

Общество с ограниченной ответственностью
«Институт Павла Ракова»

Утверждена приказом
№ 2 от «22» августа 2024 года
ООО «Институт Павла Ракова»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Тренер в области психологии»**

Возраст обучающихся: 18-45 лет.
Срок реализации программы: 73,5 час
Форма обучения: очно-заочная, с применением
исключительно электронного обучения,
дистанционных образовательных технологий
Автор-составитель: Раков Павел Александрович

г. Москва, 2024 год

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной профессиональной программы	3
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	4
1.4.	Содержание дополнительной профессиональной программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план	26
2.2.	Календарный учебный график	27
2.3.	Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся. Итоговая аттестация.	27
2.4.	Оценочные и методические материалы	28
2.5.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	53
2.6.	Кадровые условия обеспечения образовательного процесса	53
2.7.	Список литературы	54

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Тренер в области психологии» направлена на развитие у обучающихся навыков, подходящих для решения как профессиональных, так и любых жизненных задач. Обучение позволит оказывать психологическую помощь индивиду, группе с использованием традиционных методов и технологий.

Нормативные правовые основания разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» от 14 сентября 2022 года № 537н.

При реализации программы учитываются Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме, разработанные Министерством образования и науки Российской Федерации и Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 года № ДЛ-1/05вн.

Актуальность программы: Непростое время диктует новые условия благополучного существования человека, когда появилась острая потребность в психологической поддержке и сопровождении граждан. С одной стороны, психологическая профилактика направлена на содействие полноценному психическому развитию личности, предупреждению возможного неблагополучия в межличностном взаимодействии, наращиванию стрессоустойчивости и адаптационных ресурсов, и как следствие, оздоровления населения в целом. С другой – находясь в трудных жизненных ситуациях, круг которых особенно расширился в последние годы, общество все больше нуждается в регулярной психологической помощи.

Программа позволит обучающимся иметь устойчивый интерес в области психологии, получить системные научные знания, развить компетентности в области человекознания, с тем чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Адресат программы: данная программа разработана для взрослых от 18 до 45 лет. К освоению программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Общее количество часов в неделю указано в календарном учебном графике.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 месяца обучения.

Особенности организации образовательного процесса: Форма обучения – очно-заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

1.2. Цели и задачи дополнительной профессиональной программы

Цель программы: формирование/совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в сфере практической психологии.

Задачи программы:

1. Выявить способностью к восприятию личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждению и поддержке людей.
2. Выявить способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.
3. Выявить способностью к нахождению организационно-управленческих решений в нестандартных ситуациях и ответственности за них.
4. Выявить способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Программа разработана на основании приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» от 14 сентября 2022 года № 537н.

Вид профессиональной деятельности: психологическое консультирование населения и трудовых коллективов.

Результатом освоения программы повышения квалификации является:

Профессиональная компетенция	Результаты обучения		
	знать	уметь	владеть
Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (Код А/03.6)	-основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и	- выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости; - подбирать и применять комплекс диагностических	- технологиями работы с групповой динамикой участников бизнес-тренинга; - приемами или

	психологии развития; -основные понятия и положения социальной психологии; -основные понятия и положения психологии управления конфликтами; - теоретические основы консультативной психологии, структуру процесса консультирования, процесс психологического консультирования, проблемы психологического консультирования; - особенности и технологии ведения тренинга. Тренинг как групповая форма работы и обучения; - современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы.	методик для проведения психологического обследования граждан и коллективов; - выявлять основные факторы, влияющие на мотивацию граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, в соответствии с целями психологического консультирования; - использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта; - применять методы выявления психологических проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, обусловленных психотравмирующ	техниками, которые могут быть сознательно использованы консультантом в процессе оказания помощи; - навыками оценки результативности психологического консультирования, а также выявлять причины недостаточной результативности психологического консультирования; - навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью оптимизации собственной деятельности; - основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов,
--	---	---	--

		ими воздействиями; - применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам.	различных видов деятельности индивидов и групп; - готовить рекомендации в соответствии с целями психологическ ого консультирова ния и запросами граждан, обратившихся за консультацион ной психологическ ой помощью, и трудовых коллективов.
--	--	--	--

1.4. Содержание дополнительной профессиональной программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Тренер в области психологии» основана на модульном принципе представления содержания. Образовательная программа включает в себя 5 модулей. 1 Модуль. Введение в профессию «Тренер в области психологии». 2 Модуль. Коуч-консультирование. 3 Модуль. Современные технологии практической психологии. 4 Модуль. Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга. 5 Модуль. Психология в искусственном интеллекте. Содержание модуля, планируемые результаты освоения модуля и тематическое планирование представлены в рабочих программах учебных модулей.

1.4.1. Рабочая программа учебного модуля «Введение в профессию «Тренер в области психологии»

Содержание:

Тема 1. Введение в профессию

Урок 1. Физика мыслей.

Урок 2. Частоты. Альфа-частота, бета-частота, дельта-частота, тета-частота.

Урок 3. Связка частот и их баланс.

Самостоятельная работа: На этой неделе мы изучили, кто же такой тренер в области психологии и его задачи. Потом мы изучили состояние тренера и как настроиться на работу с вашими клиентами.

Для выполнения задания, пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

1. Чем вы занимаетесь? Какое направление вашей деятельности в данный момент?
2. С каким запросом пришли на курс?
3. В каком направлении Вы бы хотели поработать в рамках курса? Какие аспекты хотели бы усовершенствовать?
4. Что для Вас стало бы хорошим результатом после прохождения обучения?

Запишите свои ответы и опишите, каким образом Вы можете улучшить навыки, которые помогут Вам в профессии тренера в области психологии. Например, Вы можете сделать акцент на развитии навыков эффективной коммуникации или улучшении таких качеств, как терпение, сосредоточенность и понимание.

Урок 4. Практическое занятие.

Планируемые результаты:

- формирование и развитие у обучающихся целостной системы базовых научных знаний и представлений о профессии тренера в области психологии;
- выявление потребностей, запросов граждан и степени их значимости.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Введение в профессию «Тренер в области психологии»	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Введение в профессию	0,7	2,3	2
Всего:	0,7	2,3	2

1.4.2. Рабочая программа учебного модуля «Коуч-консультирование»

Содержание:

Тема 1. Теоретические основы коучинга.

Урок 1. Отличия коучинга от психотерапии. Разновидности коучинга. Как распределяется ответственность в связке «коуч–клиент».

Урок 2. Принципы работы коуча.

Урок 3. Ключевые компетенции коуча и этические нормы. Понятие компетенции в коучинге. Ключевые компетенции коуча по международным стандартам ICF. Этический кодекс ICF.

Урок 4. Модель GROW.

Урок 5. Техники целеполагания.

Самостоятельная работа:

1. Изучите систему SMART и ее принципы.

Разработайте смарт-цель для себя. Для этого ответьте на вопросы:

S – Конкретная ли ваша цель?

M – Можно ли измерить вашу цель?

A – Является ли ваша цель достижимой?

R – Какое значение имеет цель для вас?

Т – В какой срок вы планируете достигнуть своей цели?

Пример SMART-цели:

«Я хочу повысить уровень своей квалификации в области психологии, получив сертификат специалиста, до конца следующего года».

2. Изучите модель GROW и ее этапы. Примените модель GROW в достижении смарт-цели.

Модель GROW состоит из четырех этапов:

G (Goal) – Определение цели;

R (Reality) – Анализ текущей ситуации;

O (Options) – Поиск возможных вариантов решений;

W (Will) – Планирование действий и мотивация.

Пример плана действий, основанного на модели GROW:

G – Цель: Получить сертификат специалиста в области психологии до конца следующего года.

R – Реальность: У меня есть базовые знания в области психологии, но мне нужно повысить свой уровень квалификации, чтобы получить сертификат.

O – Варианты: Посетить специализированные курсы, пройти онлайн-обучение, записаться на практику, начать заниматься самостоятельно.

W – Действия и Мотивация: Я буду регулярно участвовать в занятиях, выполнять домашние задания и вести дневник прогресса. Я мотивирован достичь своей цели, это поможет мне развивать свою карьеру в области психологии и понимать людей еще лучше.

Тема 2. Принципы работы и компетенции коуча.

Урок 1. Установление контакта с клиентом, раппорт.

Урок 2. Прояснение ситуации клиента и методы активного слушания.

Урок 3. Ловушки мышления.

Урок 4. Завершение коуч-сессии. Ошибки Коучей.

Урок 5. Модель НЛУ.

Самостоятельная работа:

Для выполнения задания вам необходимо:

1. Изучить уровни Дилтса и заполнить определение каждого из них самостоятельно.

Описать, как тот или иной уровень влияет на жизнь и достижения человека.

2. Опишите свое состояние так, если бы вы были клиентом.

Ниже вы найдете краткое описание каждого уровня:

Уровень 1: Окружение

На этом уровне мы изучаем, что и кто человека окружает: предметы, материальные составляющие, где он находится, какие люди рядом, во что человек одет, есть ли у него украшения, какие они, какого цвета одежда. Все, до мельчайших деталей.

Вопросы, которые вам помогут:

Где вы находитесь?

Что вас окружает?

Во что вы одеты?

Кто находится рядом с вами?

Какое время года?

Уровень 2: Поведение

Задаем вопросы про профессиональную деятельность и бытовую, смотря где человек вообразил себя, на рабочем месте или дома, чем конкретно он занимается, какие функции выполняет. Также не забываем уточнять про других людей (если в воображении есть кто-то рядом).

Вопросы, которые вам помогут:

Что вы делаете сейчас?

Чем занимаетесь в принципе?

Что вы делаете чаще всего?

А что делает ваше окружение?

Какие действия вы сделали, чтобы оказаться там?

Чем занимаются люди, находящиеся рядом?

А что они говорят о вас?

Уровень 3: Способности/возможности

Этот уровень включает навыки, таланты и умения человека при достижении своей цели. Тут можно задать дополнительный вопрос про ключевой навык, который помог человеку прийти к своей цели.

Вопросы, которые вам помогут:

Что вы умеете делать?

Какие навыки привели вас в точку В?

Что у вас получается лучше всего?

Как вам удалось привлечь недостающие ресурсы?

Какие личностные качества вам помогли прийти к вашей цели?

Уровень 4: Ценности и убеждения

Выбор стратегии человека, что им движет при достижении цели, во что клиент верит, какие имеет позитивные убеждения и установки.

Вопросы, которые вам помогут:

Почему данная цель так важна для вас?

Что для вас самое важное в данной цели?

Какие ваши главные ценности в жизни?

Во имя чего вы шли к своей цели?

Какие убеждения вам помогли прийти в свою точку В?

Какое самое главное убеждение мешало вам на этом пути?

Уровень 5: Идентичность

Уровень самоидентификации, осознание своих сильных и слабых сторон, познание себя в целом и осознание своего места в жизни.

Вопросы, которые вам помогут:

Кто я такой?

Чем отличаюсь от других?

Как бы вы назвали человека с такой же целью, как у вас?

Какую роль вы играете в своем проекте?

Чем вы отличаетесь от других людей/ экспертов/ управленцев и т.д.?

Уровень 6: Миссия: это последний уровень. Необходимо помочь своим коллегам определить их миссию и назначение, чтобы работать вместе на достижение общей цели.

Здесь находится тот самый вопрос, который каждый из нас себе когда-либо задавал: «В чем смысл моей жизни? Для чего я живу?» Ответ на эти вопросы является самым мощным жизненным мотиватором и помогает преодолевать самые сложные препятствия, встречающиеся на пути.

Вопросы, которые вам помогут:

Какую пользу приносит ваш проект ближайшему окружению?

А всему человечеству?

Ради чего вы живете?

Какова ваша миссия? Сформулируйте ее так, чтобы было понятно ребенку.

3. Теперь ваша задача — провести встречу в «двойках», обсудить каждый уровень Дилтса и попросить коллег поделиться своими мыслями и идеями. Рекомендовано пройти сначала вверх по ступеням до уровня миссии и предназначения и потом вниз по ступеням, обратно к окружению, но уже имея определенные новые знания и новое видение.

Вы можете использовать любую форму коммуникации, которая вам нравится: встречу, звонок или чат. Не забудьте о взаимодействии и создании комфортной обстановки для всех участников.

Тема 3. Ресурсные состояния коуча. Техники коучинга.

Урок 1. Супервизия.

Урок 2. Колесо баланса.

Урок 3. Декартовы координаты и матрица Эйзенхауэра.

Урок 4. Работа без выгорания.

Самостоятельная работа:

1. Вам необходимо объединиться в тройки, один участник выступает в роли коуча, другой — в роли клиента и третий — супервизор.

2. Коуч и клиент проводят сессию, третий участник наблюдает. После завершения коуч-сессии начинают взаимодействовать коуч и супервизор. Помним, что характеризуем только профессиональный аспект, акцент на положительном, выделяем 1-2 точки роста, обращаем внимание на свою интонацию, используем модель гамбургера и взаимодействуем по критериям, которые учитываем, когда даем обратную связь друг другу, а именно:

- калибровка и раппорт (клиент должен чувствовать себя в безопасности, открыться, коуч отслеживает метасообщения клиента);

- ответственность за результат на клиенте, и клиент это понимает (коучу необходимо сообщить об ответственности сторон, о своих компетенциях);

- баланс поддержки и фрустрации (возможно, коучу потребуются смоделировать у клиента опасные последствия его бездействий или поддержать клиента эмоционально, т.е. между поддержкой и фрустрацией должен быть баланс);

- прояснение цели коучинга (конкретно ли обозначена глобальная цель на работу, точка В клиента);

- прояснение цели клиента на сессию (чтобы провести работу максимально эффективно, коуч должен понимать четкий конкретный запрос на сессию, «что будет являться наилучшим результатом для клиента после завершения сессии»);

- прояснение реальности (подробное исследование настоящей реальности клиента);

- новые возможности (были ли найдены новые варианты решения запроса, новые возможности);

- план действий (был ли разработан план действий, конкретные понятные шаги по достижению цели клиента);
 - мотивация (смог ли коуч мотивировать клиента на реализацию своего плана без откладывания);
 - речевые инструменты коучинга (коуч продемонстрировал умение задавать эффективные вопросы, которые создают рефлексии клиента о себе, ситуации, целях, видении, поиске решения);
 - моделирование (коуч смоделировал ситуацию при необходимости);
 - управление качеством внимания на коуч-сессиях (умение удерживать в фокусе внимания все части системы коучингового процесса: наблюдение коучем своих процессов, процессов клиента, процессов динамики коуч-сессии);
 - активное глубокое слушание (слушание коуча направлено на исследование глубинных смыслов, не высказанных словами. Коуч замечает проявления, динамику клиента на вербальном, невербальном и эмоциональном уровнях. Коуч слышит ценностные слова, ограничения, убеждения, привычки мышления, суждения и триггеры, чтобы затем помочь клиенту осознать и исследовать их).
- Модель гамбургера выглядит следующим образом: булочка — это позитивная обратная связь, котлета — это зона роста, модель гамбургера состоит из 3 шагов:
- Что понравилось? (отмечаем все положительные аспекты сессии и действий коуча)
- Что стоило бы изменить? (тут делимся своим опытом, как бы я сделал по-другому). Даем рекомендации, что можно было бы улучшить (то есть на что коучу стоит обратить свое внимание — его точка роста)
- И общая позитивная оценка (в целом сессия была...)

3.Используя эти критерии, вы можете создать свою эффективную модель супервизирования. Отработайте ее в тройках и обсудите результаты с остальными участниками группы.

Планируемые результаты:

- узнать особенности методологического и методического обеспечения современных коуч-технологий;
- изучить разные модели коучинга и возможности их применения;
- узнать основные инструменты и техники в коучинге, возможности интеграции привычных способов работы с новыми методиками индивидуального и группового коучинга;
- изучить современные технологии разнообразного спектра коучинга и развить коммуникативные и методические навыки работы в коуч-подходе с разными группами клиентов в профессиональном и управленческом контексте.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Коуч-консультирование»	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Теоретические основы коучинга. Этапы коучингового процесса	0,9	0	2

Тема 2. Принципы работы и компетенции коуча	0,9	0	2
Тема 3. Ресурсные состояния коуча. Техники коучинга.	0,5	0	4
Всего:	2,3	0	8

1.4.3. Рабочая программа учебного модуля «Современные технологии практической психологии»

Содержание:

Тема 1. Введение в практическую психологию.

Урок 1. Определение практической психологии и ее области применения.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Какие задачи у практической психологии?

- изучить внутренний мир человека
- быть рядом с человеком
- найти способ поговорить с человеком
- сформировать условия для обучения

2. Что относится к методам практической психологии?

- наблюдение
- психодиагностика
- психодинамика

3. Что такое психодиагностика?

- это профессиональные отношения между консультантом и клиентом. Клиентом может выступать как отдельный человек, так и семья, группа людей или даже организация
- это работа с глубинными уровнями самопознания человека и направлена на изменения личности
- это действие, направленное на устранение отклонений в психическом и личностном развитии ребенка, а также на работу по развитию его способностей
- это измерение индивидуально-психологических особенностей человека с помощью классификации и ранжирования людей по психологическим и психофизиологическим признакам.

Урок 2. Компетенции практического психолога.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Каким должно быть сочетание свойств личности, которое в наибольшей степени обеспечивало бы успех консультирования?

- проявленным
- внимательным
- взыскательным
- стойким

2. Что относится к основным признакам аутентичного существования?

- проигрывать роли
- принимать ответственность за свой выбор
- осознавать будущие моменты
- создавать вид заинтересованности клиентом

3. Кем является прежде всего эффективный консультант?

- зрелым человеком
- умным человеком
- необычным человеком
- добрым человеком

Урок 3. Основные теории и подходы в психологическом консультировании.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. В чём суть психодинамического подхода?

- понимать и разрешать человеком внутренние эмоциональные конфликты
- проанализировать поведение
- определить реакцию организма на стимулы внешней среды

2. Какой метод исследования используется в бихевиоризме?

- поведенческий эксперимент
- психоанализ
- аналитическая психология
- гипноз

3. Кто относится к основным представителям бихевиоризма?

- Скиннер
- Штекель
- Хорни

Тема 2. Психологическое консультирование.

Урок 1. Основы психологического консультирования.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. По характеру теоретического подхода каким может быть вид психологического консультирования?

- Адлерианским
- Эмоциональным
- Независимым

2. По какому критерию пространства предпочтительнее проводить консультацию?

- онлайн
- офлайн
- онолайн+офлайн
- зависит от способа (техники) консультирования

3. Какой выделяют вид психологического консультирования по сфере применения?

- школьный
- детский
- пространственный
- бытовой

Урок 2. Диагностическая консультация.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Чем отличается диагностическая встреча от обычной консультации?

- оказание медицинской помощи
- выявление запроса клиента из жалобы
- количеством информации от консультанта

2. На каком этапе диагностической консультации собираем максимально полезную информацию о клиенте?

- выявление сути проблемы
- установление раппорта
- прояснение желаемого результата
- трансформация жалобы в запрос

3. На каком этапе психолог помогает клиенту определить свой идеал, решить вопрос о том, каким он хочет быть?

- трансформация жалобы в запрос

- выявление сути проблемы
- прояснение желаемого результата
- подведение итогов

Урок 3. Рабочая гипотеза в психологическом консультировании и ее проверка.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Что может выступать опорой для создания рабочей гипотезы?
 - Общеобразовательная школа
 - Готовые теоретические конструкции
 - Слова клиента
2. Когда консультант может поделиться своей гипотезой с клиентом?
 - Когда нашел доказательства своей гипотезы
 - Сразу, как только у консультанта появилась гипотеза
 - Через несколько консультаций
 - Делиться гипотезой не обязательно, необходимо предоставить план решения проблемы
3. Назовите один из способов проверить рабочую гипотезу.
 - Назвать свои гипотезы клиенту
 - Через осознание клиентом событий, чувств, потребностей
 - С помощью метода практического эксперимента

Урок 4. Инструменты психологического консультирования.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. К какому инструменту психологического консультирования относится следующее описание: повторяет смысл услышанного от клиента своими словами?
 - Беседа
 - Интервью
 - Перефразирование
 - Эхо
2. Какой приём психологического консультирования помогает подвести логический итог вышесказанному?
 - Техника «Зеркало»
 - Интервью
 - Логическое следствие
 - Резюмирование
3. К какому распространенному инструменту в психологическом консультировании относится организованное, целенаправленное восприятие психических процессов клиента с целью их изучения?
 - Наблюдение
 - Обратная связь
 - Активное слушание
 - Беседа

Тема 3. Социальная психология

Урок 1. Введение в социальную психологию.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Что такое социальная психология?
 - Наука о закономерностях возникновения и развития преступности, ее причин и условий
 - Наука, которая занимается изучением поведения человека в различных группах
 - Наука, которая изучает психику человека на основе взаимодействия людей с окружающей средой
 - Наука о закономерностях функционирования и развития политики, политических отношений и политических систем

2. Общаясь с разными людьми, на чём будет основано ваше восприятие этих людей?

- На стереотипах
- На интуиции
- На внимании
- На внешнем виде

3. Человек, который находится во взаимодействии с обществом, согласно чему, выстраивает свое поведение?

- Роли, присвоенной обществом
- Своему внутреннему ощущению
- Интуитивному восприятию
- Правилам в его семье

Урок 2. Межличностное восприятие.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Сложный процесс познания, восприятия и понимания людьми друг друга — это...

- Межличностное отношение
- Межличностное восприятие
- Межличностное взаимодействие

2. Какие функции выполняет межличностное восприятие?

- Изоляция от контактов
- Познание человеком себя
- Эмоциональное нарушение контактов

3. Как формируется межличностное восприятие?

- Спонтанно
- По определенным механизмам
- Через обозначенное время
- Непрогнозируемо

Урок 3. Понятие социальной группы.

1. Что такое конформизм?

- Подчинение общим правилам обеспечивает группе влияние большинства
- Подчинение общим правилам обеспечивает группе влияние меньшинства
- Когда нет подчинения общим правилам в группе

2. Что характерно иметь для членов малой группы?

- Нестабильные эмоциональные отношения
- Стабильные эмоциональные отношения
- Ежедневное взаимодействие с группой

3. Что такое групповая динамика?

- Процессы, через которые проходит группа в своём развитии
- Процессы, через которые желает пройти группа в своем развитии
- План развития группы

Урок 4. Влияние социальной группы.

Самостоятельная работа: Тестирование

1. Какое положительное влияние социальная группа оказывает на личность человека?

- Чувствовать себя белой вороной
- Стимулирует социальную лень
- Культурный уровень

2. Что такое деиндивидуализация?

- Процесс развития группы
- Процесс обезличивания участников группы

- Процесс взаимодействия участников группы

3. Как называется феномен, при котором члены группы стремятся подавить свое мнение в общих интересах?

- Огруппление мышления
- Стимулирование мышления
- Аттракция
- Адаптация

Тема 4. Конфликтология

Урок 1. Введение в социальную психологию.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что такое постконфликт?

- Это последствия, которые остались после разрешения конфликтного инцидента.
- Ситуация перед конфликтом, которая чаще всего воспринимается участниками как угроза для своих собственных интересов.
- Это инцидент или сам конфликт, когда происходит первое столкновение, с которого начинается противостояние сторон.

Урок 2. Принципы и стратегии управления конфликтами.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какой стиль поведения хорошо использовать, если большая власть с одной стороны, и есть понимание, что подчиненные могут сами урегулировать конфликт?

- Компромисс
- Приспособление
- Игнорирование или уклонение
- Конкуренция или соперничество

Урок 3. Внутриличностный конфликт.

Самостоятельная работа: Тестирование

Когнитивный диссонанс — это

- Другое название obsessions
- Другое название внутриличностного конфликта
- Другое название sublimation

Урок 4. Как справляться с конфликтами.

Самостоятельная работа: Тестирование

Чем хороши конфликты?

- Отвлекают внимание от проблемы
- Развивают отношения
- Способствуют когнитивной и социальной деградации личности

Тема 5. Позитивная психология

Урок 1. Понятие позитивной психологии.

Самостоятельная работа: Тестирование

Кто является основателем позитивной психотерапии?

- Мартин Селигман
- Носрат Пезешкиан
- Кристофер Петерсон
- Станислав Гроф

Урок 2. Позитивные установки.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что такое установки?

- Это субъективное мнение о каком-либо событии или человеке и разделение фактов от мнений

- Это информация, которую можно объективно проверить и подтвердить или опровергнуть
- Это высказывание, которое содержит факты
- Это набор правил другого человека, по которому вы проживаете свою жизнь

Урок 3. Эмоциональный интеллект.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что из перечисленных характеристик относится к эмоциям, а не к чувствам?

- Не испытывают животные
- Продолжительные, многосоставные
- Мгновенные, краткосрочные, быстро сменяющиеся
- Связаны с социальной сферой

Урок 4. Почему позитивная психология не всегда работает.

Самостоятельная работа: «Отработка навыков распознавания чувств»

Нужно подробно ответить на вопросы о своих эмоциях и чувствах в различных ситуациях.

Ответы помогут вам понять себя и свои чувства лучше.

Для этого вам необходимо подробно ответить на следующие вопросы:

1. Какие чувства у вас вызывает победа в важном соревновании?

Может быть, вы чувствуете себя гордым и уверенным в своих силах? Или же испытываете сильную эйфорию и радость?

2. Что вы испытывали во время своей первой поездки за границу?

Возможно, это было увлекательно и немного страшно одновременно? Какая погода была?

Что вы увидели по дороге? Кого встретили? Дайте волю своим воспоминаниям.

3. Что вы чувствуете, когда вы встречаете старого друга, с которым не виделись много лет?

Может быть это радость, ностальгия, волнение, интрига. Расскажите нам о своих переживаниях.

4. Какие чувства у вас вызывает выступление на сцене перед большой аудиторией?

Тревога, страх или волнение? Или наоборот – уверенность и энтузиазм?

5. Расскажите о своих эмоциях, которые возникают при чтении хорошей книги или просмотре интересного фильма.

6. Опишите свои чувства в момент признания в любви.

Страх, радость, любопытство, тревога? Поделитесь своими впечатлениями.

7. Что вы чувствуете, когда вы получаете долгожданный подарок?

Может быть, это радость, удовлетворение, волнение или даже благодарность.

8. Какие эмоции вы испытываете, когда путешествуете в новое, неизвестное для вас место?

Опишите свои мысли.

9. Расскажите о своих ощущениях после успешного завершения проекта, над которым вы долго работали.

10. Какие чувства у вас возникают, когда вы впервые держите в руках своего новорожденного ребёнка?

Тема 6. Трансактный анализ Эрика Берна. Жизненные сценарии.

Урок 1. Введение в трансактный анализ.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что такое трансакция?

- Это убежденность человека в чем-либо
- Это единица социального взаимодействия
- Это неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении
- Это неудовлетворенность человека какими-либо обстоятельствами его жизни

Урок 2. Эго-состояния личности.

Самостоятельная работа: Тестирование

Рассмотрите предложенную ситуацию и выберите правильный вариант для каждой стороны.

Из какого эго-состояния общаются супруги, выберите верный вариант:

Супруга: Ты всегда возвращаешься так поздно! Почему ты не можешь быть более ответственным?!

Супруг: Я понимаю, что ты обеспокоена моими запоздалыми возвращениями, и я хочу поговорить об этом. Я пытаюсь наладить свою карьеру и зарабатывать деньги для семьи.

Урок 3. Типы транзакций между эго состояниями людей.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какой тип транзакции в диалоге:

Заведующий ворчит: Опять опаздываете! Так дело не пойдет!

Подчиненный сжавшись и краснея, бормочет: Извините. Я постараюсь, чтобы это больше не повторилось.

Урок 4. Анализ игр и жизненных сценариев.

Самостоятельная работа:

Отследите, в какие игры играете вы. Либо сделайте наблюдение, в какие игры играют люди в вашем окружении. Какой жизненный сценарий вы/люди из вашего окружения проигрываете?

Тема 7. Трансперсональная психология

Урок 1. Введение в трансперсональную психологию.

Самостоятельная работа: Тестирование

На какой принцип НЕ опирается трансперсональная психология?

- Духовное развитие
- Интегративность
- Трансцендентность
- Суженное сознание

Урок 2. Перинатальные матрицы Станислава Грофа и их влияние на формирование личности.

Самостоятельная работа: Тестирование

Кто является основателем теории четырех базовых перинатальных матриц?

- Абрахам Маслоу
- Станислав Гроф
- Эндрю Сьютич
- Джеймс Фейдимен

Урок 3. Инструменты самопознания, которые можно использовать с клиентами.

Самостоятельная работа:

Регулярная саморефлексия после медитации помогает лучше понять себя, свои эмоции и мысли. Ответы на эти вопросы могут поддерживать личностный рост и помогать достигать глубокого понимания своего внутреннего мира.

1. Что я ощущал(-а) во время медитации? Опишите свои эмоции, ощущения в теле и типичные мысли, присутствующие в сознании. Это поможет вам лучше понять свое состояние и прогресс в области управления своими мыслями.

2. Были ли моменты, когда мое внимание отвлекалось? Если да, то что стало источником этого отвлечения? Будьте внимательны к факторам, которые могут мешать вашей концентрации, чтобы в дальнейшем научиться справляться с ними.

3. Каковы были изменения в моей физической и эмоциональной сферах после медитации? Заметили ли вы снижение уровня стресса, улучшение настроения или иные

положительные эффекты после сеанса? Ответы на эти вопросы помогут вам оценить влияние медитации на ваше благополучие.

4. Удалось ли мне перенести состояние медитации в повседневную жизнь? Ответьте себе честно, осознавая, насколько вы способны применять умение медитировать в реальных ситуациях. Если да, то какие методы или принципы помогают вам сохранять присутствие и спокойствие в повседневных ситуациях?

5. Какие аспекты моей жизни, заслуживают большего внимания или изменений? Медитация может помочь вам обнаружить скрытые потребности или аспекты вашей жизни, которым вы не уделяли достаточно внимания. Размышление над этими вопросами может привести к важным открытиям и изменениям в вашей жизни.

Тема 8. Инструменты для работы практического психолога

Урок 1. Погружение в работу практического психолога.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что НЕ относится к правилам профилактики профессионального выгорания?

- Посещать личную терапию
- Брать ответственность за клиента на себя
- Прислушиваться к своим чувствам
- Сохранять баланс между работой и личной жизнью

Урок 2. Развитие креативного и творческого мышления.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какая стадия творческого мышления отсутствует в варианте, который предложил Грэм Уоллес?

- Инкубация
- Подготовка
- Озарение
- Резюмирование
- Проверка

Урок 3. Арт-терапия как направление психологии для безопасного самопознания и работы с группой.

Самостоятельная работа: Тестирование

В каких ситуациях нельзя применять метафорические карты?

- Предсказывать будущее клиента
- Проводить диагностику проблем
- Запускать внутренние механизмы психологической самопомощи
- Искать первопричину проблем клиента

Урок 4. Триединство нас как личности.

Планируемые результаты:

- изучить теоретические и методологические основы практической психологии;
- узнать предмет социальной психологии, особенности социально-психологического подхода к пониманию и изучению общения, психологические характеристики больших и малых социальных групп, психологию классов и этносов;
- изучить методологические и прикладные подходы к анализу социальных конфликтов в обществе;
- изучить трансперсональное развитие личности и состояние трансперсонального сознания, трансперсональную психологию и ее применение;

- сформировать у обучающихся представление о психологии личности как теоретической и практической области знания, направленной на исследование закономерностей формирования и развития человека в природе, обществе и индивидуальном жизненном пути.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Современные технологии практической психологии»	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Введение в практическую психологию	1	0	2
Тема 2. Психологическое консультирование	1,3	0	2
Тема 3. Социальная психология	1,4	0	2
Тема 4. Конфликтология	1,2	0	2
Тема 5. Позитивная психология	1,5	0	4
Тема 6. Трансактный анализ Эрика Берна. Жизненные сценарии.	1,5	0	3
Тема 7. Трансперсональная психология	1	0	4
Тема 8. Инструменты для работы практического психолога	1,9	0	2
Всего:	10,8	0	21

1.4.4. Рабочая программа учебного модуля «Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга»

Содержание:

Тема 1. Тренинг как групповая форма работы в психологии.

Урок 1. Тренинг как групповая форма работы в психологии.

Самостоятельная работа: Тестирование

В чем состоит задача тренинга?

- Научить человека действовать по-новому, привнести навык в реальную жизнь после кратковременного практического трека.
- Накопление полезных знаний.
- Качественное изучение всех психических явлений.
- Изучение физиологических механизмов психики.

Урок 2. Классификация тренинговых групп.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какие виды тренинговых групп выделяют по уровню изменений?

- Игровой
- Спиральный
- Навыковый
- Динамический

Урок 3. Этапы групповой работы.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что НЕ входит в набор компетенций тренера?

- Следить за своим состоянием
- Контролировать групповые процессы

- Следить как говорит и что говорит
- Свою личность прикрывать доспехами в виде дипломов и обучений

Урок 4. Групповая динамика.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что относится к элементам групповой динамики?

- Отсутствие цели
- Структура группы
- Разрозненность группы

Тема 2. Основные компетенции эффективного тренера

Урок 1. Профессиональные компетенции тренера.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что сильно влияет на эффективность при обучении?

- Перфекционизм тренера
- Открытость тренера
- Темперамент тренера
- Знак зодиака тренера

Урок 2. Методические приемы, используемые в работе психолога-тренера.

Самостоятельная работа: Тестирование

К чему приводит отсутствие понимания целей и задач тренинга у участников?

- Дополнительной мотивации
- Отсутствию результата у участников
- Комфортному прохождению тренинга

Урок 3. Ошибки и нестандартные ситуации в организации и работе с тренинговой группой.

Самостоятельная работа: Тестирование

К чему приводит оценочная позиция тренера по отношению к участникам?

- К проблемам с коммуникацией на тренинге
- К эффективному результату тренинга
- К позитивному настрою у участников

Урок 4. Организация посттренингового сопровождения.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что входит в посттренинговое сопровождение?

- Разработка системы сопровождения
- Личные консультации
- Дополнительные услуги

Тема 3. Основные принципы разработки программы психологического тренинга

Урок 1. Организация и проведение психологического тренинга. Теории обучения и психологические аспекты.

Самостоятельная работа: Тестирование

Когда тренинг адаптирован под запросы и потребности участников это

- Приводит к эффективности тренинга
- Демотивирует участников тренинга
- Приводит к размышлениям уйти с тренинга
- Приводит к отказу от участия в тренинге

Урок 2. Основные этапы составления программы психологического тренинга, их характеристика.

Самостоятельная работа: Тестирование

С чего начинается построение программы тренинга?

- С определения нашего целевого клиента

- С определения тем для практических заданий

- С определения модных тенденций

Урок 3. Разработка целевой и инструментальной составляющей программы тренинговой работы.

Самостоятельная работа: Тестирование

На какие три области можно разделить цели обучения, по версии Блума и Кратволя?

- Когнитивная, Коммуникативная, Психомоторная

- Аффективная, Психомоторная, Коммуникативная

- Когнитивная, Аффективная, Психомоторная

Урок 4. Экспертная оценка эффективности программы тренинга.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что НЕ относится к критериям эффективности программ тренинга?

- Содержание программы

- Методы обучения

- Организация программы

- Оценка достижения целей

- Затраты на обучение и оборудование

Тема 4. Методы обучения и техники тренинговой работы. Характеристика и критерии различий техник тренинга.

Урок 1. Основные виды интерактивных методов обучения (ролевые игры, групповые упражнения и т.д.).

Самостоятельная работа: Тестирование

Какой из вариантов НЕ является этапом ролевой игры?

- Подготовительный этап

- Создание персонажей

- Проигрывание ролей

- Заключительный этап

Урок 2. Использование визуальных и аудиовизуальных средств.

Самостоятельная работа: Тестирование

Как важно доносить информацию до кинестетиков?

- Через физический опыт

- Через информацию в виде текста

- Через четкие инструкции

- Через осуждение информации

Урок 3. Фасилитатор и остальные виды ролевой модерации в тренинге.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что НЕ относится к задачам фасилитатора?

- Задействовать всех участников группы

- Проследить, чтобы мысли и идеи каждого участника были услышаны и приняты во внимание

- Предоставить участнику готовые решения

- Культивировать в каждом участнике ответственность за происходящее

Урок 4. Работа с кейсами и практическими ситуациями.

Самостоятельная работа: Тестирование

Что такое кейс?

- задания для применения и закрепления знаний или навыков, которые студенты уже приобрели в теоретическом обучении

- более свободная и неструктурированная ситуация, которая может быть создана или имитированная для определенного учебного задания

- подробное описание реальной или выдуманной ситуации, которая может возникнуть в реальной жизни

Тема 5. Ведущие направления групповой работы, виды тренинговых групп. Планирование и проведение тренинговых сессий.

Урок 1. Виды тренинговых групп.

Самостоятельная работа: Тестирование

Для чего применяют психотерапевтический тренинг?

- для постановки целей и планирования
- для изменения негативных убеждений
- для распознавания и выражения эмоций

Урок 2. Принципы организации и проведения психологического тренинга. Управление временем и прогрессом сессии.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какой из вариантов соответствует методу влияния и управления слушателями под названием Логос?

- управление динамикой группы благодаря вызыванию к чувствам, эмоциям
- влияние на групповой процесс благодаря авторитету тренера, его личным качествам
- влияние на наш разум через речь, логические доводы, факты

Урок 3. Принципы обучения в тренинге. Адаптация тренинга к различным стилям обучения.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какой из вариантов соответствует стилю обучения ориентации на процесс?

- ведущий обеспечивает структуру и организацию групповой деятельности
- ведущий стремится к изменению и развитию участников группы
- ведущий выстраивает взаимодействия и отношения между участниками

Урок 4. Правила взаимодействия участников в группе.

Самостоятельная работа: Тестирование

Какая роль участника активно выполняет поставленные задачи и указания тренера или лидера группы?

- Лидер
- Отшельник
- Остальные участники
- Исполнитель

Урок 5. Эмоциональная сфера как аспект психологического воздействия.

Самостоятельная работа: Тестирование

Выберите вариант, который соответствует понятию интеллектуальные чувства?

- Представляют собой переживание ощущения чего-то прекрасного
- Основаны на познании людей, стремлении к удовлетворению любознательности, поиска истины и решения конкретных задач
- Проявляют внутренний мир человека и связаны с удовлетворением социальных потребностей человека
- Обеспечивают эмоциональное взаимодействие человека с окружающим его миром

Урок 6. Тренинги в удаленном формате. Планирование, особенности организации и проведения. Техническое обеспечение.

Планируемые результаты:

- изучить основные понятия и положения социальной психологии;
- научиться выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости;
- научиться определять цели психологического консультирования.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Теоретические и методологические основы технологий психологического тренинга»	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Тренинг как групповая форма работы в психологии	1	0	1
Тема 2. Основные компетенции эффективного тренера	1,5	0	1
Тема 3. Основные принципы разработки программы психологического тренинга	1,3	0	1
Тема 4. Методы обучения и техники тренинговой работы. Характеристика и критерии различий техник тренинга	1,5	0	1
Тема 5. Ведущие направления групповой работы, виды тренинговых групп. Планирование и проведение тренинговых сессий	2,3	0	1
Всего:	7,6	0	5

1.4.5. Рабочая программа учебного модуля «Психология в искусственном интеллекте»

Содержание:

Тема 1. Введение в системы искусственного интеллекта.

1. Введение в системы искусственного интеллекта. Функциональная структура системы искусственного интеллекта. Виды искусственного интеллекта.
2. Направления развития искусственного интеллекта.

Тема 2. Психофизическое функциональное моделирование сенсорных процессов.

1. Психофизическое функциональное моделирование сенсорных процессов.
2. Механизмы обработки информации в нейронных сетях мозга: проблема объединения отдельных признаков в единый образ.
3. Использование искусственного интеллекта для решения задач.

Тема 3. Психология взаимодействия с электронными ассистентами.

1. Психология взаимодействия с электронными ассистентами. Человеко-центричный искусственный интеллект.
2. Этический аспект применения технологий искусственного интеллекта.

Планируемые результаты:

- понимание и определение основных терминов искусственного интеллекта;
- знать основные системы искусственного интеллекта сферы профессиональной деятельности, их виды и архитектуру;
- научиться применять системы искусственного интеллекта в профессиональной деятельности.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы:

Модуль «Психология в искусственном интеллекте»	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Введение в системы искусственного интеллекта	0,4	0	0
Тема 2. Психофизическое функциональное моделирование сенсорных процессов	0,8	0	0
Тема 3. Психология взаимодействия с электронными ассистентами	1,6	0	0
Всего:	2,8	0	0

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов				Формы аттестации
		Всего	Теоретическая работа	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1.	Введение в профессию «Тренер в области психологии»	5	0,7	2,3	2	Тестирование
2.	Коуч-консультирование	10,3	2,3	0	8	Тестирование
3.	Современные технологии практической психологии	31,8	10,8	0	21	Тестирование
4.	Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга	12,6	7,6	0	5	Тестирование
5.	Психология в искусственном интеллекте	2,8	2,8	0	0	Не проводится
6.	Промежуточная аттестация	8	0	0	8	
7.	Итоговая аттестация	3	0	0	3	Тестирование

2.2. Календарный учебный график

<i>Период обучения (мес.)/кол-во ак. часов</i>	1	2	3	4
<i>Наименование программы/Модуль</i>				
Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Тренер в области психологии»				
Введение в профессию «Тренер в области психологии»	5			
Коуч-консультирование	10,3			

Современные технологии практической психологии		31,8		
Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга		8,8	3,8	
Психология в искусственном интеллекте				2,8
Промежуточная и итоговая аттестация	4	2	2	3

Общее количество часов освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – 73,5 часа. Календарные сроки реализации программы устанавливаются в соответствии с потребностями обучающегося на основании договора об оказании платных образовательных услуг.

2.3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся. Итоговая аттестация.

Формы промежуточной аттестации определены учебным планом Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Тренер в области психологии». Промежуточная аттестация проводится после освоения обучающимся 1 -4 модуля и проходит в форме компьютерного тестирования. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации представлены в разделе 2.4. программы.

По итогам освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация в форме компьютерного тестирования. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации представлены в разделе 2.4. программы.

Процесс тестирования автоматизирован. Обеспечено автоматизированная обработка результатов тестирования, процедура оценивания, системы документирования результатов тестирования, хранения результатов тестирования.

2.4. Оценочные и методические материалы

Задание для промежуточной аттестации по итогам освоения 1 Модуля Введение в профессию «Тренер в области психологии».

Попытки для прохождения тестирования - 3. Минимальное количество баллов для прохождения промежуточной аттестации — 15. Тестирование составлено по материалам курса. Тест направлен на закрепление пройденных тем. В задании возможен один или несколько вариантов ответа.

1. Как работает мозг человека:

Вариант 1: мысль в голове, картинка, проживаете эту картинку, появляются эмоции;

Вариант 2: появляются эмоции, видите картинку, проживаете эту картинку, появляется мысль в голове;

Вариант 3: видите картинку, проживаете эту картинку, появляется мысль в голове и эмоции.

2. Что такое дуальность мира?

Вариант 1: Две составляющие, которые влияют на человека, это ум и душа

Вариант 2: Концепция, согласно которой все существующие свойства – это свойства одного общего типа

Вариант 3: Позиция, согласно которой существует несколько или множество независимых и несводимых друг к другу начал или видов бытия, оснований и форм знания, стилей поведения и прочего.

3. Что состоит из энергетической субстанции разной плотности:

Вариант 1: дерево;
Вариант 2: человек;
Вариант 3: мысль.

4. Тренер по психологии — это

Вариант 1: специалист, который умеет составлять индивидуальный тренировочный план для себя и для своих клиентов, находить с ними общий язык и помогать выходить из трудных ситуаций

Вариант 2: специалист, который занимается изучением внутреннего мира человека, психикой и ее структурой, а также их взаимосвязью с окружающим

Вариант 3: специалист, который занимается лечением заболеваний психики легкой или средней степени тяжести

5. На какой частоте проходит медитация

Вариант 1: Дельта-частота

Вариант 2: Бета-частота

Вариант 3: Тета-частота

6. Энергетически сфокусированный поток — это:

Вариант 1: взаимодействие людей;

Вариант 2: деятельность человека;

Вариант 3: тело;

Вариант 4: мысль.

7. За что отвечает альфа-частота:

Вариант 1: запах;

Вариант 2: мыслительный процесс;

Вариант 3: анализ;

Вариант 4: болезни.

8. Какая привычка блокирует все сферы и сильно портит качество жизни?

Вариант 1: Думать позитивно

Вариант 2: Думать «наперед» (планировать)

Вариант 3: Думать негативно

9. Пограничное состояние между сном и явью — это

Вариант 1: Альфа-волна

Вариант 2: Бета-волна

Вариант 3: Тета волна

10. Почему для любого коуча/психолога/тренера всегда очень важно оставаться чистым листом?

Вариант 1: Чтобы открыть свой потенциал и самореализоваться

Вариант 2: Чтобы помочь клиенту разобраться в ситуации без эмоций

Вариант 3: Чтобы присоединить эмоции и переживания клиента себе

11. Что помогает вернуть баланс бета – частоты:

Вариант 1: слушание музыки;

Вариант 2: физические упражнения;

Вариант 3: тактильные действия.

12. Какая частота самая быстрая:

Вариант 1: альфа;
Вариант 2: тета;
Вариант 3: бета;
Вариант 4: дельта.

13. Какой признак указывает на дисбаланс бета – частоты:

Вариант 1: обилие неструктурированных мыслей;
Вариант 2: человек “летает в облаках”;
Вариант 3: человек “залипает” в одной точке.

14. Что необходимо делать, чтобы вернуть баланс дельта – частоты:

Вариант 1: математические задания;
Вариант 2: отдохнуть;
Вариант 3: выспаться;
Вариант 4: прикрыть глаза.

15. Как найти баланс между мозгом и душой:

Вариант 1: быть здесь и сейчас;
Вариант 2: думать о будущем;
Вариант 3: анализировать прошлое.

16. Медитация - это

Вариант 1: “Бродилки”
Вариант 2: Успокоение мыслей
Вариант 3: Баланс частот

17. Безмятежная волна — это

Вариант 1: Бета-волна
Вариант 2: Дельта-волна
Вариант 3: Альфа-волна

18. Что необходимо для того, чтобы Тета-частота была всегда в балансе

Вариант 1: Качественно отдыхать
Вариант 2: Заниматься спортом
Вариант 3: Умственные упражнения

19. Какая частота отвечает за видение в пространстве:

Вариант 1: тета;
Вариант 2: альфа;
Вариант 3: бета;
Вариант 4: дельта.

20. Интуиция, построение планов — это

Вариант 1: Дельта-частота
Вариант 2: Тета-частота
Вариант 3: Альфа-частота
Вариант 4: Бета-частота

21. Как эксперту подготовить себя к проведению консультаций/тренингов?

Вариант 1: Научиться контролировать свои мысли и делать правильный фокус внимания
Вариант 2: Довериться интуиции, все делать по ходу встречи

Вариант 3: Составить общую схему действий и по ней работать, всех клиентов сводить к одному шаблону

22. От чего зависит пространство и внутреннее состояние человека?

Вариант 1: От действий

Вариант 2: От мыслей

Вариант 3: От окружения

23. Какими качествами НЕ должен обладать тренер по психологии

Вариант 1: Эмпатия

Вариант 2: Терпение

Вариант 3: Настойчивость

Вариант 4: Уязвимость в отношении критики

24. Эмоции на физико-биологическом проявлении возникают

Вариант 1: Вместе с мыслью

Вариант 2: Перед мыслью

Вариант 3: После мысли

25. Какая частота отвечает за логику и анализ?

Вариант 1: Дельта-частота

Вариант 2: Тета-частота

Вариант 3: Альфа-частота

Вариант 4: Бета-частота

Задание для промежуточной аттестации по итогам освоения 2 Модуля Коуч-консультирование.

Попытки для прохождения тестирования - 3. Минимальное количество баллов для прохождения промежуточной аттестации — 15. Тестирование составлено по материалам курса. Тест направлен на закрепление пройденных тем. В задании возможен один или несколько вариантов ответа.

1. Выберите отличия коучинга от психотерапии?

Вариант 1: Сопровождает клиента в поиске решения

Вариант 2: Работает с настоящим и прошлым

Вариант 3: Нацелен на проживание эмоций и чувств

Вариант 4: Нацелен на анализ родовых сценариев

2. Что делает коуч на сессии?

Вариант 1: Способствует осознанности клиента

Вариант 2: Оценивает поступки клиента

Вариант 3: Создает пространство для монолога

Вариант 4: Дает готовые решения

3. Какая ответственность у клиента в коучинге

Вариант 1: Формирование стратегии для эффективного достижения целей

Вариант 2: Принятие на себя последствий

Вариант 3: Задавать вопросы и трансформировать свое мышление

Вариант 4: Роль проводника

4. В форме какой фигуры Милтон Эриксон выразил свои основные принципы

Вариант 1: Круг

Вариант 2: Квадрат

Вариант 3: Звезда

Вариант 4: Сердце

5. Что такое раппорт

Вариант 1: Приветствие

Вариант 2: Установление доверительных отношений

Вариант 3: Копирование поведения клиента

Вариант 4: Завершение встречи

6. Что такое коучинговое присутствие

Вариант 1: Способность коуча находить проблемы клиента в его прошлом и решать их

Вариант 2: Способность коуча видеть проблему, которая мешает клиенту и предлагать решение

Вариант 3: Способность коуча не погружаться в проблемы клиента

Вариант 4: Умение находиться физически и ментально на сессии с клиентом, быть «здесь и сейчас»

7. Что значит эффективная коммуникация?

Вариант 1: Умение сосредоточиться на своих чувствах

Вариант 2: Постановка сильных вопросов

Вариант 3: Пассивное слушание

Вариант 4: Транслировать клиенту желания и потребности

8. Какие типы модальности являются ведущими

Вариант 1: Аудиальный, визуальный, кинестетический

Вариант 2: Визуальный, обонятельный, интуитивный

Вариант 3: Интуитивный, аудиальный, визуальный

Вариант 4: Осязательный, обонятельный, визуальный

9. Что относится к речевым инструментам коучинга

Вариант 1: Умение давать оценочную обратную связь

Вариант 2: Обратная связь клиенту

Вариант 3: Транслировать желания и потребности

Вариант 4: Транслировать свои эмоции

10. Какие компетенции входят в группу фасилитации обучения и достижения результатов.

Вариант 1: Привычные действия

Вариант 2: Проектирование убеждений

Вариант 3: Планирование ценностей

Вариант 4: Управление прогрессом и ответственностью

11. Где прописаны ключевые ценности Международной федерации коучинга, этические принципы и стандарты, которым следуют все профессиональные коучи

Вариант 1: В дипломе коуча

Вариант 2: В сертификате коуча

Вариант 3: В этическом кодексе ICF

Вариант 4: В профессиональном стандарте

12. Как расшифровывается модель GROW

Вариант 1: Цель, Реальность, Возможности/препятствия, Действия (шаги)

Вариант 2: Значимая, Конкретная, Достижимая, Своевременная

Вариант 3: Цель, Действие (шаги), Результат, Анализ

Вариант 4: Значимая, Вариативная, Реальная, Достижимая

13. Какая самая распространенная ошибка при целеполагании

Вариант 1: Отсутствие мыслей

Вариант 2: Отсутствие желания

Вариант 3: Отсутствие мотивации

Вариант 4: Отсутствие действий

14. Какой вариант сформулирован по технике SMART

Вариант 1: Увеличить продажи бренда А на территории России к концу года на 25%

Вариант 2: Увеличить продажи бренда А на территории России на 25%

Вариант 3: Завести бренд компании в ТОП-10 ключевых торговых сетей до июля 2014 года

Вариант 4: Достичь уровня знания товара А среди молодой аудитории на уровне 51%

15. Какой вариант сформулирован по технике PURE

Вариант 1: Избавиться от своей плохой привычки

Вариант 2: Быть успешным

Вариант 3: Развить новую хорошую привычку, которая поможет мне достичь более здорового образа жизни

Вариант 4: Достичь повышения на работе, несмотря на ограничение бюджета или отсутствия вакансии

16. Какой вариант сформулирован по технике CLEAR

Вариант 1: Улучшить навыки коммуникации

Вариант 2: Повысить цены на продукцию, не учитывая интересы и удовлетворение клиентов

Вариант 3: Узнать секретную информацию о конкурентах, чтобы получить конкурентное преимущество.

Вариант 4: Разработать экологически устойчивый процесс производства, который минимизирует негативное воздействие на окружающую среду

17. Какой вопрос сформулирован в соответствии с техникой GROW

Вариант 1: Где найти хорошую книгу?

Вариант 2: Каковы преимущества занятий спортом?

Вариант 3: Какая текущая ситуация?

Вариант 4: Как подготовиться к собеседованию?

18. Какой вариант соответствует приему активного слушания - сообщение о восприятии и восприятии себя

Вариант 1: Коуч сообщает клиенту о том, какое впечатление произвел тот в ходе коуч-сессии или как изменилось состояние самого коуча в ходе взаимодействия

Вариант 2: Эмоциональная подстройка под клиента, выражение невербального сочувствия или поддержки

Вариант 3: Осуществление попытки подхвата и продвижение дальше хода мысли клиента

Вариант 4: Люди часто говорят весьма абстрактно, упуская детали и переживания, коучу важно понимать все до мельчайших деталей

19. Что такое когнитивные искажения

Вариант 1: Это факты окружающей действительности

- Вариант 2: Это представления о себе, о людях и о мире в целом.
Вариант 3: Это некий шаблон, в рамки которого мы загоняем свои мысли и действия
Вариант 4: Это когда объективно можем оценить ситуацию

20. Как бороться с когнитивными искажениями

- Вариант 1: Изменить паттерн поведения
Вариант 2: Действовать привычным способом
Вариант 3: Анализировать субъективный опыт
Вариант 4: Найти подтверждение своим мыслям

21. Что относится к ошибкам коучей

- Вариант 1: Давать советы
Вариант 2: Контролирует свои эмоции
Вариант 3: Способность увидеть пользу напряжения
Вариант 4: Способность проверить предположения

22. Из каких уровней состоит НЛУ или логические уровни Дилтса

- Вариант 1: Миссия, Окружение Идентичность, Способности, Ценности, Поведение
Вариант 2: Потребности, Ценности, Миссия, Способности, Окружение, Признание
Вариант 3: Способности, Ценности, Идентичность, Поведение, Окружение
Вариант 4: Окружение, Самоактуализация, Миссия, Уважение, Поведение, Способности

23. Что такое супервизия

- Вариант 1: Это метод теоретической поддержки коллег с целью профессионального развития
Вариант 2: Это метод профессионального развития через разбор ситуаций с клиентами
Вариант 3: Это метод теоретической и практической поддержки консультирования и обучение коллег с целью профессионального развития
Вариант 4: Это метод практической поддержки с целью профессионального развития

24. Что делает обратная развивающая связь в отличие от критики

- Вариант 1: Минимизирует негативные эмоции у слушающего
Вариант 2: Может вызывать агрессию на говорящего
Вариант 3: Тормозит процесс изменений
Вариант 4: Нацелена на проблему

25. Что необходимо делать, чтобы предотвратить выгорание

- Вариант 1: Устанавливать границы в своей работе
Вариант 2: Работать долгое время за донейшн
Вариант 3: Отказываться от супервизий и личного коучинга
Вариант 4: Перекаладывать ответственность за свои чувства и эмоции на клиента

**Задание для промежуточной аттестации по итогам освоения 3 Модуля
Современные технологии практической психологии.**

Попытки для прохождения тестирования - 3. Минимальное количество баллов для прохождения промежуточной аттестации — 20. Тестирование составлено по материалам курса. Тест направлен на закрепление пройденных тем. В задании возможен один или несколько вариантов ответа.

1. Что изучает практическая психология?

Вариант 1: Индивида, саму личность человека, у которой трудности в решении жизненных вопросов, кризисные состояния и последствия катастрофических событий.

Вариант 2: Форму развития, при которой специалист, поддерживает клиента в достижении определенной цели в будущем.

Вариант 3: Этапы, тенденции теорий и идей, многообразие личного и профессионального развития, все аспекты обучающей деятельности личности.

2. Что является результатом в практической психологии?

Вариант 1: Мгновенное изменение личности, которое приводит к счастливому состоянию человека.

Вариант 2: Выработанная совместно с клиентом система социального взаимодействия и программа поведения на создание оптимальных условий жизнедеятельности и нейтрализацию негативных последствий пережитых травм

Вариант 3: Идеальное психическое состояние, свободное от стресса и проблем.

3. Какая модель личности соответствует эффективному консультанту

Вариант 1: Самоуверенность, неприятие нового

Вариант 2: Принятие личной ответственности

Вариант 3: Поверхностные отношения с другими людьми

Вариант 4: Постановка амбициозных целей

4. Какая основная цель психодинамического подхода?

Вариант 1: Помочь клиенту приобрести и осознать смысл, который он хочет придать своей жизни, осознать личностную свободу и ответственность, найти личностный ресурс.

Вариант 2: Изменить то, как думает человек о мире.

Вариант 3: Научиться управлять поведением, изучив связи «стимул–реакция».

Вариант 4: Помочь клиенту осознать вытесненный в бессознательное материал.

5. В какой последовательности идут этапы диагностической консультации?

Вариант 1: Установление раппорта, Выявление сути проблемы, Прояснение желаемого результата, Трансформация жалобы в запрос, Построение плана работы на будущее, Подведение итогов.

Вариант 2: Установление раппорта, Прояснение желаемого результата, Выявление сути проблемы, Построение плана работы на будущее, Трансформация жалобы в запрос, Подведение итогов.

Вариант 3: Прояснение желаемого результата, Установление раппорта, Выявление сути проблемы, Построение плана работы на будущее, Трансформация жалобы в запрос, Подведение итогов.

Вариант 4: Установление раппорта, Прояснение желаемого результата, Выявление сути проблемы, Трансформация жалобы в запрос, Построение плана работы на будущее, Подведение итогов.

6. Что такое рабочая гипотеза?

Вариант 1: Продуманное предположение консультанта о механизмах или психологической причине, приводящей к проблеме клиента.

Вариант 2: Продуманное предположение консультанта действий, которые исправят проблему.

Вариант 3: Продуманное предположение консультанта замаскировать проблему клиента.

Вариант 4: Предположение консультантом алгоритма для взаимодействия с клиентом.

7. Что проясняет правильно сформулированная гипотеза?

Вариант 1: Причину клиента необходимости в консультации.

Вариант 2: Какая ситуация из прошлого повлияла на появление проблемы в жизни клиента сейчас.

Вариант 3: Этапы развития клиента.

8. Организованное целенаправленное восприятие психических процессов клиента с целью их изучения, к какому инструменту психологического консультирования относится?

Вариант 1: Беседа.

Вариант 2: Интервью.

Вариант 3: Наблюдение.

Вариант 4: Активное слушание.

9. Какие задачи решает социальная психология?

Вариант 1: Социализация в разных условиях.

Вариант 2: Выработать мировоззренческие установки.

Вариант 3: Эффективно осуществлять образование.

10. Межличностная перцепция — это

Вариант 1: Внутреннее изменение, которое приводит нас к нашим идеалам через потенциал.

Вариант 2: Состояние, при котором человек не может словесно выразить переживаемые эмоции.

Вариант 3: Сложный процесс познания, восприятия и понимания людьми друг друга.

Вариант 4: Уверенное и достойное поведение при отстаивании своих интересов без ущемления при этом прав других людей.

11. Какие функции межличностного восприятия?

Вариант 1: Установление эмоциональных контактов.

Вариант 2: Индивидуальная деятельность.

Вариант 3: Создание открытой и безоценочной атмосферы.

Вариант 4: Развитие, психокоррекция, обучение и диагностика.

12. Какие характеристики относятся к психологическим социальным группам?

Вариант 1: Общие интересы.

Вариант 2: Отсутствие норм и правил.

Вариант 3: Индивидуальные процессы.

Вариант 4: Уникальность индивида.

13. Какое положительное влияние оказывает социальная группа на личность?

Вариант 1: Снижает культурный уровень.

Вариант 2: Развивает коммуникативные навыки.

Вариант 3: Деиндивидуализация.

Вариант 4: Ингибция.

14. Как называется подверженность человека менять свои взгляды, мнение, поведение, установки в пользу тех, что приняты в обществе?

Вариант 1: Социальная леность.

Вариант 2: Огрупление мышления.

Вариант 3: Конформизм.

Вариант 4: Синестезия.

15. Как называется влияние группы, когда участник в группе склонен менять свое мнение в сторону более категоричного?

- Вариант 1: Групповая поляризация.
- Вариант 2: Групповая динамика.
- Вариант 3: Групповая доминанта.
- Вариант 4: Групповая референтность.

16. Эго-состояния это:

- Вариант 1: Психический, актуальный, структурный и динамический статус, совокупность значений внутренних параметров данной системы в определенный момент.
- Вариант 2: Система чувств, которая мотивирует набор поведенческих стереотипов.
- Вариант 3: Физическое состояние человека.
- Вариант 4: Душевное состояние, которое человек испытывает при взаимодействии с другими людьми.

17. Из какого эго-состояния задан вопрос: «Как я могу помочь своей подруге, чтобы у нее лучше получалось учиться?»

- Вариант 1: Заботливый Родитель.
- Вариант 2: Взрослый.
- Вариант 3: Критикующий Родитель.
- Вариант 4: Адаптивный Ребенок (Дитя).

18. В какой последовательности проходят этапы конфликтной ситуации?

- Вариант 1: Конфликтное взаимодействие, Предконфликт, Разрешение конфликта, Постконфликт.
- Вариант 2: Постконфликт, Конфликтное взаимодействие, Предконфликт, Разрешение конфликта.
- Вариант 3: Предконфликт, Конфликтное взаимодействие, Разрешение конфликта, Постконфликт.
- Вариант 4: Предконфликт, Постконфликт, Конфликтное взаимодействие, Разрешение конфликта.

19. Что такое внутриличностный конфликт?

- Вариант 1: Совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек, как личность, оберегает себя от психологических травм.
- Вариант 2: Состояние внутренней структуры личности, которое характеризуется противоборством ее элементов.
- Вариант 3: Трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.
- Вариант 4: Состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования.

20. Признаками внутриличностного конфликта являются:

- Вариант 1: Самоакцептация.
- Вариант 2: Согласованность целей.
- Вариант 3: Общительность.
- Вариант 4: Заниженная самооценка.

21. Какие навыки необходимы для решения конфликтов?

- Вариант 1: Умение «уходить в себя».
- Вариант 2: Позиция Родителя.
- Вариант 3: Управлять своим вниманием и мыслями.
- Вариант 4: Закрытость.

22. К методам позитивной психологии относятся:

Вариант 1: Работа с убеждениями и установками.

Вариант 2: Классификация.

Вариант 3: Наблюдение.

23. Как называется набор правил другого человека, по которому вы проживаете свою жизнь?

Вариант 1: Ограничения.

Вариант 2: Установки.

Вариант 3: Блоки.

Вариант 4: Проекция.

24. Что необходимо, чтобы развить эмоциональный интеллект?

Вариант 1: Осознавать свои мысли.

Вариант 2: Понижать самооценку.

Вариант 3: Быть в потоке эмоций.

Вариант 4: Игнорировать эмоции других.

25. Из какого эго-состояния задан вопрос: «Ты снова весь день просидел за компьютером. Когда наконец ты начнешь делать что-то полезное?»

Вариант 1: Взрослый.

Вариант 2: Адаптивный Ребенок.

Вариант 3: Критикующий Родитель.

Вариант 4: Заботливый Родитель.

Задание для промежуточной аттестации по итогам освоения 4 Модуля Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга.

Попытки для прохождения тестирования - 3. Минимальное количество баллов для прохождения промежуточной аттестации — 20. Тестирование составлено по материалам курса. Тест направлен на закрепление пройденных тем.

1. В чем состоит задача тренинга?

Вариант 1: Научить человека действовать по-новому, привнести навык в реальную жизнь после кратковременного практического трека.

Вариант 2: Накопление полезных знаний

Вариант 3: Качественное изучение всех психических явлений

Вариант 4: Изучение физиологических механизмов психики

2. В чем проявляются плюсы групповой работы для психолога?

Вариант 1: Ограниченное время

Вариант 2: Конфликты

Вариант 3: Короткий трек, быстрый результат

3. В чем проявляются плюсы групповой работы для клиента?

Вариант 1: Конфиденциальность

Вариант 2: Участие в разборах других участников

Вариант 3: Индивидуальный подход

4. Классификация тренинговых групп по целям и задачам?

Вариант 1: Навыковый

Вариант 2: Коммуникативный

Вариант 3: Групповой

5. Какая роль тренера на этапе ориентации и “притирки”?

Вариант 1: Расположить к себе группу

Вариант 2: Дать инструменты и техники

Вариант 3: Использовать высокую мотивацию

6. Какая основная задача на этапе завершения?

Вариант 1: Продать участникам программу

Вариант 2: Создать атмосферу доверия

Вариант 3: Задел на будущее

7. Развитие группы и ее участников в процессе взаимодействия друг с другом и с ведущим тренинга это?

Вариант 1: Групповая динамика

Вариант 2: Психологический контакт

Вариант 3: Психологический прием

Вариант 4: Гештальт группы

8. Как проявляется наша социальная роль в разных группах?

Вариант 1: Социальная роль неизменна

Вариант 2: В разных группах разная социальная роль

Вариант 3: Социальная роль может зависеть от индивидуальности человека

9. Что относится к элементам групповой динамики?

Вариант 1: Отсутствие цели

Вариант 2: Структура группы

Вариант 3: Разрозненность группы

10. Что важно учитывать при создании программы тренинга?

Вариант 1: Физическое состояние группы

Вариант 2: Настроение участников

Вариант 3: Эмоциональные стадии развития группы

11. Как обычно проявляется поведение участника на стадии ориентации?

Вариант 1: Присматривается к другим участникам

Вариант 2: Свободно и непринужденно

Вариант 3: Комфортно и безопасно

12. Как обычно проявляется поведение участника на стадии сопротивления или борьбы?

Вариант 1: Принимает правила и следует им

Вариант 2: Интуитивная борьба за лидерство

Вариант 3: Знакомится с участниками

13. Что может помешать тренингу быть успешным?

Вариант 1: Неуверенность в себе со стороны тренера

Вариант 2: Самоуверенность со стороны тренера

Вариант 3: Понимание групповой динамики

Вариант 4: Понимание как управлять группой

14. Что входит в посттренинговое сопровождение?

Вариант 1: Разработка системы сопровождения

Вариант 2: Личные консультации

Вариант 3: Дополнительные услуги

15. К чему приводит оценочная позиция тренера по отношению к участникам?

Вариант 1: К проблемам с коммуникацией на тренинге

Вариант 2: К эффективному результату тренинга

Вариант 3: К позитивному настрою у участников

16. К чему приводит отсутствие понимания целей и задач тренинга у участников?

Вариант 1: Дополнительной мотивации

Вариант 2: Отсутствию результата у участников

Вариант 3: Комфортному прохождению тренинга

17. Как можно мотивировать участников применять свои знания после тренинга?

Вариант 1: Организовать посттренинговое сопровождение

Вариант 2: Только от участников тренинга зависит дальнейшее применение знаний

Вариант 3: Поставить перед фактом о необходимости действий

Вариант 4: Дать оценочную обратную связь

18. Когда тренинг адаптирован под запросы и потребности участников это

Вариант 1: Приводит к эффективности тренинга

Вариант 2: Демотивирует участников тренинга

Вариант 3: Приводит к размышлениям уйти с тренинга

Вариант 4: Приводит к отказу от участия в тренинге

19. Как влияет положительная обратная связь на участников тренинга?

Вариант 1: Ослабляет отношения

Вариант 2: Снижает удовлетворенность процессом и результатом

Вариант 3: Снижает мотивацию к участию в тренинге

Вариант 4: Создает безопасное пространство

20. Что в переводе означает тренинг?

Вариант 1: Обучать, воспитывать

Вариант 2: Навыки, умения

Вариант 3: Прививать, развивать

Вариант 4: Семинар, лекция

21. В чем отличие тренинга от любой другой формы обучения?

Вариант 1: Пассивность всех участников

Вариант 2: Активность всех участников

Вариант 3: Донести новую информацию

Вариант 4: Прослушивание материала

22. Какие виды тренинговых групп выделяют по уровню изменений?

Вариант 1: Игровой

Вариант 2: Спиральный

Вариант 3: Навыковый

Вариант 4: Динамический

23. Как можно охарактеризовать участников группы решения проблем?

Вариант 1: Здоровые люди, которые хотят раскрыть свой потенциал

Вариант 2: Люди с различными расстройствами психики

Вариант 3: Люди, имеющие жизненные и личностные трудности

24. Что НЕ входит в набор компетенций тренера?

Вариант 1: Следить за своим состоянием

Вариант 2: Контролировать групповые процессы

Вариант 3: Следить как говорит и что говорит

Вариант 4: Свою личность прикрывать достижениями в виде дипломов и обучений

25. Что сильно влияет на эффективность при обучении?

Вариант 1: Перфекционизм тренера

Вариант 2: Открытость тренера

Вариант 3: Темперамент тренера

Вариант 4: Знак зодиака тренера

Задание для итоговой аттестации.

Общая информация.

1. Тест состоит из 100 вопросов. 1 вопрос — 1 балл.

2. 3 попытки прохождения.

3. Минимальное количество баллов для прохождения итоговой аттестации — 70.

4. Тестирование составлено по материалам курса.

1. Как работает мозг человека:

Вариант 1: мысль в голове, картинка, проживаете эту картинку, появляются эмоции;

Вариант 2: появляются эмоции, видите картинку, проживаете эту картинку, появляется мысль в голове;

Вариант 3: видите картинку, проживаете эту картинку, появляется мысль в голове и эмоции.

2. Когда тренинг адаптирован под запросы и потребности участников это

Вариант 1: Приводит к эффективности тренинга

Вариант 2: Демотивирует участников тренинга

Вариант 3: Приводит к размышлениям уйти с тренинга

Вариант 4: Приводит к отказу от участия в тренинге

3. Что необходимо делать, чтобы предотвратить выгорание?

Вариант 1: устанавливать границы в своей работе

Вариант 2: работать долгое время за донейшн

Вариант 3: отказываться от супервизий и личного коучинга

Вариант 4: перекладывать ответственность за свои чувства и эмоции на клиента

4. Что такое нейрон в искусственной нейронной сети?

Вариант 1: специализированная клетка, ответственная за передачу информации в виде электрических и химических сигналов;

Вариант 2: механизм обработки информации;

Вариант 3: математическая модель, которая анализирует сложные данные, имитируя человеческий мозг, и имеет аппаратное и программное воплощение.

5. Из какого эго-состояния задан вопрос: «Ты снова весь день просидел за компьютером. Когда наконец ты начнешь делать что-то полезное?»

Вариант 1: взрослый

Вариант 2: адаптивный Ребенок

Вариант 3: критикующий Родитель

Вариант 4: заботливый Родитель

6. Как называется набор правил другого человека, по которому вы проживаете свою жизнь?

Вариант 1: Ограничения

Вариант 2: Установки

Вариант 3: Блоки

Вариант 4: Проекция

7. Что НЕ входит в набор компетенций тренера?

Вариант 1: Следить за своим состоянием

Вариант 2: Контролировать групповые процессы

Вариант 3: Следить как говорит и что говорит

Вариант 4: Свою личность прикрывать достижениями в виде дипломов и обучений

8. Что состоит из энергетической субстанции разной плотности:

Вариант 1: дерево;

Вариант 2: человек;

Вариант 3: мысль.

9. Что в переводе означает тренинг?

Вариант 1: Обучать, воспитывать

Вариант 2: Навыки, умения

Вариант 3: Прививать, развивать

Вариант 4: Семинар, лекция

10. Как называется подверженность человека менять свои взгляды, мнение, поведение, установки в пользу тех, что приняты в обществе?

Вариант 1: социальная леность

Вариант 2: огруппление мышления

Вариант 3: конформизм

Вариант 4: синестезия

11. В форме какой фигуры Милтон Эриксон выразил свои основные принципы

Вариант 1: Круг

Вариант 2: Квадрат

Вариант 3: Звезда

Вариант 4: Сердце

12. На какой частоте проходит медитация?

Вариант 1: дельта-частота

Вариант 2: бета-частота

Вариант 3: тета-частота

13. Какой тип ИИ включает в себя нейронные сети и алгоритмы машинного обучения, которые обучаются из данных и могут извлекать закономерности без использования символьных правил?

Вариант 1: статистический;

Вариант 2: субсимволический;

Вариант 3: символический.

14. Какое положительное влияние оказывает социальная группа на личность?

Вариант 1: Снижает культурный уровень

Вариант 2: Развивает коммуникативные навыки

Вариант 3: Деиндивидуализация

Вариант 4: Ингибция

15. Пограничное состояние между сном и явью — это

Вариант 1: альфа-волна

Вариант 2: бета-волна

Вариант 3: тета волна

16. Почему для любого коуча/психолога/тренера всегда очень важно оставаться чистым листом?

Вариант 1: чтобы открыть свой потенциал и самореализоваться

Вариант 2: чтобы помочь клиенту разобраться в ситуации без эмоций

Вариант 3: чтобы присоединить эмоции и переживания клиента себе

17. Что такое рабочая гипотеза?

Вариант 1: Продуманное предположение консультанта о механизмах или психологической причине, приводящей к проблеме клиента

Вариант 2: Продуманное предположение консультанта действий, которые исправят проблему

Вариант 3: Продуманное предположение консультанта замаскировать проблему клиента

Вариант 4: Предположение консультантом алгоритма для взаимодействия с клиентом

18. Как называется процесс, при котором непрерывные значения сенсорного ряда преобразуются в дискретные значения?

Вариант 1: квантование;

Вариант 2: моделирование;

Вариант 3: программирование;

19. Что помогает вернуть баланс бета – частоты:

Вариант 1: слушание музыки;

Вариант 2: физические упражнения;

Вариант 3: тактильные действия.

20. К чему приводит отсутствие понимания целей и задач тренинга у участников?

Вариант 1: Дополнительной мотивации

Вариант 2: Отсутствию результата у участников

Вариант 3: Комфортному прохождению тренинга

21. Межличностная перцепция — это

Вариант 1: Внутреннее изменение, которое приводит нас к нашим идеалам через потенциал

Вариант 2: Состояние, при котором человек не может словесно выразить переживаемые эмоции

Вариант 3: Сложный процесс познания, восприятия и понимания людьми друг друга

Вариант 4: Уверенное и достойное поведение при отстаивании своих интересов без ущемления при этом прав других людей

22. Выберите отличия коучинга от психотерапии.

Вариант 1: сопровождает клиента в поиске решения

Вариант 2: работает с настоящим и прошлым

Вариант 3: нацелен на проживание эмоций и чувств

Вариант 4: нацелен на анализ родовых сценариев

23. Что необходимо делать, чтобы вернуть баланс дельта – частоты:

Вариант 1: математические задания;

Вариант 2: отдохнуть;

Вариант 3: выспаться;

Вариант 4: прикрыть глаза.

24. Какая привычка блокирует все сферы и сильно портит качество жизни?

Вариант 1: думать позитивно

Вариант 2: думать “наперед” (планировать)

Вариант 3: думать негативно

25. Какая ответственность у клиента в коучинге

Вариант 1: Формирование стратегии для эффективного достижения целей

Вариант 2: Принятие на себя последствий

Вариант 3: Задавать вопросы и трансформировать свое мышление

Вариант 4: Роль проводника

26. Какие задачи решает социальная психология?

Вариант 1: Социализация в разных условиях

Вариант 2: Выработать мировоззренческие установки

Вариант 3: Эффективно осуществлять образование

27. Что такое дендриты?

Вариант 1: это длинные волокна;

Вариант 2: это короткие ветви;

Вариант 3: это точки контакта между нейронами.

28. Какая частота отвечает за видение в пространстве:

Вариант 1: тета;

Вариант 2: альфа;

Вариант 3: бета;

Вариант 4: дельта.

29. Что значит эффективная коммуникация?

Вариант 1: Умение сосредоточиться на своих чувствах

Вариант 2: Постановка сильных вопросов

Вариант 3: Пассивное слушание

Вариант 4: Транслировать клиенту желания и потребности

30. Интуиция, построение планов — это

Вариант 1: дельта-частота

Вариант 2: тета-частота

Вариант 3: альфа-частота

Вариант 4: бета-частота

31. Нейронные сети – это:

Вариант 1: ИИ, которые моделируют работу человеческого мозга;

Вариант 2: ИИ, которые обучаются на основе ошибок;

Вариант 3: ИИ, системы взаимодействия с людьми.

32. Как эксперту подготовить себя к проведению консультаций/тренингов?

Вариант 1: научиться контролировать свои мысли и делать правильный фокус внимания
Вариант 2: довериться интуиции, все делать по ходу встречи
Вариант 3: составить общую схему действий и по ней работать, всех клиентов сводить к одному шаблону

33. В какой последовательности идут этапы диагностической консультации?

Вариант 1: Установление раппорта, Выявление сути проблемы, Прояснение желаемого результата, Трансформация жалобы в запрос, Построение плана работы на будущее, Подведение итогов

Вариант 2: Установление раппорта, Прояснение желаемого результата, Выявление сути проблемы, Построение плана работы на будущее, Трансформация жалобы в запрос, Подведение итогов

Вариант 3: Прояснение желаемого результата, Установление раппорта, Выявление сути проблемы, Построение плана работы на будущее, Трансформация жалобы в запрос, Подведение итогов

Вариант 4: Установление раппорта, Прояснение желаемого результата, Выявление сути проблемы, Трансформация жалобы в запрос, Построение плана работы на будущее, Подведение итогов

34. Какая частота отвечает за логику и анализ?

Вариант 1: дельта-частота

Вариант 2: тета-частота

Вариант 3: альфа-частота

Вариант 4: бета-частота

35. Что делает коуч на сессии?

Вариант 1: Способствует осознанности клиента

Вариант 2: Оценивает поступки клиента

Вариант 3: Создает пространство для монолога

Вариант 4: Дает готовые решения

36. Эмоции на физико-биологическом проявлении возникают

Вариант 1: вместе с мыслью

Вариант 2: перед мыслью

Вариант 3: после мысли

37. Что такое раппорт

Вариант 1: Приветствие

Вариант 2: Установление доверительных отношений

Вариант 3: Копирование поведения клиента

Вариант 4: Завершение встречи

38. Безмятежная волна — это

Вариант 1: бета-волна

Вариант 2: дельта-волна

Вариант 3: альфа-волна

39. Кто создал модель машины, которая стала основой для исследований в теории вычислений и искусственного интеллекта?

Вариант 1: Алан Тьюринг;

Вариант 2: Джордж Буль;

Вариант 3: Чарльз Бэббидж.

40. В чем состоит задача тренинга?

Вариант 1: Научить человека действовать по-новому, привнести навык в реальную жизнь после кратковременного практического трека.

Вариант 2: Накопление полезных знаний.

Вариант 3: Качественное изучение всех психических явлений.

Вариант 4: Изучение физиологических механизмов психики.

41. Что такое коучинговое присутствие

Вариант 1: Способность коуча находить проблемы клиента в его прошлом и решать их

Вариант 2: Способность коуча видеть проблему, которая мешает клиенту и предлагать решение

Вариант 3: Способность коуча не погружаться в проблемы клиента

Вариант 4: Умение находиться физически и ментально на сессии с клиентом, быть «здесь и сейчас»

42. Какие типы модальности являются ведущими

Вариант 1: Аудиальный, визуальный, кинестетический

Вариант 2: Визуальный, обонятельный, интуитивный

Вариант 3: Интуитивный, аудиальный, визуальный

Вариант 4: Осязательный, обонятельный, визуальный

43. Что такое синапсы?

Вариант 1: это длинные волокна;

Вариант 2: это короткие ветви;

Вариант 3: это точки контакта между нейронами.

44. Какими качествами НЕ должен обладать тренер по психологии?

Вариант 1: эмпатия

Вариант 2: терпение

Вариант 3: настойчивость

Вариант 4: уязвимость в отношении критики

45. Что делает обратная развивающая связь в отличие от критики?

Вариант 1: минимизирует негативные эмоции у слушающего

Вариант 2: может вызывать агрессию на говорящего

Вариант 3: тормозит процесс изменений

Вариант 4: нацелена на проблему

46. Энергетически сфокусированный поток — это:

Вариант 1: взаимодействие людей;

Вариант 2: деятельность человека;

Вариант 3: тело;

Вариант 4: мысль.

47. Что относится к речевым инструментам коучинга

Вариант 1: Умение давать оценочную обратную связь

Вариант 2: Обратная связь клиенту

Вариант 3: Транслировать желания и потребности

Вариант 4: Транслировать свои эмоции

48. Что такое дуальность мира?

Вариант 1: две составляющие, которые влияют на человека, это ум и душа

Вариант 2: концепция, согласно которой все существующие свойства – это свойства одного общего типа

Вариант 3: позиция, согласно которой существует несколько или множество независимых и несводимых друг к другу начал или видов бытия, оснований и форм знания, стилей поведения и прочего.

49. Какие компетенции входят в группу фасилитации обучения и достижения результатов.

Вариант 1: Привычные действия

Вариант 2: Проектирование убеждений

Вариант 3: Планирование ценностей

Вариант 4: Управление прогрессом и ответственностью

50. Где прописаны ключевые ценности Международной федерации коучинга, этические принципы и стандарты, которым следуют все профессиональные коучи

Вариант 1: В дипломе коуча

Вариант 2: В сертификате коуча

Вариант 3: В этическом кодексе ICF

Вариант 4: В профессиональном стандарте

51. Как расшифровывается модель GROW

Вариант 1: Цель, Реальность, Возможности/препятствия, Действия (шаги)

Вариант 2: Значимая, Конкретная, Достижимая, Своевременная

Вариант 3: Цель, Действие (шаги), Результат, Анализ

Вариант 4: Значимая, Вариативная, Реальная, Достижимая

52. Признаками внутриличностного конфликта являются:

Вариант 1: самоакцептация

Вариант 2: согласованность целей

Вариант 3: общительность

Вариант 4: заниженная самооценка

53. Какая самая распространенная ошибка при целеполагании?

Вариант 1: отсутствие мыслей

Вариант 2: отсутствие желания

Вариант 3: отсутствие мотивации

Вариант 4: отсутствие действий

54. В чем отличие тренинга от любой другой формы обучения?

Вариант 1: Пассивность всех участников

Вариант 2: Активность всех участников

Вариант 3: Донести новую информацию

Вариант 4: Прослушивание материала

55. Какой вариант сформулирован по технике SMART

Вариант 1: Увеличить продажи бренда А на территории России к концу года на 25%

Вариант 2: Увеличить продажи бренда А на территории России на 25%

Вариант 3: Завести бренд компании в ТОП-10 ключевых торговых сетей до июля 2014 года

Вариант 4: Достичь уровня знания товара А среди молодой аудитории на уровне 51%

56. В какой последовательности проходят этапы конфликтной ситуации?

Вариант 1: конфликтное взаимодействие, Предконфликт, Разрешение конфликта, Постконфликт

Вариант 2: постконфликт, Конфликтное взаимодействие, Предконфликт, Разрешение конфликта

Вариант 3: предконфликт, Конфликтное взаимодействие, Разрешение конфликта, Постконфликт

Вариант 4: предконфликт, Постконфликт, Конфликтное взаимодействие, Разрешение конфликта

57. Какой вариант сформулирован по технике PURE

Вариант 1: Избавиться от своей плохой привычки

Вариант 2: Быть успешным

Вариант 3: Развить новую хорошую привычку, которая поможет мне достичь более здорового образа жизни

Вариант 4: Достичь повышения на работе, несмотря на ограничение бюджета или отсутствия вакансии

58. К чему приводит оценочная позиция тренера по отношению к участникам?

Вариант 1: К проблемам с коммуникацией на тренинге

Вариант 2: К эффективному результату тренинга

Вариант 3: К позитивному настрою у участников

59. Какой вариант сформулирован по технике CLEAR?

Вариант 1: улучшить навыки коммуникации

Вариант 2: повысить цены на продукцию, не учитывая интересы и удовлетворение клиентов

Вариант 3: узнать секретную информацию о конкурентах, чтобы получить конкурентное преимущество.

Вариант 4: разработать экологически устойчивый процесс производства, который минимизирует негативное воздействие на окружающую среду

60. Организованное целенаправленное восприятие психических процессов клиента с целью их изучения, к какому инструменту психологического консультирования относится

Вариант 1: Беседа

Вариант 2: Интервью

Вариант 3: Наблюдение

Вариант 4: Активное слушание

61. Какой вопрос сформулирован в соответствии с техникой GROW?

Вариант 1: где найти хорошую книгу?

Вариант 2: каковы преимущества занятий спортом?

Вариант 3: какая текущая ситуация?

Вариант 4: как подготовиться к собеседованию?

62. Как называется влияние группы, когда участник в группе склонен менять свое мнение в сторону более категоричного?

Вариант 1: групповая поляризация

Вариант 2: групповая динамика

Вариант 3: групповая доминанта

Вариант 4: групповая референтность

63. Какой вариант соответствует приему активного слушания - сообщение о восприятии и восприятии себя?

Вариант 1: коуч сообщает клиенту о том, какое впечатление произвел тот в ходе коуч-сессии или как изменилось состояние самого коуча в ходе взаимодействия

Вариант 2: эмоциональная подстройка под клиента, выражение невербального сочувствия или поддержки

Вариант 3: осуществление попытки подхвата и продвижение дальше хода мысли клиента

Вариант 4: люди часто говорят весьма абстрактно, упуская детали и переживания, коучу важно понимать все до мельчайших деталей

64. Что такое когнитивные искажения?

Вариант 1: это факты окружающей действительности

Вариант 2: это представления о себе, о людях и о мире в целом.

Вариант 3: это некий шаблон, в рамки которого мы загоняем свои мысли и действия

Вариант 4: это когда объективно можем оценить ситуацию

65. Что относится к ошибкам коучей?

Вариант 1: Давать советы

Вариант 2: контролирует свои эмоции

Вариант 3: способность увидеть пользу напряжения

Вариант 4: способность проверить предположения

66. Как бороться с когнитивными искажениями

Вариант 1: изменить паттерн поведения

Вариант 2: действовать привычным способом

Вариант 3: анализировать субъективный опыт

Вариант 4: найти подтверждение своим мыслям

67. Что изучает практическая психология?

Вариант 1: индивида, саму личность человека, у которой трудности в решении жизненных вопросов, кризисные состояния и последствия катастрофических событий.

Вариант 2: форму развития, при которой специалист, поддерживает клиента в достижении определенной цели в будущем.

Вариант 3: этапы, тенденции теорий и идей, многообразие личного и профессионального развития, все аспекты обучающей деятельности личности.

68. Из каких уровней состоит НЛЮ или логические уровни Дилтса

Вариант 1: миссия, Окружение Идентичность, Способности, Ценности, Поведение

Вариант 2: потребности, Ценности, Миссия, Способности, Окружение, Признание

Вариант 3: способности, Ценности, Идентичность, Поведение, Окружение

Вариант 4: окружение, Самоактуализация, Миссия, Уважение, Поведение, Способности

69. Что такое супервизия

Вариант 1: Это метод теоретической поддержки коллег с целью профессионального развития

Вариант 2: это метод профессионального развития через разбор ситуаций с клиентами

Вариант 3: это метод теоретической и практической поддержки консультирования и обучение коллег с целью профессионального развития

Вариант 4: это метод практической поддержки с целью профессионального развития

70. Какой метод исследования, фокусируется на анализе языковых конструкций и их влиянии на общий смысл и контекст?

Вариант 1: дискурс-анализ;
Вариант 2: сорт-анализ;
Вариант 3: контент-анализа.

71. Что может помешать тренингу быть успешным?

Вариант 1: Неуверенность в себе со стороны тренера
Вариант 2: Самоуверенность со стороны тренера
Вариант 3: Понимание групповой динамики
Вариант 4: Понимание как управлять группой

72. Что является результатом в практической психологии?

Вариант 1: Мгновенное изменение личности, которое приводит к счастливому состоянию человека.
Вариант 2: Выработанная совместно с клиентом система социального взаимодействия и программа поведения на создание оптимальных условий жизнедеятельности и нейтрализацию негативных последствий пережитых травм
Вариант 3: Идеальное психическое состояние, свободное от стресса и проблем.

73. В чем проявляются плюсы групповой работы для психолога?

Вариант 1: Ограниченное время
Вариант 2: Конфликты
Вариант 3: Короткий трек, быстрый результат

74. Какая модель личности соответствует эффективному консультанту

Вариант 1: Самоуверенность, неприятие нового
Вариант 2: Принятие личной ответственности
Вариант 3: Поверхностные отношения с другими людьми
Вариант 4: Постановка амбициозных целей

75. Какие функции межличностного восприятия?

Вариант 1: установление эмоциональных контактов
Вариант 2: индивидуальная деятельность
Вариант 3: создание открытой и безоценочной атмосферы
Вариант 4: развитие, психокоррекция, обучение и диагностика

76. Какая основная цель психодинамического подхода?

Вариант 1: Помочь клиенту приобрести и осознать смысл, который он хочет придать своей жизни, осознать личностную свободу и ответственность, найти личностный ресурс
Вариант 2: Изменить то, как думает человек о мире
Вариант 3: Научиться управлять поведением, изучив связи «стимул–реакция»
Вариант 4: Помочь клиенту осознать вытесненный в бессознательное материал

77. Что проясняет правильно сформулированная гипотеза?

Вариант 1: Причину клиента необходимости в консультации
Вариант 2: Какая ситуация из прошлого повлияла на появление проблемы в жизни клиента сейчас
Вариант 3: Этапы развития клиента

78. Какие характеристики относятся к психологическим социальным группам?

Вариант 1: Общие интересы
Вариант 2: Отсутствие норм и правил
Вариант 3: Индивидуальные процессы

Вариант 4: Уникальность индивида

79. Как можно охарактеризовать участников группы решения проблем?

Вариант 1: здоровые люди, которые хотят раскрыть свой потенциал

Вариант 2: люди с различными расстройствами психики

Вариант 3: люди, имеющие жизненные и личностные трудности

80. Эго-состояния это:

Вариант 1: психический, актуальный, структурный и динамический статус, совокупность значений внутренних параметров данной системы в определенный момент

Вариант 2: система чувств, которая мотивирует набор поведенческих стереотипов

Вариант 3: физическое состояние человека

Вариант 4: душевное состояние, которое человек испытывает при взаимодействии с другими людьми

81. Как обычно проявляется поведение участника на стадии сопротивления или борьбы?

Вариант 1: Принимает правила и следует им

Вариант 2: Интуитивная борьба за лидерство

Вариант 3: Знакомится с участниками

82. К методам позитивной психологии относятся:

Вариант 1: работа с убеждениями и установками

Вариант 2: классификация

Вариант 3: наблюдение

83. В чем проявляются плюсы групповой работы для клиента?

Вариант 1: Конфиденциальность

Вариант 2: Участие в разборах других участников

Вариант 3: Индивидуальный подход

84. Как проявляется наша социальная роль в разных группах?

Вариант 1: Социальная роль неизменна

Вариант 2: В разных группах разная социальная роль

Вариант 3: Социальная роль может зависеть от индивидуальности человека

85. Какая основная задача на этапе завершения тренинга?

Вариант 1: Продать участникам программу

Вариант 2: Создать атмосферу доверия

Вариант 3: Задел на будущее

86. Что такое внутриличностный конфликт?

Вариант 1: совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек, как личность, оберегает себя от психологических травм.

Вариант 2: состояние внутренней структуры личности, которое характеризуется противоборством ее элементов.

Вариант 3: трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей

Вариант 4: состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования

87. Развитие группы и ее участников в процессе взаимодействия друг с другом и с ведущим тренинга это?

Вариант 1: Групповая динамика

Вариант 2: психологический контакт
Вариант 3: психологический прием
Вариант 4: гештальт группы

88. Какие навыки необходимы для решения конфликтов?

Вариант 1: умение “уходить в себя”
Вариант 2: позиция Родителя
Вариант 3: управлять своим вниманием и мыслями
Вариант 4: закрытость

89. Что необходимо, чтобы развить эмоциональный интеллект?

Вариант 1: Осознавать свои мысли
Вариант 2: Понижать самооценку
Вариант 3: Быть в потоке эмоций
Вариант 4: игнорировать эмоции других

90. Классификация тренинговых групп по целям и задачам?

Вариант 1: Навыковый
Вариант 2: Коммуникативный
Вариант 3: Групповой

91. Из какого эго-состояния задан вопрос: "Как я могу помочь своей подруге, чтобы у нее лучше получалось учиться?"

Вариант 1: Заботливый Родитель
Вариант 2: Взрослый
Вариант 3: Критикующий Родитель
Вариант 4: Адаптивный Ребенок (Дитя)

92. Какая роль тренера на этапе ориентации и “притирки”?

Вариант 1: Расположить к себе группу
Вариант 2: Дать инструменты и техники
Вариант 3: Использовать высокую мотивацию

93. Какой уровень ИИ обладает уникальной способностью решать разнообразные задачи, сопоставимые с человеческим мышлением, обучаться и адаптироваться к различным сценариям?

Вариант 1: Слабый искусственный интеллект;
Вариант 2: самый сильный искусственный интеллект;
Вариант 3: суперискусственный интеллект.

94. Что важно учитывать при создании программы тренинга?

Вариант 1: Физическое состояние группы
Вариант 2: Настроение участников
Вариант 3: Эмоциональные стадии развития группы

95. Как обычно проявляется поведение участника на стадии ориентации?

Вариант 1: Присматривается к другим участникам
Вариант 2: Свободно и непринужденно
Вариант 3: Комфортно и безопасно

96. Что входит в посттренинговое сопровождение?

Вариант 1: Разработка системы сопровождения

Вариант 2: Личные консультации
Вариант 3: Дополнительные услуги

97. Как можно мотивировать участников применять свои знания после тренинга?

Вариант 1: Организовать посттренинговое сопровождение
Вариант 2: Только от участников тренинга зависит дальнейшее применение знаний
Вариант 3: Поставить перед фактом о необходимости действий
Вариант 4: Дать оценочную обратную связь

98. Как влияет положительная обратная связь на участников тренинга?

Вариант 1: Ослабляет отношения
Вариант 2: Снижает удовлетворенность процессом и результатом
Вариант 3: Снижает мотивацию к участию в тренинге
Вариант 4: Создает безопасное пространство

99. Какие виды тренинговых групп выделяют по уровню изменений?

Вариант 1: Игровой
Вариант 2: Спиральный
Вариант 3: Навыковый
Вариант 4: Динамический

100. Что сильно влияет на эффективность при обучении?

Вариант 1: Перфекционизм тренера
Вариант 2: Открытость тренера
Вариант 3: Темперамент тренера
Вариант 4: Знак зодиака тренера

Методически материалы размещены на интернет-платформе Геткурс в уроках модулей.

Методические материалы по модулю 1 Введение в профессию «Тренер в области психологии».

1. Презентации по итогам уроков.
2. Медитация.

Методические материалы по модулю 2 Коуч-консультирование.

1. Презентации к урокам.
2. «Виды коучинга». Материал содержит обзор основных видов коучинга. В материале показаны особенности каждого вида, их применение и эффективность.
3. «Этический кодекс коуча». Материал описывает основы этического поведения коуча в профессиональной среде. В нем рассмотрены основные принципы и правила, которыми должны руководствоваться коучи во время работы с клиентами.
4. «Памятка по модели GROW». Материал содержит примеры вопросов по модели GROW.
5. «Примеры вопросов SMART, PURE, CLEAR».
6. «Краткий протокол супервизии. Критерии по оценке сессии». Материал позволит провести анализ работы специалиста и выявить проблемные моменты.
7. «Колесо баланса».

Методические материалы по модулю 3 Современные технологии практической психологии.

1. Презентации к урокам.
2. «Перечень ключевых компетенций психолога-консультанта», «Профессиональный стандарт психолог-консультант», «Этический кодекс психолога». Материалы содержат

полное описание основных требований к профессиональной деятельности психолога-консультанта, стандарты поведения и навыки, необходимые для успешной работы.

3. «Зарождение конфликтологии». Материал содержит историю возникновения конфликтологии как направления в науке.
4. «Формы посредничества: фасилитация, медиация, примирение, арбитраж». Материал включает в себя формы посредничества, используемые для разрешения конфликтов.
5. «Методы позитивной психологии». Материал содержит описание несколько методов позитивной психологии с примерами их применения.
6. «Техника трансформации установок через вопросы». Материал содержит вопросы для выполнения техники трансформации установок.
7. «Практика по работе с убеждениями». Материал содержит информацию для выполнения практики по работе с убеждениями.
8. Таблица чувств и эмоций.
9. Рекомендации для внедрения медитаций в жизнь. Ссылки на медитации.
10. «Виды эвристических методов». Материал содержит виды эвристических методов и их описание.
11. «Эмоциональное расхламление». Материал содержит описание техники МАК 1.

Методические материалы по модулю 4 Теоретические и методологические основы технологии психологического тренинга.

1. Презентации к урокам.
2. Медитация.

2.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы осуществляется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет». Обучающимся предоставляется доступ к ресурсу дистанционного обучения через интернет-платформу Геткурс. На интернет-платформе размещены видео-лекции, а также необходимый справочный материал. В процессе обучения можно использовать электронно-библиотечные ресурсы Электронной библиотеки «Научная электронная библиотека».

Учет и хранение результатов образовательного процесса осуществляется в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 года № 5485-1 «О государственной тайне», Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22 октября 2004 года № 25-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

Обучающийся осваивает образовательную программу удаленно, взаимодействуя с педагогическим работником исключительно посредством цифровых образовательных сервисов и ресурсов электронной информационно-образовательной среды. Непосредственное взаимодействие обучающегося с педагогическим работником в аудитории не производится. В течение всего периода обучения для обучающихся созданы условия получения доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

При реализации программы созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Данная среда способствует освоению обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

2.6. Кадровые условия обеспечения образовательного процесса

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н.

2.7. Список литературы

1. Митасова Е.В., Гафиятуллин Э.Э. Исследование образа психолога консультанта у будущих психологов-консультантов/ В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. Сборник трудов Международной научно-практической конференции "XV Левитовские чтения". В 3-х томах. Министерство образования Московской области, Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. 2020. С. 300-304.
2. Кочура И.В., Локтева В.Р. Коучинг как инновационная технология подготовки специалистов/ В сборнике: Управление персоналом: реалии настоящего и возможности будущего. Материалы II Международной научно-практической конференции. Донецк, 2023. С. 273-278.
3. Степанова Л.Г. Актуальные проблемы теории и практики оказания помощи семье: коучинговая модель GROW/ В сборнике: Современная образовательная психология в подготовке специалистов помогающих профессий: актуальные проблемы теории и практики оказания помощи другим. Под ред. Э.В. Котляровой. 2019. С. 260-264.
4. Коварскис Л. Мысли о супервизии/ Познание и переживание. 2023. Т. 4. № 1. С. 92-100.
5. Микаэлян Л.Л. Особенности супервизии в эмоционально-фокусированном подходе/ Психология и психотерапия семьи. 2019. № 2. С. 24-34.
6. Мартыанова Г.Ю. Супервизия в практике профессиональной подготовки психологов-консультантов/ Известия института педагогики и психологии образования. 2023. № 1. С. 88-95.
7. Стрелков Ч.Ц.А. Социальная психология и ее структура, история развития социально-психологического знания/ В сборнике: Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. Сборник материалов XVI-й международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Е.М. Мосолова. 2017. С. 14-17.
8. Актуальные вопросы современной психологии, конфликтологии и управления: взгляд молодых исследователей/ Сборник научных статей / Екатеринбург, 2020.

9. Мельников Д.А., Дюгаев О.П. Конфликтология в процессе принятия управленческих решений/ В сборнике: XLIX Самарская областная студенческая научная конференция. Тезисы докладов. Санкт-Петербург, 2023. С. 78-79.
10. Соловьева Ю.В. Психологическая методика Эрика Берна/ Энигма. 2019. № 3-1. С. 94-99.
11. Деньщиков В.К., Лыкова О.А. Аспекты применения трансактного анализа/В сборнике: Научные исследования и современное образование. сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 132-135.
12. Жибелева Т.В., Гузнародова А.С. Социально-психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения/ В сборнике: Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары, 2022. С. 109-111.
13. Демидова Т.А., Сойко В.В. Использование тренинга в процессе овладения навыками психологического консультирования/ В сборнике: Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 165-167.
14. Минаев А.Ю., Садртдинов И.А., Котлярова В.В. Использование искусственного интеллекта в задачах психологии/ В сборнике: Современный взгляд на науку и образование. сборник научных статей. Москва, 2020. С. 137-141.
15. Емельянов И.А., Ключарева А.А. Использование искусственного интеллекта в проектной деятельности на примере проекта по психологии/Флагман науки. 2023. № 8 (8). С. 204-210.
16. Лебедев А.Н. Искусственный интеллект и психология/Ученые записки Института психологии РАН. 2023. Т. 3. № 2. С. 6-22.