

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.ДВ.3.1 «ТРЕНИНГ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ»

для направления подготовки

37.04.01 «Психология»

по магистерской программе

«Организационная психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

А.В. Прялухина

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Тренинг эффективной коммуникации» (Б1.В.ДВ.3.1) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.04.01 «Психология» (уровень магистратура), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является расширение и углубление знаний о принципах и стратегиях ведения переговоров, формирование умений и навыков эффективного межкультурного взаимодействия, профессионального, психологически верного коммуникативного поведения, повышение эффективности сотрудничества, умения создавать психологически комфортную атмосферу коммуникации в будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- углубление знаний о теории, методологии и основах организации и проведения психологического консультирования и тренингов (специфика, виды, формы, методы, длительность, результаты, последствия и т. д.);
- углубление знаний о психологии личности, основах геронтологии, психологии общения, психодиагностике, патопсихологии;
- ознакомление с техниками эффективной коммуникации со специалистами;
- углубление знаний об основных принципах, типах, стратегиях и тактических приемах ведения переговоров;
- формирование и развитие умений вести переговоры с представителями органов и организаций социальной сферы по реализации их обращений и заявок, работать с информационными сетями, осуществлять поиск новой информации по профилю деятельности;
- формирование и развитие умений проводить психологические занятия и тренинги для разнородных групп клиентов;
- формирование и развитие умений разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам;
- формирование и развитие навыков проведения психологических тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т. п.), в том числе направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов, а также на формирование и развитие у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации;
- формирование и развитие навыков владения технологиями создания информационного ресурса по психологии социальной сферы и использование его содержания в деятельности по оказанию психологической помощи клиентам;
- формирование и развитие умений разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов; применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры;
- формирование и развитие навыков разработки программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников и проведения групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т. д.);

- формирование и развитие умений использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги).

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи	
ПК-1.3.1. Имеет навыки разработки планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществления контроля за их реализацией	Обучающийся <i>владеет навыками:</i> – разработки планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществления контроля за их реализацией
ПК-1.3.11. Имеет навыки разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	Обучающийся <i>владеет навыками:</i> – разработки программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения
ПК-2. Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и социальных групп	
ПК-2.2.5. Умеет организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания	Обучающийся <i>умеет:</i> – организовывать индивидуальное и групповое консультирование по проблемам снижения напряженности среды проживания
ПК-3. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения	
ПК-3.1.2. Знает психологию личности, основы геронтологии, психологии общения, психодиагностику, патопсихологию	Обучающийся <i>знает:</i> – психологию личности, основы геронтологии, психологии общения, психодиагностику, патопсихологию
ПК-3.2.2. Умеет разрабатывать план и программу психологического	Обучающийся <i>умеет:</i> – разрабатывать план и программу психологического просвещения с учетом

просвещения с учетом результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды	результатов мониторинга психологической безопасности и комфортности среды
ПК-3.2.5. Умеет использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги)	Обучающийся умеет: – использовать разные формы и методы психологического просвещения, в том числе активные методы (игры, упражнения, тренинги)
ПК-3.3.4. Имеет навыки проведения мероприятий научно-практического, методического, организационного и обучающего характера по проблемам психологического просвещения, повышения уровня базовых психологических знаний населения	Обучающийся <i>владеет навыками</i> : – проведения мероприятий научно-практического, методического, организационного и обучающего характера по проблемам психологического просвещения, повышения уровня базовых психологических знаний населения
ПК-3.3.7. Имеет навыки организации и проведения бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использования в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей	Обучающийся <i>владеет навыками</i> : – организации и проведения бесед, лекций, встреч с гражданами с целью формирования у них потребности в психологических знаниях (основах самопознания, самовоспитания, закономерностей и условий благоприятного психического развития) и их использования в интересах развития собственной личности или в интересах близких людей
ПК-4. Подготовка и координация работы межведомственных групп по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам	
ПК-4.1.4. Знает техники эффективной коммуникации со специалистами	Обучающийся знает: – техники эффективной коммуникации со специалистами
ПК-4.2.2. Умеет разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам	Обучающийся умеет: – разрабатывать программы подготовки и осуществлять их для специалистов по основам межведомственного взаимодействия в ходе оказания социальной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным группам
ПК-4.3.3. Имеет навыки разработки совместно со специалистами междисциплинарного профиля программ оказания комплексной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг отдельным лицам и социальным	Обучающийся <i>владеет навыками</i> : – разработки совместно со специалистами междисциплинарного профиля программ оказания комплексной, в том числе психологической, помощи и социально-психологических услуг

группам на основе межведомственного взаимодействия	отдельным лицам и социальным группам на основе межведомственного взаимодействия
---	--

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Тренинг эффективной коммуникации» (Б1.В.ДВ.3.1) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		3
Контактная работа (по видам учебных занятий)	48	48
В том числе:		
– лекции (Л)	16	16
– практические занятия (ПЗ)	32	32
– лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	56	56
Контроль	4	4
Форма контроля (промежуточной аттестации)	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3	108/3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
1.	Введение в тренинговые технологии	Лекция 1. Общение как обмен информацией, взаимодействие и межличностное восприятие (2 часа).	ПК-1.3.1
		Практическое занятие 1. Общение как обмен информацией, взаимодействие и межличностное восприятие (4 часа).	ПК-1.3.1, ПК-2.2.5
		Лекция 2. Тренинг как метод активного социально-психологического обучения (2 часа).	ПК-3.2.5, ПК-3.3.4
		Практическое занятие 2. Тренинг как метод активного социально-психологического обучения (4 часа).	ПК-3.2.5, ПК-3.3.4
		Самостоятельная работа.	ПК-1.3.1 ПК-2.2.5

		Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-3.2.5 ПК-3.3.4
2	Составляющие коммуникативной компетентности	Лекция 3. Общение как восприятие и познание людьми друг друга. Стереотипы в понимании. (2 часа)	ПК-3.1.12
		Практическое занятие 3. Общение как восприятие и познание людьми друг друга. Стереотипы в понимании. (4 часа).	ПК-1.3.11, ПК-3.3.7
		Лекция 4. Психология эффективной коммуникации в команде (2 часа).	ПК-3.1.12
		Практическое занятие 4. Психология эффективной коммуникации в команде (4 часа).	ПК-2.2.5, ПК-4.3.3
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях.	ПК-1.3.11, ПК-2.2.5, ПК-3.1.12 ПК-3.3.7 ПК-4.3.3
3.	Тренинг межкультурной коммуникации	Лекция 5. Виды стереотипов в коммуникации. Психологические барьеры общения (2 часа).	ПК-3.1.2,
		Практическое занятие 5. Виды стереотипов в коммуникации. Психологические барьеры общения (4 часа).	ПК-3.2.2, ПК-4.3.3
		Лекция 6. Развитие когнитивной и эмоциональной эмпатии (2 часа).	ПК-3.1.2
		Практическое занятие 6. Развитие когнитивной и эмоциональной эмпатии (4 часа).	ПК-1.3.1, ПК-3.2.2
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-1.3.1 ПК-3.1.2 ПК-3.2.2 ПК-4.3.3
4.	Разработка и проведение тренинговых упражнений.	Лекция 7. Методика самостоятельного проведения тренинговых упражнений (4 часов)	ПК-4.1.4
		Практическое занятие 7. Самостоятельное проведение тренинговых упражнений (8 часов)	ПК-3.3.4 ПК-3.3.7 ПК-4.2.2 ПК-4.3.3

		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям.	ПК-4.1.4 ПК-3.3.4 ПК-3.3.7 ПК-4.2.2 ПК-4.3.3
--	--	---	--

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Введение в тренинговые технологии.	4	8	-	14	26
2	Составляющие коммуникативной компетентности	4	8	-	14	26
3	Тренинг межкультурной коммуникации	4	8	-	14	26
4	Разработка и проведение тренинговых упражнений	4	8	-	14	26
	Итого	16	32	-	56	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru> / — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: <http://window.edu.ru/> — Режим доступа: свободный.
- Словари и энциклопедии. – URL: <http://academic.ru/> — Режим доступа: свободный.
- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: <http://cyberleninka.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ». Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: <https://intuit.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Дзялошинский, И. М. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для вузов / И. М. Дзялошинский, М. А. Пильгун. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21647-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582872> (дата обращения: 04.01.2026).
2. Жернакова, М. Б. Деловые коммуникации : учебник и практикум для вузов / М. Б. Жернакова, И. А. Румянцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16604-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582883> (дата обращения: 04.01.2026).
3. Корягина, Н. А. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности : учебник для вузов / Н. А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18144-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589494> (дата обращения: 04.01.2026).

4. Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06390-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584507> (дата обращения: 04.01.2026).
5. Садовская, В. С. Психология общения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 169 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07046-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584670> (дата обращения: 04.01.2026).
6. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 164 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18789-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589690> (дата обращения: 04.01.2026).
7. Чернышова, Л. И. Этика, культура и этикет делового общения : учебник для вузов / Л. И. Чернышова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16621-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561128> (дата обращения: 04.01.2026).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;
2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru/>, свободный.
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru/>, свободный.
6. Государственная публичная научно-техническая библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://gpntb.ru/>, свободный.
7. Реферативная база данных Scopus [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>, свободный.
8. Реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных Web of Science [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://wokinfo.com/russian/>, свободный.

Разработчик рабочей программы,
доцент кафедры
к.псх.н.

Н. Б. Казначеева

10 января 2026 г.