должна быть выше, чем полученная на предыдущем экзамене, однако она должна оставаться в пределах ваших возможностей.)

Преимущества, которые я ожидаю получить, если достигну этой цели, состоят в следующем:
_____.
(Задавая конкретную оценку, вы делаете свою цель специфичной и достаточно высокой, чтобы она могла вас мотивировать.)

Мой уровень приверженности достижению этой цели составляет
(Значение подсчитайте, заполнив «Анкету приверженности цели Холленбека, Вильямса и Кляйн», см. ниже)

2. Вы можете увеличить приверженность своей экзаменационной цели, если:
а) расскажете о своей цели сокурснику;

б) расскажете о своей цели всему курсу;
в) расскажете о своей цели соседу (соседям) по комнате;
г) расскажете о своей цели своему лучшему другу или нескольким друзьям;
д) напишете или сообщите по телефону о своей цели родителям, братьям, сестрам, бабушкам и дедушкам.
3. Чтобы достичь своей цели, необходимо выполнить вспомогательные цели. Чтобы задать вспомогательные цели, запишите, сколько минут вы планируете тратить на учебу в каждый из следующих дней (экзамен предположительно будет через 14 дней):
День 14

_____
День 13

_____
День 12

_____
День 12

_____
День 10

_____
День 9 _____
День 8 _____
День 7 _____
День 6 _____
День 5 _____
День 4 _____
День 3 _____
День 2 _____
День 1

_____
День экзамена

_____

«Анкета приверженности цели Холленбека, Вильямса и Кляйн»[1]

1. Трудно всерьез принять эту цель (О)
2. Если начистоту, мне все равно, добьюсь я этой цели или нет (О).
3. Я очень привержен достижению этой цели.
4. Немногое нужно, чтобы я забыл об этой цели (О).
5. Я думаю, это цель, к которой стоит стремиться.

Инструкция: дайте реакцию на каждое утверждение соответственно следующей шкале:
Абсолютно не согласен 1 2 3 4 5 Абсолютно согласен.
Пункты с пометкой (О) при подсчитывании очков учитываются в виде обратных значений. Например, 1 становится 5, а 4 становится 2. Чем больше очков, тем выше уровень приверженности цели.

Опросник удовлетворения потребностей.

Инструкция: Вашему вниманию предлагаются 50 утверждений. Воспользуйтесь следующей шкалой оценок, чтобы обозначить степень своего согласия с каждой формулировкой. Внимательно читайте каждое предложение и отвечайте быстро, следуя первому импульсу.
Шкала оценок: -3 – категорически не согласен; -2 – согласен; -1 – немного не согласен; 0 – нет определенного мнения; +1 – согласен, но не во всем; +2 – согласен; +3 – полностью согласен.
Шкала *«Физиологические потребности»*
1. Я всегда легко засыпаю ночью.
6. Моего заработка хватает, чтобы удовлетворить мои потребности.
11. Я достаточно отдыхаю.
16. Меня удовлетворяет моя сексуальная жизнь.
21. В целом у меня хорошее здоровье.
26. Я всегда мерзну зимой (П)
31. Мое питание удовлетворяет мои физиологические потребности.
36. Моя физическая нагрузка оптимальна.
41. Обычно какая-нибудь часть моего тела вызывает у меня беспокойство (П)
46. Летом из-за жары я всегда испытываю дискомфорт (П)
Шкала *«Безопасность и защищенность»*
2. Мне кажется, что в мире сейчас безопасно и спокойно.
7. Я бы не стал в одиночестве прогуливаться в своем квартале (П).
12. У меня повышенный уровень тревожности (П)
17. Моя зарплата не вызывает у меня беспокойства.
22. Я чувствую, что я в безопасности и защищен.
27. Ночью я боюсь оставаться дома в одиночестве (П).
32. Я веду упорядоченный и размеренный образ жизни.
37. В случае необходимости я могу рассчитывать на помощь окружающих.
42. Я часто беспокоюсь о состоянии своего здоровья (П)
47. Мне нравится мой упорядоченный образ жизни.
Шкала *«Родство»*
3. Я знаю, что моя семья поддержит меня и будет на моей стороне в любой ситуации.
8. Я испытываю сильные любовные чувства к другому человеку.
13. Я не ощущаю своих семейных «корней» (П).
18. У меня есть друзья – единомышленники.
23. Я чувствую себя изолированным от общества (П).
28. У меня есть несколько близких друзей, на которых я могу положиться.
33. Я ощущаю родственную привязанность к своим близким.
38. Я интересуюсь своим этническим происхождением и ощущаю принадлежность к своей этнической группе.
43. Я религиозный человек и являюсь членом религиозной общины.
48. Я могу доверить свои сокровенные мысли и чувства по меньшей мере одному своему близкому другу.
Шкала *«Уважение»*

4. В основном я недоволен собой (П).
9. Меня уважают люди моего круга
14. Я редко испытываю страх, что в результате каких-нибудь моих поступков друзья перестанут меня уважать.
19. Я твердо стою на ногах.
24. Я уверенно чувствую себя в той сфере деятельности, которой занимаюсь.
29. Я человек, уверенный в собственных силах.
34. Я заслужил уважение других.
39. Меня мало интересует, что окружающие люди думают обо мне.
44. Я думаю, что я достойный человек.
49. В компании я обычно чувствую, что мое мнение ценят меньше, чем мнение других людей (П).
Шкала *«Самоактуализация»*
5. Я хорошо представляю, чего хочу от этой жизни.
10. Моя жизнь имеет смысл.
15. У меня нет уверенности относительно своих жизненных целей (П).
20. Я думаю, что живу в соответствии со своими способностями.
25. Я стремлюсь повзрослеть.
30. Я считаю, что занимаюсь интересной и перспективной работой.
35. Я знаю, на что я способен, а с чем не справлюсь.
40. Я чувствую, что полностью реализую свой потенциал.
45. Я чувствую, что расту как личность.
50. Мои достижения в обучении соответствуют моим способностям.
Обработка результатов: при подсчете баллов учтите, что утверждения, отмеченные буквой П, изменяют знак вашего балла на противоположный. Например, -2 следует изменить на +2, а +1 на -1. Суммируйте баллы, полученные в каждой категории. Высокий балл соответствует высокой степени удовлетворенности потребностей этой категории.

Тема 2. Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности

Тест «Какой Ваш внутренний ориентир в работе?»

Этот тест поможет Вам определить направленность Вашей личности. Данный тест представлен в виде блоков, при выполнении которых Вы определите свою направленность [24, с. 37].
Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: а, б, в.
1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, нужно отобрать из них только тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для вас.
Букву, которой обозначен ответ (а, б, в) напишите на листе для записи ответов

рядом с номером соответствующего пункта (1 – 27) под рубрикой «Больше всего».
2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который более всего не соответствует Вашей точке зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта в столбце под рубрикой «Меньше всего».
3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.
Старайтесь быть максимально правдивыми!
Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.
Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами. Если Вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно.
Тестовый материал:
1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
а) одобрения моей работы;
б) сознания того, что работа сделана хорошо;
в) сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел бы быть:
а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
б) известным игроком;
в) выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказывать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
а) радуются выполненной работе;
б) с удовольствием работают в коллективе;
в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья были:
а) отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
б) верны и преданы мне;
в) умными и интересными мне.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;

б) на кого всегда можно положиться;
в) кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю, когда:
а) у меня что-то не получается;
б) портятся отношения с товарищами;
в) меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
б) вызывает дух соперничества в коллективе;
в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
а) проводить время с друзьями;
б) ощущение выполненных дел;
в) когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
а) добился успеха в жизни;
б) по-настоящему увлечен своим делом;
в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь вуз должен:
а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
б) развить индивидуальные способности;
в) воспитать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его для:
а) общения с друзьями;
б) отдыха и развлечений;
в) своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
б) у меня интересная работа;
в) мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
а) другие люди ценят меня;
б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;
б) написали о моей деятельности;
в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
а) имеет ко мне индивидуальный подход;
б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;

в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
а) оскорбление личного достоинства;
б) неудача при выполнении важного дела;
в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
а) успех;
б) возможности хорошей совместной работы;
в) здравый практический ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
а) считают себя хуже других;
б) часто ссорятся и конфликтуют;
в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
а) работаешь над важным для всех делом;
б) имеешь много друзей;
в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
а) доступным;
б) авторитетным;
в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
б) о жизни интересных и знаменитых людей;
в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
а) дирижером;
б) композитором;
в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
а) придумать интересный конкурс;
б) победить в конкурсе;
в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
а) что я хочу сделать;
б) как достичь цели;
в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
а) другие были им довольны;
б) прежде всего выполнить свою задачу;
в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
а) в общении с друзьями;
б) просматривая развлекательные фильмы;

в) занимаясь своим любимым делом.

Ключ к тестовому заданию «Какой Ваш внутренний ориентир в работе»

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Я	а	б	а	в	б	в	в	а	в	а	б	б	в	а	а	а	а	а	а	в	б	б	в	б	а	в	б
О	в	в	в	б	а	а	б	б	а	в	в	а	а	в	в	в	в	б	б	б	а	а	а	в	в	а	а
Д	б	а	б	а	в	б	а	в	б	б	а	в	б	б	б	б	б	в	в	а	в	в	б	а	б	б	в

Ответ «больше всего» оценивается в 2 балла, «меньше всего» – О, оставшийся невыбранным – 1 балл. Баллы суммируются для каждого вида направленности отдельно. По таблице-ключу произведите расчет: «Я» означает направленность на себя, «О» – на общение, «Д» – на дело.

1. **Направленность на себя (Я)** – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интроверти-рованность.
2. **Направленность на общение (О)** – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.
3. **Направленность на дело (Д)** – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

19.3. Тест «Какова Ваша степень уверенности в себе?»

Определить, насколько Вы уверены в себе, как чувствуете себя в общении с другими людьми, Вам поможет этот тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет» [8, с. 131 – 132].

1. Могут ли несколько последовавших одна за другой неудач заставить Вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли Вы чувство страха, оказавшись в большой группе людей?
3. Следуете ли Вы моде?
4. Часто ли смотритесь в зеркало?
5. Сутулитесь ли Вы?
6. Считаете ли Вы, что люди злословят в Ваш адрес?
7. Волнуетесь ли Вы, когда Вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у Вас временами ощущение, будто за Вами кто-то следит?
9. Легко ли Вы решаетесь провести свой отпуск в новом для Вас месте?
10. Чувствуете ли Вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли Вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли Вы решать свои проблемы самостоятельно, не

обсуждая их с близкими Вам людьми?
13. Откладываете ли Вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли Вы в том, что Ваши друзья любят Вас?
15. Находите ли Вы, что каждый день можно узнавать что-то новое для себя?
16. Установив, что купленная вещь Вам не подходит, вернетесь ли Вы в магазин, чтобы поменять ее?
17. Терзаетесь ли Вы сомнениями насчет того, удается ли Вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к Вам за советом?

Ключ к тестовому заданию «Какова Ваша степень уверенности в себе?»

За каждое совпадение Вашего ответа с результатом запишите 2 балла. Результаты: 1-нет; 2-нет; 3-нет; 4-нет; 5-нет; 6-нет; 7-нет; 8-нет; 9-нет; 10-нет; 11-нет; 12-да; 13-да; 14-да; 15-да; 16-нет; 17-нет; 18-да. Суммируйте баллы.

От 26 до 36 баллов – Вам никогда не случалось сомневаться в себе или в своих способностях. Окружающие обращаются к Вам за советами. Кое-кто считает, что Вы тщеславны и ведете себя надменно.

От 16 до 24 баллов – Вы уверены в себе, хотя бывает, проявляете нерешительность. Этот тест представляет Вам возможность дать себе точную самооценку.

От 6 до 14 баллов – можно утверждать, что Вы не уверены в себе и Вам не удается скрывать это от окружающих. Вы необщительны и стараетесь не попадать в такое положение, которое вынудило бы Вас самостоятельно принять важное решение.

От 4 баллов и менее – такая сумма баллов в этом тесте встречается, к счастью, весьма редко. Если Вы неискренне ответили на все вопросы, то Вам следует побеседовать с специалистом, который поможет Вам обрести уверенность.

19.4. Тест «Умеете ли Вы управлять эмоциями?»

У каждого человека бывают моменты, когда чувствуешь себя счастливым, и наоборот, когда ненавидишь себя и весь свет. К какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли Вы формировать свои личные эмоции? [26, с. 138]

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:
а) все было скорее плохо, чем хорошо;
б) было скорее хорошо, чем плохо;
в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно Вы:
а) недовольны собой;
б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
в) засыпаете с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
а) «О Боже, время беспощадно!»

б) «А что, совсем еще неплохо!»
в) «Все прекрасно!»
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
а) «Ну мне-то никогда не повезет!»
б) «А, черт! Почему же не я?»
в) «Однажды так повезет мне!»
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
а) «Вот так однажды будет и со мной!»
б) «К счастью, меня эта беда миновала!»
в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
а) ни о чем не хотите думать;
б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;
в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о Ваших приятелях:
а) «Они не столь интересны, как хотелось бы»;
б) «Конечно у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;
в) «Замечательные люди!»
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
а) «Меня недооценивают»;
б) «Я не хуже остальных»;
в) «Я могу быть лидером, и это, пожалуй, признают все!»
9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:
а) впадаете в панику;
б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если Вы угнетены:
а) клянете судьбу;
б) знаете, что плохое настроение пройдет;
в) стараетесь развлечься.

Ключ к тестовому заданию «Умеете ли Вы управлять эмоциями?»

Подсчитайте за каждый ответ: а – 0 баллов; б – 3 балла; в – 4 балла.

От 7 баллов и менее – Вы привыкли смотреть на все пессимистично, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь побольше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти себе хобби.

От 8 до 12 баллов – счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой «50/50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

От 13 до 16 баллов – наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и

радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. У Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуйте, сталкиваясь с трудностями, трезво их оценивайте.

От 17 до 20 баллов – Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Вы – человек жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и здравого пессимизма Вам не повредит?

19.5. Ситуации

Ситуация 1

Вы знаете – для того, чтобы в жизни достичь чего-либо, нужно регулярно прикладывать усилия и постоянно повышать свой профессионализм. Но ежедневная рутина убивает всякое желание трудиться и самосовершенствоваться. Что Вы сделаете, чтобы заставить себя ежедневно, постоянно работать? Где Вы находите резервы для повышения творческого потенциала?

Ситуация 2

В стрессовых ситуациях Вы обычно тратите много сил, чтобы удержаться от эмоционального перенапряжения и контролировать себя. Но есть сферы, где Вы должны постоянно излучать спокойствие, уверенность, любовь и тепло. Как Вы управляете своими эмоциями? Что для Вас является отдушиной?

Ситуация 3

Из Вашей фирмы уходит ценный сотрудник. Он симпатичен Вам как человек и Вам будет его недоставать. В глубине души Вы расстроены. Вы, как руководитель, будете стремиться избежать выражения чувств или будете вести себя естественно, не скрывая своего душевного состояния?

Ситуация 4

На переговорах между Вами и Вашим партнером произошел конфликт. Вас обоих быстро захватывают отрицательные эмоции. Напряжение стремительно возрастает. Как Вы справитесь со своими эмоциями в этой ситуации? Предложите 4 – 6 практических рекомендаций.

Ситуация 5

Дома выполните задание на релаксацию. Упражнение выполняется в положении на спине. Ноги слегка раздвинуты, носки врозь. Руки свободно лежат вдоль тела. Медленно повторяйте про себя:

1. Я совершенно спокоен и расслаблен (цель – общее успокоение вегетативной нервной системы).
2. Моя правая рука (для левши – левая рука) – очень тяжелая (цель – мышечное расслабление).
3. По моей правой (левой) руке распространяется тепло (цель – снятие напряжения с кровеносных сосудов).
4. У меня спокойный и ровный пульс (цель – успокоение и ритмизация системы кровообращения).

5. Я дышу спокойно и ровно. Я совершенно спокоен и расслаблен.
6. По моему телу разливается тепло (цель – снятие напряжения с желудочно-кишечного тракта).
7. Мой лоб прохладен (цель – снятие напряжения с сосудов головного мозга).
Выход из состояния аутогенной тренировки:
а) сжать руки;
б) несколько раз энергично согнуть и разогнуть в локтях обе руки;
в) открыть глаза.

Тема 20. Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к работе

Гигиена умственного труда руководителя включает в себя заботу о своей нервной системе, работоспособности, умственном потенциале.

Психологическая подготовка рассматривает развитие особого управленческого мышления, самосовершенствование, умение управлять своими чувствами и эмоциями. К сожалению, многие менеджеры не уделяют должного внимания заботе о своем психическом состоянии, не придают значения рациональным режимам труда и отдыха.

20.1. Тест «Что мешает Вам бросить курить?»

Этот тест составлен американским профессором Горном. Во многих странах в центрах по борьбе с курением его используют врачи, которые стремятся установить, зачем люди курят. Ведь только поняв это, можно избрать подходящий вид лечения, который позволит отказаться от курения.

Выберите те варианты, которые относятся именно к Вам. Если после этого Вы не откажетесь от курения, то, быть может, поймете, зачем же все-таки курите [15, с. 258 – 260].

Почему Вы курите? Ответ «часто», «иногда», «от случая к случаю», «редко», «никогда».

А. Чтобы поддержать себя в форме.
Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
3. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
И. Мне просто приятен запах табака.
К. Я закуриваю, когда волнуюсь.
Л. Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.
М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
Т. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

Ключ к тестовому заданию «Что мешает Вам бросить курить»

За ответ «часто» – 5 баллов, «иногда» – 4, «от случая к случаю» – 4, «редко» – 2, «никогда» – 1. Баллы складываются. Сумма ответов на вопросы А, Ж и Н, например, свидетельствует о том, что Вы курите для того, чтобы «взбодрить» себя; группа ответов на вопросы Б, З и О – о том, что Вы получаете удовольствие от самого процесса курения.

1-я группа мотивов:

А + Ж + Н – мотив стимулирования умственной деятельности.
Б + З + О – мотив удовольствия от самого процесса курения.
В + И + П – расслабление.

2-я группа мотивов:

Г + К + Р – снятие напряжения, придание бодрости.
Д + Л +С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
Е + М + Т – привычка.
Результаты могут варьироваться от 3 до 15 баллов.
От 11 баллов и выше – высокая зависимость;
От 10 баллов и менее – не высокая зависимость.
А теперь посмотрим, что же у нас получилось.
Вариант первый: Вы набрали высокие суммы баллов в 1-й группе. Это значит, что Ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. В принципе, держа, перебирая в руках что-то более «безопасное», чем сигарета (карандаш, ручка, четки...), Вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это Вам будет нетрудно, у Вас высоки.
Вариант второй: дело принимает более серьезный оборот, если Вы получили высокие баллы во 2-й группе. Если Вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает Вам курение, и попытаться чем-то заменить эту привычку. Для этого достаточно лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств.
Сейчас существуют много способов избавления от курения. Но важно помнить, что в любом случае успех будет зависеть прежде всего от воли того, кто решил бросить курить.

20.2. Тест «В порядке ли у Вас нервная система?»

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительны. Как же мы

справляемся с повседневными раздражителями и насколько нам удается овладеть собой в важный момент? Ответ на этот вопрос даст этот тест [15, с. 254 – 255].

Ответьте на вопросы теста используя следующие варианты ответов: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли Вас:

• смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
• женщина «в летах», одетая как молоденькая девушка?
• чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
• курящая на улице женщина?
• когда какой-то человек кашляет в Вашу сторону?
• когда кто-то грызет ногти?
• когда кто-то смеется невпопад?
• когда кто-то пытается учить Вас, что и как нужно делать?
• когда любимая(ый) постоянно опаздывает?
• когда в кинотеатре сидящий перед Вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
• когда Вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
• когда Вам дарят ненужные предметы?
• громкий разговор в общественном транспорте?
• слишком сильный запах духов?
• человек, который жестикулирует во время разговора?
• коллега, который часто употребляет иностранные слова?

Ключ к тестовому заданию «В порядке ли у Вас нервная система»

За ответ: «очень» – 3 балла, «не особенно» – 1 балл, «ни в коем случае» – 0 баллов.

От 50 баллов и более – Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы. Легко выходите из себя, а это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 49 баллов – Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод Вы не делаете драму. К неприятностям Вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

От 11 баллов и менее – Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. По крайней мере, с полной уверенностью о Вас можно сказать: Вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

20.3. Тест «Умение преодолевать стрессовые ситуации»

Деятельность менеджера связана с постоянными стрессами, напряжениями, и отсутствие заботы о своем психическом состоянии может негативно сказаться на здоровье и творческих возможностях. Это тестирование поможет Вам самостоятельно выявить факторы стресса и самостоятельно их преодолеть. Предлагаемая таблица основывается на научных данных и выгодно

отличается тем, что определяет влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая галочка дает одно очко. В конце недели итоги суммируются.

Ключ к тестовому заданию «Умение преодолевать стрессовые ситуации»

Фактор риска	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Чрезмерный шум							
6. Более 3 чашек крепкого кофе в день							
7. Выкурено более 10 сигарет в день							
8. Слишком много выпито спиртного							
9. Слишком мало физической активности							
10. Слишком много съедено							
11. Слишком много сладостей							
12. Личные проблемы							
13. Сверхурочная работа							
14. Испорченное настроение дома							
15. Сомнения в качестве своей работы							
16. Головная боль							
17. Сердечная недостаточность							
18. Боли в желудке							

От 20 баллов и менее – положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как Ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.
От 21 до 40 баллов – пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие баллы. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.
От 41 до 60 баллов – угроза налицо. Если в самое ближайшее время Вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то Вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.
От 60 баллов и более – Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную Вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

Тест «Определение пика Вашей работоспособности»

Как известно, люди делятся на тех, кто предпочитает для работы утренние часы, и тех, кому больше подходят вечерние. Тест позволит определить Вам в баллах свою принадлежность к одной из этих категорий

1. Трудно ли Вам вставать утром?

А. Да, почти всегда – 3.

Б. Иногда – 2.

В. Редко – 1.

Г. Крайне редко – 0.

2. В какое время Вы предпочли бы ложиться спать?

А. После 1 часа ночи – 3.

Б. С 23.30 до 1 часа – 2.

В. С 22.00 до 23.30-1.

Г. До 22.00-0.

3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

А. Плотный – 3.

Б. Менее плотный – 2.

В. Можете ограничиться вареным яйцом и бутербродом – 1.

Г. Достаточно чашки чая или кофе – 0.

4. Вспомните Ваши последние размолвки на работе и дома. Преимущественно в какое время они происходят?

А. В первой половине дня – 1.

Б. Во второй – 0.

5. От чего Вы могли бы отказаться с большой легкостью? А. От утреннего чая или кофе – 2.

Б. От вечернего чая – 0.

6. Насколько легко Вы можете нарушить во время отпуска свои привычки, связанные с принятием пищи?

А. Очень легко – 0.

Б. Достаточно легко – 1.

В. Трудно – 2.

Г. Остаются без изменений – 3.

7. Утром Вас ждут важные дела. На сколько времени раньше Вы ляжете спать?

А. Более чем на 2 часа – 3.

Б. На 1 – 2 часа – 2.

В. Меньше чем на 1 час – 1.

Г. Как обычно – 0.

8. Насколько точно Вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте?

А. Меньше минуты – 0.

Б. Больше минуты – 2.

Ключ к тестовому заданию «В какое время суток Ваша работоспособность наибольшая?»

Если в сумме Вы набрали:

от 0 до 7 баллов, то для Вас наиболее благоприятное время для работы в утренние часы;

от 8 до 13 баллов – Вы аритмик;

от 14 до 20 баллов – для работы Вам более благоприятны вечерние часы.

20.6. Ситуации

Ситуация 1

У Вас напряженный рабочий день, Вы много сделали, но еще больше предстоит сделать. Вы выделили немного времени для отдыха, но пришел Ваш подчиненный, которому срочно нужна помощь в решении проблем личного характера. Как Вы поступите в данной ситуации?

Ситуация 2

Вы осознаете, что положительный рабочий настрой – важное условие хорошей, продуктивной работы. Но сегодня мелкие неприятности с утра испортили Вам настроение. Как Вы вернете хорошее расположение духа?

Ситуация 3

В Вашей жизни наступила «черная полоса». У Вас много проблем как на работе, так и в личной жизни. Вы стали очень много нервничать и начали сомневаться в своих способностях эффективно работать. Как Вы преодолеете эту ситуацию?

Ситуация 4

В выработке нравственной культуры, мужества, в формировании эрудиции, в умении руководить людьми немалую роль играют приемы самосовершенствования. В персональном менеджменте существуют несколько методов самосовершенствования: самооценка, самовнушение, самоободрение, самокорректировка, саморегулирование, самостимулирование, умение управлять своими чувствами. Охарактеризуйте каждый метод.

Ситуация 5

Внимательно ознакомившись с материалом главы «Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к работе» в учебнике «Персональный менеджмент», попытайтесь определить, к какой категории людей по динамике работоспособности Вы относитесь: «голуби», «совы» или «жаворонки». Исходя из этого, составьте для себя график работоспособности:

• в течение трудового дня;

• в течение суток;

• по дням недели.

Ситуация 6

Ознакомившись с темой «Гигиена умственного труда и психологическая подготовка к работе» в учебнике «Персональный менеджмент», составьте правильный, с Вашей точки зрения, распорядок дня для руководителя. Постройте для себя график своих биоритмов, с целью повысить свою

работоспособность.

Тема 3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей

Тестовые задания

1. одиннадцатый месяц года — это:
1) октябрь;
2) май;
3) ноябрь;
4) февраль.

2. суровый является противоположным по значению слову:
1) резкий,
2) строгий;
3) мягкий;
4) жесткий;
5) неподатливый.

3. какое из приведенных ниже слов отлично от других?
1) определенный;
2) сомнительный;
3) уверенный;
4) доверие;
5) верный.

4. верно ли то, что сокращение «н. э.» означает «нашей эры» («новой эры»)?
1) да;
2) нет.

5. какое из следующих слов отлично от других?
1) звонить;
2) болтать;
3) слушать;
4) говорить;
5) нет отличающихся слов.

6. слово безукоризненный является противоположным по своему значению слову:
1) незапятнанный;
2) непристойный;
3) неподкупный;
4) невинный;
5) классический.

7. какое из приведенных ниже слов относится к слову жевать, как обоняние к нос?

1) сладкий;
2) язык;
3) запах;
4) зубы;
5) чистый.

8. сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

sharp, м.с. sharp, м.с.
fielder, e.h. filder, e.n.
connor, м.с. conner, m.g.
woesner, o.w. woerner, o.w.
soderquist, p.e. soderquist, b.e.

9. ясный является противоположным по смыслу слову:

1) очевидный;
2) явный;
3) недвусмысленный;
4) отчетливый;
5) тусклый.

10. предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500, заработав на этом 50 долларов за автомобиль. сколько автомобилей он перепродал?

11. слова стук и сток имеют:

1) сходное значение;
2) противоположное;
3) ни сходное, ни противоположное.

12. три лимона стоят 45 копеек. Сколько (в копейках) стоят 1,5 дюжины?

13. сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238324	83238234

14. близкий является противоположным по значению слову:

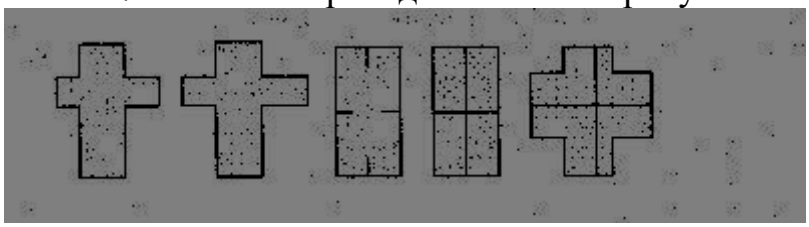
1) дружеский;
2) приятельский;
3) чужой;
4) родной;
5) иной.

15. какое число является наименьшим?
1) 6;
2) 0,7;
3) 9;
4) 36;
5) 0,31;
6) 5.

16. расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. в качестве ответа впишите номер последнего слова.

есть	соль	любовь	жизни
1	2	3	4

17. какой из приведенных ниже рисунков наиболее отличен от других?



18. два рыбака поймали 36 рыб. первый поймал в 8 раз больше, чем второй. сколько поймал второй?

19. слова восходить и возродить имеют:
1) сходное значение;
2) противоположное;
3) ни сходное, ни противоположное.

20. расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. если оно правильно, то ответом будет 1, если неправильно — 2.

мхом обороты камень набирает заросший

21. какие две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл:
1) держать нос по ветру.
2) пустой мешок не стоит.
3) трое докторов не лучше одного.
4) не все то золото, что блестит.

5) у семи нянек дитя без глаза.

22.какое число должно стоять вместо знака «?»:
73 66 59 52 45 38 ?

23. длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:
1) июне;
2) марте;
3) мае;
4) ноябре.

24. предположим, что первые два утверждения верны. тогда заключительное будет: 1 — верно; 2 — неверно; 3 — неопределенно.
все передовые люди — члены партии.
все передовые люди занимают крупные посты.
некоторые члены партии занимают крупные посты.

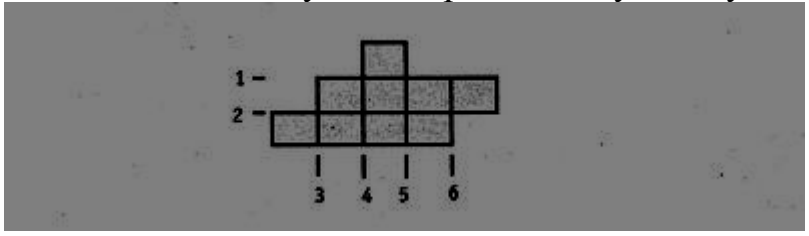
25. поезд проходит 75 см за 1/4 сек. если он будет ехать с той же скоростью, то, какое расстояние (в сантиметрах) он пройдет за 5 сек.?

26. если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее: 1 — верно; 2 — неверно; 3 — неопределенно.
боре столько же лет, сколько маше.
маша моложе жени.
боря моложе жени.

27. пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 рубля. сколько килограммов фарша можно купить за 80 копеек?

28. слова расстилать и растянуть имеют:
1) сходное значение;
2) противоположное;
3) ни сходное, ни противоположное.

29. разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было бы получить квадрат. запишите номер линии, соответствующей правильному ответу.



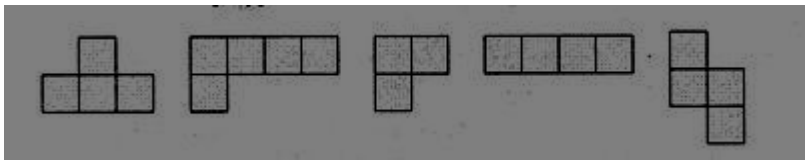
30. предположим, что первые два утверждения верны. тогда последнее:

1 — верно; 2 — неверно; 3 — неопределенно.

саша поздоровался с машей. маша поздоровалась с дашей. саша не поздоровался с дашей.

31. автомобиль «жигули»? стоимостью 2400 рублей, был уценен во время сезонной распродажи на 33 1/3 % сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. какая из этих фигур наиболее отлична от других?



33. на платье требуется 2 1/3 м ткани. сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. значения следующих двух предложений:

1 — сходны, 2 — противоположны; 3 — ни сходны, ни противоположны.

трое докторов не лучше одного.

чем больше докторов, тем больше болезней.

35. слова увеличивать и расширять имеют:

1) сходное значение;

2) противоположное;

3) ни сходное, ни противоположное.

36. смысл двух английских пословиц: 1 — схож; 2 — противоположен; 3 — ни схож, ни противоположен.

швартоваться лучше двумя якорями. не клади все яйца в одну корзину.

37. бакалейщик купил ящик с апельсинами за 36 рублей. в ящике их было 12 дюжин. он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. по какой цене за дюжину (в копейках) ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в 1/3 закупочной цены?

38. слова претензия и претенциозный имеют:

1) сходное значение;

2) противоположное;

3) ни сходное, ни противоположное.

39. если бы полкило картошки стоило 0,0125 рублей, то сколько килограммов можно было бы купить за 50 копеек?

40. один из членов ряда не подходит к другим. каким числом вы бы его заменили?

1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/8 1/4 1/8 1/6

41. слова отражаемый и воображаемый имеют:
1) сходное значение;
2) противоположное;
3) ни сходное, ни противоположное.

42. сколько соток составляет участок 70 м на 20 м?

43. следующие две фразы по значению: 1 — сходны; 2 — противоположны; 3 — ни сходны, ни противоположны.
хорошие вещи дешевы, плохие дороги.
Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое — сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

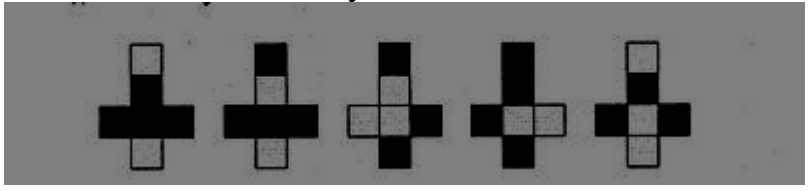
45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число вы поставили бы на его место?
1/4 1/6 1/8 1/9 1/12 1/14

46. Три партнера по акционерному обществу «Интенсивник» решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб., К. — 3500 руб., П. — 2000 руб. Если прибыль составит 2400 руб., то на сколько меньше прибыли получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл?
1) Куй железо, пока горячо.
2) Один в поле не воин.
3) Лес рубят — щепки летят.
4) Не все то золото, что блестит.
5) Не по виду суди, а по делам гляди.

48. Значения следующих фраз: 1 — сходны; 2 — противоположны; 3 — ни сходны, ни противоположны. Лес рубят — щепки летят.Большое дело не бывает без потерь.

49. Даны развертки пяти геометрических фигур (кубов). Две из них принадлежат одинаковым кубам. Какие?



50. В печатающейся статье 24 000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 900 слов, меньшего — 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано мелким шрифтом?

Обработка результатов.

После того, как вы выполнили этот тест, вы можете подсчитать свои результаты. В таблице № 1 даны правильные ответы на все задания. За каждое совпадение вашего ответа с правильным начисляйте себе один балл. А теперь подсчитайте сумму ваших правильных ответов. Чем выше оценку вы получили по этому тесту, тем выше на сегодняшний день уровень вашего интеллектуального развития, тем лучше ваши способности к дальнейшему обучению и познавательной деятельности.

Таблица 1 Правильные ответы к тесту оценки уровня интеллекта

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	3	11	3	21	3,5	31	1600	41	3
2	3	12	270	22	31	32	3	42	14
3	2	13	4	23	2	33	18	43	1
4	1	14	3	24	1	34	3	44	800
5	3	15	5	25	1500	35	1	45	1/10
6	2	16	4	26	1	36	1	46	280
7	4	17	3	27	1	37	480	47	4,5
8	1	18	4	28	1	38	1	48	1
9	5	19	3	29	5	39	20	49	1,4
10	40	20	2	30	3	40	1/8	50	17

Интерпретация.

Оценка от 16 до 23 баллов соответствует среднему уровню интеллектуальных способностей.

Если полученная вами тестовая оценка составляет 24 балла и более, то уровень ваших интеллектуальных способностей позволяет вам хоть сейчас приступить к освоению широкого круга профессий. Кроме того, уровень вашего интеллектуального развития достаточен для того, чтобы вы могли рассчитывать на довольно высокую успешность выполнения деятельности в любой профессии творческого класса.

Если же ваша оценка превосходит 30 баллов, то вы можете гордиться своими результатами. Мало кто из людей достигает такого высокого уровня развития интеллектуальных способностей.

А о чем свидетельствует оценка по тесту менее 16 балов?

Во-первых, ваш результат может быть недостаточно надежным вследствие возможных ошибок в соблюдении условий тестирования и

понимании инструкций. Поэтому невысокий результат тестирования по данному тесту ни в коей мере не может быть признаком психологической профессиональной непригодности к какой бы то ни было специальности. Только тестирование с помощью других методов, которые находятся в распоряжении психологов, может дать точную и достоверную информацию о психологических противопоказаниях к тем или иным профессиям.

Во-вторых, если вы получили недостаточно высокую оценку по данному тесту интеллекта, можно предположить, что вы будете испытывать определенные затруднения в процессе профессионального обучения и дальнейшей практической деятельности в сфере профессий творческого класса. Эти затруднения могут быть вызваны одной или несколькими причинами:

1. Недостаточно высоким уровнем развития способности к сосредоточению внимания на решаемых задачах.
2. Недостаточными навыками анализа материала, абстрактного мышления, логических рассуждений, количественных вычислений, пространственного воображения.
3. Недостаточным объемом имеющихся знаний, ограниченным словарным запасом, невысокой грамотностью.
4. Недостаточно высоким темпом мыслительной деятельности и выносливостью к длительным умственным нагрузкам.

Для успешного выполнения теста требуется определенный уровень развития словесных, логических, числовых и пространственных способностей. Словесные способности отвечают за усвоение смысла различных слов, понимание словесных аналогий, выполнение логических операций с отдельными словами. Это качество связано с пониманием текста, умением различать прямой и переносный смысл высказывания, правильно интерпретировать его, абстрагируясь от смысла конкретной фразы. Степень логического мышления свидетельствует о способности к пониманию причинно-следственных связей, поиску закономерностей, об умении делать правильные выводы. Числовые способности — это способности к быстрым и точным вычислениям, логическим рассуждениям, владение арифметическими навыками, понимание математических операций. Пространственные способности включают в себя пространственное воображение, владение геометрическими понятиями, умение мысленно оперировать с объектами на плоскости и в пространстве.

Эти качества важны для того, чтобы уметь учиться, усваивать новую информацию, анализировать сложные ситуации и принимать разумные решения. Если вы обладаете этими качествами не в должной мере, то вам, может быть, трудно заниматься сложными видами интеллектуальной деятельности, такими как учеба, решение проблем, принятие нестандартных и ответственных решений! организация работы других людей, управление, планирование.

Однако в ваших силах развивать эти качества. Ведь уровень развития интеллектуальных способностей — это не рост человека и не группа крови, которые заданы генетически и которые невозможно изменить. Интеллектуальные возможности — это не только условия обучения, но и результат предыдущего обучения. Тесты интеллекта измеряют не задатки и не потенциалы умственного развития, а только тот уровень развития умения и навыков познавательной деятельности, которые сформированы у вас на сегодняшний день.

Тема 4.Социально-психологическа компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности

ТЕСТ «Конфликтная ли вы личность?»

Тест позволяет оценить степень вашей конфликтности или тактичности.

инструкция

Выберите один из трех предложенных вариантов ответа -"а", "б" или "в".

опросник

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?

а) избегаете вмешиваться в ссору;

б) можете вмешаться: встать на сторону потерпевшего или того, кто прав;

в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:

а) нет;

б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;

в) всегда критикуете за ошибки.

3. Ваш непосредственный начальник излагает план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:

а) если другие вас поддержат, то да;

б) разумеется, вы будете поддерживать свой план;

в) боитесь, что за критику вас могут лишить премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями:

а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваши отношения;

б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди:

а) считая, что и вы не хуже него, попытаетесь обойти очередь;

б) возмущаетесь, но про себя;

в) открыто высказываете свое негодование.

6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение, экспериментальная работа вашего коллеги, в которой есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите:

а) выскажитесь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого

проекта;
б) выделите положительные стороны в его работе и предложите предоставить возможность продолжить ее;
в) станете критиковать ее: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.
7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете:
а) что одобряете покупку, если она доставила ей удовольствие;
б) говорите, что эта вещь безвкусна;
в) постоянно ругаетесь, ссоритесь с ней из-за этого.
8. Вы встретили детей, которые курят. Как вы реагируете:
а) думаете: "Зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных озорников?";
б) делаете им замечание;
в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:
а) в таком случае вы не даете ему чаевые, которые заранее приготовили, если бы он поступил честно;
б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;
в) это будет поводом для скандала.
10. Вы в доме отдыха.
Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, разнообразием меню. Возмущает ли вас это:
а) да, но если вы даже и выскажете ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;
б) вы находите способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;
в) вы вымещаете недовольство на младшем персонале (уборщицах, официантках).
11. Вы спорите с вашим сыном-подростком (младшей сестрой и т.п.) и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку:
а) нет;
б) разумеется, признаете;
в) какой же у вас авторитет, если вы признаетесь, что были неправы?
подведите итоги
Используя ключ, подсчитайте количество баллов.
Каждый вариант ответа имеет свою оценку:
ответ "а" - 4 балла;
ответ "б" - 2 балла;

ответ "в" - 0 баллов.

Подсчитайте сумму набранных очков и, оцените свой результат.

30-44 балла.

Вы тактичны. Не любите конфликтов, даже если и можете их сгладить, легко избегаете критические ситуации. Когда же вам приходится вступить в спор, то вы учитываете, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение к себе в глазах других?

15-29 баллов.

О вас говорят, что вы слишком принципиальная или даже конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личные отношения, и за это вас уважают.

10-14 баллов.

Вы ищете поводов для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, по только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если неправы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить? Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

кодекс поведения в конфликте

шестнадцать правил:

1. *Дайте партнеру «выпустить пар».*

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или невозможно.Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он — страдающий человек независимо от того, кто он. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. В хорошем настроении люди не кидаются друг на друга. Наилучший прием в эти минуты — представить, что вокруг тебя есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Ты изолирован, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

2. *Потребуйте от него спокойно обосновать претензии.*

Скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства: Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отметайте вопросами: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению, догадке?»

3. *Сбивайте агрессию неожиданными приемами.* Например, попросите доверительно у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом. Сделайте комплимент («В гневе вы еще красивее... Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал, вы так хладнокровны в острой ситуации...»). Выразите сочувствие: например, тому, что он (она) потерял слишком много.Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

4. *Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.*
Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым».Не говорите: «Вы — грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете».
5. *Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.*
Проблема — это то, что надо решать. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится решать. Неприязненное отношение к клиенту или партнеру могут заставить вас не захотеть решать. А вот этого делать нельзя! Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ним проблему и сосредоточьтесь на ней.
6. *Предложите клиенту высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.*
Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов. Потом из него выберите лучший. При поиске путей решения помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и клиент должны быть удовлетворены взаимно. И вы оба должны стать победителями, а не победителем и побежденным. Если не можете договориться о чем-то, то ищите объективную меру для соглашения (нормативы, закон, факты, существующие положения, инструкции и т. д.).
7.В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили свое обещание», но нельзя говорить: «Вы — необязательный человек».
8. *Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий*.
Кажется, что все понятно, и все же: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать...?», «Позвольте я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я вас понял или нет». Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает его агрессию.
9. *Держитесь как на острие ножа в позиции «на равных».* Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции (сверху — «родительская» или снизу — «детская») неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности (позиция на равных — «взрослая»). Она удерживает и партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять свое лицо».
10. *Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.* Во-первых, это обезоруживает оппонента, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.
11. *Ничего не надо доказывать.*

В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать, даже силой. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность пони-мать, учитывать и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать. Это — бесполезное, пустое занятие.

12. *Замолчите первым.*

Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не от «противника» требуйте: «Замолчите!.. Прекратите!», а от себя! Добиться этого легче всего. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться? Если же ни один из участников не склонен замолчать, то обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь. Чтобы погасить это возбуждение, нужно убрать то, что его разжигает. Молчание не должно быть обидным для партнера. Если же оно окрашено издевкой, злорадством или вызовом, оно может подействовать, как красная тряпка на быка. Чтобы скандал прекратился, нужно молчанием игнорировать сам факт ссоры, отрицательное возбуждение партнера, как если бы ничего этого не было.

13. *Не характеризуйте состояние оппонента.*

Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «Ну вот, полез в бутылку!... А чего ты нервничаешь, чего злишься?... Чего ты бесишься?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

14. *Уходя, не хлопайте дверью.*

Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

15. *Говори, когда партнер остыл.*

Если вы замолчали и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна исключать полностью что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

16. *Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.*

Выразите свое уважение и расположение клиенту и выскажите соглашение по поводу возникших трудностей. И если вы сохраните отношения и дадите

клиенту «сохранить свое лицо», вы не потеряете его как будущего клиента или партнера. Найти нового, надежного, неконфликтного — тоже задачка не из легких в условиях конкуренции.

Тема 5.Личностно-профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации.

Упражнения по самопрезентации: правильный подход

1.Напишите речь, а затем сократите ее в несколько раз

Напишите страницу текста, посвященного тому, о чем бы вы хотели рассказать менеджеру, который проводит собеседование. Потом сократите текст до половины страницы, выкинув ненужные подробности. Затем до четверти, сократив мысли, которые мешают выразить три ключевых пункта, отражающие ваши сильные стороны. После этого остается лишь заострить эти три пункта и ярко их рассказать.

2. Приготовьте формальный и неформальный вариант самопрезентации

Приготовьте одну речь для официальных встреч, например собеседований, а другую — для неофициальных, где вы можете завязать полезные деловые контакты в неформальной манере. Например, для встречи выпускников. Для этого последнего случая советуем смешать детали профессиональной и личной жизни.

3. Поймите нужды вашего работодателя

При устройстве на работу сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать полезного для работодателя, к которому обращаетесь. Попробуйте выяснить, какие проблемы он испытывает или чего ждет от человека на вашей позиции. Поняв это, вы можете заранее сформулировать, как вы собираетесь решить интересующие его задачи. Даже если вы промахнетесь, работодатель оценит вашу заинтересованность в развитии его бизнеса.

4. Потренируйтесь перед зеркалом

Репетируйте свою речь. Выступайте перед друзьями или перед зеркалом. Можно также под душем или в процессе приготовления завтрака. Записывайте свои спичи на диктофон/ видеокамеру, прослушивайте и отмечайте ошибки.

Повторяйте речь вслух до тех пор, пока вы с ней не сроднитесь. Слишком часто соискатели зачитывают свои речи монотонно и без чувства. Тренируйтесь, пока для вас это не станет так же легко, как сказать свое имя. Часто содержание речи в порядке, но подача настолько плоха, что резюме не воспринимается.

5. Не дайте собеседнику заснуть

Говорите с энтузиазмом. Не позволяйте себе переходить на монотонный бубнеж. Говорите живо, даже если вы читаете эту речь уже в 129-й раз. Вы ведь хотите пробудить своих слушателей, а не усыпить их. Подготовить речь — одно дело, а выстроить отношения с аудиторией — совсем другое, следите за этим.

6. Подстраивайте речь под конкретную ситуацию

Не ходите по всем интервью с одним и тем же рассказом. Соберите информацию о компании и выделите детали, которые бы отвечали конкретным нуждам работодателя. Подгоняйте речь для каждого отдельного собеседования. Готовьте речь, представляя себе конкретного слушателя, и убедитесь, что вы не забыли рассказать, где вы были, где вы есть и куда стремитесь. Потом посмотрите, за что зацепится глаз вашего собеседника.

Создание первичного восприятия

Чрезвычайно важный момент.

Человеку свойственно преувеличивать впечатление, которое собеседник производит буквально в первую минуту, или даже в первые секунды. Это свойство человеческой натуры заложено в подсознание и действует безотказно.

Первое впечатление может повлиять на весь последующий разговор. Позитивное впечатление, и все пойдет как по маслу.

Как представить себя на собеседовании? **Самый простой и действенный прием — частое использование имени собеседника**.

Еще один инструмент создания первого впечатления — **язык тела.**

Как вы заходите в кабинет, рукопожатие, садитесь на стул, мимика, жесты часто расскажут все за вас. Опытный собеседник безошибочно идентифицирует вас: “начальник”, “нахальный”, ”боязливый”, “подтянутый” и так далее.

Важно создавать имидж, который соответствует должности, на которую вы претендуете. Например, для руководителя отлично подойдет “хозяйский” имидж.

Рассказ о себе

Есть одна загвоздка. Собеседник предпочитает слушать только… себя. Подавляющее большинство людей. Вас он слышит в самом начале, первые секунд 15-20. Затем внимание рассеивается, он уже думает, что скажет или что сказал бы он сам. Или начинает отвлекаться.

В итоге, что останется в его голове из вашего рассказа, — одному богу известно.

Чтобы донести все, что мы хотим сказать и нас услышали, **рассказ должен быть прерывистым.** То есть в нескольких частях. Между ними — ваши вопросы собеседнику. Дабы последний не расслаблялся и “отбивал мяч”.

Что еще нужно сделать:

Подготовить ответы на типичные вопросы.

Понять, по какой схеме следует отвечать на любые вопросы. Желательно немного потренироваться, чтобы ее освоить и не забыть по ходу дела.

Манера общения

Основной принцип — создание режима диалога, интерактивность. Как правильно общаться ? Если коротко, правила такие:

Внимательно слушайте

Поддерживайте собеседника говорить больше

Конспектируйте
Задавайте вопросы
Используйте позитивные формулировки
Покажите эмоциональную зрелости
Стиль разговора
Основные пункты:
Чаще обращайтесь по имени
Эмпатия
Естественность
Интерактивность
Ясность речи
Голос и темп речи
Не бойтесь ошибок
Конгруэнтность
Соответствие интонации, содержания и выражение лица. Совпадение того, что я говорю, — с тем, как я говорю. Иногда даже «спасибо» можно сказать таким тоном, что благодарностью даже и не пахнет.
Попробуйте ссутулить плечи, опустить уголки рта, скукожиться как можете и произнесите:
“Я очень уверенный в себе человек!”
Что получилось? Как-то не так, правда? Не очень отдает уверенностью.
Это и есть неконгруэнтность. Интонация, мимика и глаза — это также ваше послание, которое считывается собеседником подсознательно.
Лучший трюк — отсутствие всяких трюков, естественное поведение. То есть быть самим собой. Только при условии, что вы воспитанный человек. В противном случае, нужно вести себя так, как принято. Потому как на собеседовании действует правило золотой середины.
Правило золотой середины
Многие руководители обращают внимание на факты какой-либо чрезмерности. “Этот задавал слишком много вопросов и все не по делу”, “Вообще ничего не спросил ни про компанию не про коллектив”. “Слишком наглый”, “Какой-то робкий”.
Отсюда вывод: На собеседовании работает правило золотой середины.
Не говорите слишком громко, это раздражает.
Не говорите слишком много, создается впечатление, что вы пытаетесь “впарить”
Не говорите напрямую о проблемах собеседника, его компании или отдела. Это портит настроение. Обсуждаем тогда, когда он сам начал о них говорить
Соблюдайте разумную дистанцию. Кто-то с Михаилом переходи сразу на Миша. Панибратства не нужно.

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Какие существуют методы повышения самоэффективности?
2. Что входит в понятие «техника»?

3. Что означает термин «технология управления»?
4. Чем социальные технологии отличаются от производственных?
5. Как на имидж руководителя влияют управленческие технологии?
6. Сколько стадий включает операция управленческого решения?
7. Что входит в комплекс навыков и умений по формированию позитивного имиджа руководителя?
8. Какие социально-значимые характеристики отражают имидж руководителя?
9. Какие показатели характеризуют профессиональную готовность к успешной управленческой деятельности ?
10. Что подразумевает понятие «самооценка»?
11. Какие модели поведения, по мнению Эрик Эриксона, являются характерными для индивидуума?
12. Какие выводы можно сделать на основе анализа механизма выстраивания поведения?
13. Что представляет собой разработанная А. Бандурой модель – триада взаимного детерминизма?
14. Охарактеризуйте концепцию самоэффективности Бандуры.
15. Какие факторы влияют на высокую самоэффективность?
16. Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.
17. Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
18. Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.
19. Факторы успешности профессиональной деятельности.
20. Структурные элементы профессиональной деятельности.
21. Показатели успешности профессиональной деятельности.
22. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.
23. Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.
24. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
25. Моделирование жизненного пути.
26. Личностно-профессиональная самоэффективность как предпосылка успешной профессионализации.
27. Сущность и разработка понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
28. Способы развития личностно-профессиональной самоэффективности.
29. Факторы успешности профессиональной деятельности.
30. Структурные элементы профессиональной деятельности.

31. Показатели успешности профессиональной деятельности.
32. Объективная сторона и внешние условия профессиональной деятельности.
33. Структурные компоненты личностно-профессионального потенциала. Специальная компетентность, аутопсихологическая компетентность, социально-психологическая компетентность, экстремальная компетентность, развитие интеллектуальных и творческих способностей.
34. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
35. Моделирование жизненного пути.
36. Экстремальная компетентность в условиях нестабильной социально-профессиональной среды, особых, экстремальных условиях труда.
37. Три группы ключевых компетенций экстремальной компетентности: 1) компетенции, связанные с самоопределением личности в экстремальной ситуации и меняющихся условиях деятельности; 2) компетенции регуляции; 3) компетенции саморегуляции в экстремальных условиях и ситуациях.
38. Виды экстремальной компетентности: экстремальная развивающая компетентность, совладающая экстремальная компетентность.
39. Психологические методы оценки и технологии развития экстремальной компетентности.
40. Психические состояния и личностно-профессиональная самоэффективность.
41. Состояния страха, тревоги, профессионального стресса, профессионального выгорания, профессиональной деформации и др.
42. Профессиональная работоспособность, утомление, монотония, психическое пресыщение в профессиональной деятельности.
43. Психологические методы оценки и технологии саморегуляции психических состояний.
44. Оптимизация профессиональной работоспособности.
45. Сущность социально-психологической компетентности.
46. Социальный интеллект. Конструктивное взаимодействие с другими людьми.
47. Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
48. Эффективность межличностных коммуникаций, интеракций в групповом взаимодействии.
49. Развитие социальной перцепции.
50. Психология влияния в межличностном взаимодействии.
51. Ведение переговоров.
52. Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии.

4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.3.1.Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС-5	способность проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия	УК ОС- 5.1	Способность различать специфику дискриминации (в том числе дискриминации людей с ограниченными возможностями здоровья) в различных исторических и культурных контекстах и учитывать эту специфику при формировании собственной мировоззренческой позиции.
ПК-1	способность самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи научных исследований в различных областях социологии и решать их с помощью современных исследовательских методов с использованием новейшего отечественного и зарубежного опыта и с применением современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий	ПК – 1.1	Способность самостоятельно формулировать цели

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые контрольные задания

1. Сущность и сотношение понятий «самоэффективность», «личностная самоэффективность», «деятельностная самоэффективность».
2. Личностно-профессиональный потенциал как основа развития личностно-профессиональной самоэффективности.
3. Личностно-профессиональная самоэффективность как основа успешной профессионализации.
4. Личностно-профессиональная самоэффективность и успешность профессиональной деятельности.
5. Компетентностный, профессиографический подходы к развитию специальной компетентности.
6. Аутопсихологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
7. Индивидуальность как основа личностно-профессиональной.
8. Я-концепция как основа аутопсихологической компетентности.
9. Когнитивный компонент Я-концепции.

10. Эмоциональный компонент Я-концепции.
11. Поведенческий компонент Я-концепции.
12. Психологические основы самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии.
13. Психологические методы оценки и технологии развития аутопсихологической компетентности.
14. Психологические методы оценки и технологии развития индивидуальности.
15. Планирование собственной жизни.
16. Управление времене.
17. Интеллектуальные и творческие способности как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
18. Психологические методы оценки и технологии развития интеллектуальных и творческих способностей.
19. Приемы развития внимания.
20. Приемы развития восприятия.
21. Приемы развития памяти.
22. Приемы развития мышления.
23. Приемы развития воображения.
24. Диагностика ограничений и возможности совершенствования интеллектуальных и творческих способностей.
25. Виды психических состояний.
26. Состояния страха, тревоги и личностно-профессиональная самоэффективность.
27. Профессиональный стресс и личностно-профессиональная самоэффективность.
28. Профессиональное выгорание и личностно-профессиональная самоэффективность.
29. Профессиональная деформация и личностно-профессиональная самоэффективность.
30. Профессиональная работоспособность и личностно-профессиональная самоэффективность.
31. Утомление, монотония, психическое пресыщение и личностно-профессиональная самоэффективность.
32. Психологические методы оценки психических состояний.
33. Психотехнологии саморегуляции психических состояний.
34. Оптимизация профессиональной работоспособности.
35. Сущность социально-психологической компетентности.
36. Социальный интеллект.
37. Коммуникативная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
38. Развитие социальной перцепции.
39. Психология влияния в межличностном взаимодействии.
40. Ведение переговоров.

41. Конфликты и конфликтное поведение в межличностном взаимодействии, эффективное разрешение конфликтов.
42. Психологические методы оценки и технологии развития социально-психологической компетентности.
43. Самопрезентация как основа личностно-профессиональной самоэффективности.
44. Оценка личностно-профессиональной потенциала и особенности самопрезентации.
45. Виды, типы, стратегии и тактики самопрезентации.
46. Самопрезентация как средство управления впечатлением.
47. Имидж и самопрезентация личности.
48. Психологические технологии эффективной самопрезентации.

Промежуточная аттестация по дисциплине зачет проводится в устной форме в виде собеседования.
Шкала оценивания: зачтено, незачтено

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Наименование темы	Код компетенции	Критерии оценивания	Оценка
1.Личностно-профессиональная самоэффективность как фактор успешности профессионального становления и профессиональной деятельности	УК ОС-5 ПК-1	Студент владеет знаниями, умениями и навыками в рамках дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно читает результаты анализов и других исследований и решает ситуационные задачи повышенной сложности; хорошо знаком с основной литературой и методами исследования в объеме, необходимом для практической деятельности; увязывает теоретические аспекты предмета с практическими задачами; владеет знаниями основных принципов изучаемых наук.	**Зачтено**
2.Экстремальная компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	УК ОС-5 ПК-1		
3.Развитие интеллектуальных и творческих способностей	УК ОС-5 ПК-1		
4.Социально-психологическая компетентность как основа личностно-профессиональной самоэффективности	УК ОС-5 ПК-1		
5.Личностно-	УК ОС-5	Студент владеет знаниями, умениями и	

профессиональная самоэффективность и особенности самопрезентации	ПК-1	навыками в рамках дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней сложности ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум. Студент владеет основным объемом знаний, умений и навыков в рамках дисциплины; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов; способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований. Студент не освоил обязательного минимума знаний, умений и навыков в рамках дисциплины, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.	**Не зачтено**

4.4. Методические материалы

Изучение дисциплины завершается зачетом (3 семестр), который проводится по всему её содержанию. В самом начале учебного курса желательно ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

1. программой дисциплины;
1. перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
2. практических занятий;
3. контрольными мероприятиями;
4. учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
5. перечнем примерных вопросов к зачету.

Непосредственная подготовка к зачету осуществляется по вопросам, представленным в данной рабочей программе. Необходимо тщательно изучить формулировку каждого вопроса, вникнуть в его суть, желательно составить план ответа. Обычно план включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- обзор освещения вопроса в истории;

- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- факторы, логику и перспективы эволюции предмета;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности.

План ответа желательно развернуть, приложив к нему ссылки на первоисточники с характерными цитатами. Необходимо отметить для себя пробелы в знаниях, которые следует ликвидировать в ходе подготовки, для чего возможно обратиться за консультацией к преподавателю.

В данном курсе изучаются вопросы личностно-профессиональной самоэффективности, связанные с профессиональной деятельностью.

В связи с этим студенты должны хорошо понимать сущность личностно-профессиональной самоэффективности, чтобы в дальнейшем, получив определенные знания, умения, навыки, могли управлять карьрными процессами.

Обучение по дисциплине «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» предполагает изучение курса на практических занятиях, а также самостоятельной работы студентов. При изучении дисциплины «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» рекомендуется пользоваться контрольными вопросами по каждой теме, программой курса, рекомендуемой основной и дополнительной литературой.

К каждой теме занятий студентам необходимо готовиться заранее.

В процессе подготовки к практическим занятиям студентам предлагается выполнить следующие **домашние задания**:

- ознакомиться с вопросами к теме, рассматриваемой на практическом занятии.
- прорешать тестовые задания по теме.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» предполагает изучение курса на практических занятиях и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия дисциплины «Тренинг личностно-профессиональной самоэффективности» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическим занятиям.

Подготовка к практическим занятиям:

1) ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
1) выпишите основные термины;
2) уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее во время текущих консультаций

преподавателя;

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

№	автор	Название издания	Издательство	Год издания	Сведения о наличии в библиотеке	
					Печатная форма(кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС Академии
1	Карпов А.В.	Психология труда	М.: Юрайт	2015	5 экз.	www.biblio-online.ru
2	Пряжникова Е.Ю.	Психология труда: теория и практика	М.: Юрайт	2015		www.biblio-online.ru
3	Корягина Н.А., Антонова Н.В., Овсянникова С.В.	Психология общения	М.: Юрайт	2015		www.biblio-online.ru

6.2 Дополнительная литература

№	автор	Название издания	Издательство	Год издания	Сведения о наличии в библиотеке	
					Печатная форма(кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС Академии
1	Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш.. Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д.	Психология состояний	М.: Когито-Центр	2011		http://www.iprbookshop.ru
2	Татарко А.Н.	Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе	М.: Изд-во "Институт психологии РАН"	2014		http://www.iprbookshop.ru
3	Кашапов М.М.	Психология творческого мышления профессионала	М.: Пер Сэ	2011		http://www.iprbookshop.ru
4	Пикулева О.А.	Психология самопрезентации	М.: ИНФРА-М	2015	3 экз.	

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Вестник Московского университета. Серия 14, Психология
2. Вопросы психологии
3. Психологические исследования
4. Психологический журнал

6.4. Нормативные правовые документы

1.Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.). - М.: ООО «Проспект», г. Москва, 2015 год.

6.5. Интернет ресурсы

1.www.nnir.ru / - Российская национальная библиотека

2.www.nns.ru / -Национальная электронная библиотека
3.www.rsi.ru / - Российская государственная библиотека
4.www.aport.ru / - Поисковая система
5.www.rambler.ru / - Поисковая система
6.www.yandex.ru / - Поисковая система
7.http://www.consultant.ru/ - Консультант плюс
8.http://www.garant.ru/ - Гарант

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Вид помещения	Оборудование
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения занятий практического (семинарского) типа и/или лабораторных работ (практикумов)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИУ РАНХиГС
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИУ РАНХиГС
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИУ РАНХиГС

Перечень программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение и тип лицензии программного обеспечения
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия Свободная лицензия
Adobe reader – Russian	Просмотр, печать и внесение аннотаций в документы PDF. Свободная лицензия
Adobe Acrobat Reader DC– Russian	Чтение, печать и рецензирование файлов PDF. Свободная лицензия
Expert Decide (собственная разработка)	Система авторами отнесена к классу систем поддержки принятия решений (СППР). Свободная лицензия
Google Chrome	Браузер

	Свободная лицензия
Mozilla FireFox	Браузер. Свободная лицензия
Opera	Браузер. Свободная лицензия
Word Tabulator	Предназначена для анализа текстов в среде MS Windows. Свободная лицензия
Yandex Браузер	Браузер Свободная лицензия
Apache Open Office	Свободный пакет офисных приложений. Свободная лицензия
SPSS Statistics 22 for Windows	Компьютерная программа для статистической обработки данных, предназначенных для проведения прикладных исследований в социальных науках. Лицензированная версия
Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows	Антивирус – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 250499 Node 2 year Educational Renewal License – лицензия до 2018-01-03 Лицензированная версия
Windows XP Professional Windows 7 Professional Windows 8 Pro Windows 8.1 Pro	Операционные системы. Лицензированная версия
Office Professional Plus 2007 (Access 2007, Communicator 2007, Excel 2007, InfoPath 2007, Outlook 2007, PowerPoint 2007, Publisher 2007, Word 2007) Office Professional Plus 2010 (Microsoft Excel 2010, Microsoft Outlook 2010, Microsoft PowerPoint 2010, Microsoft Word 2010, Microsoft Access 2010, Microsoft InfoPath 2010, Microsoft Communicator, Microsoft Publisher 2010, Microsoft OneNote 2010, Microsoft SharePoint Workspace 2010) Office Standard 2007 Word 2007, Excel 2007, PowerPoint 2007, Outlook 2007) Office Standard 2010 Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, OneNote	Пакет офисных приложений. Лицензированная версия

2010, Outlook 2010, Publisher 2010) Office Standard 2013 (Microsoft Office Word 2013, Microsoft Excel 2013, Microsoft PowerPoint 2013, Microsoft OneNote 2013, Microsoft Publisher 2013, Microsoft Outlook 2013)	
СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система. Лицензированная версия.