

Министерство образования и науки  
Кыргызской Республики

КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. И. РАЗЗАКОВА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Ректор КГТУ им. И.Раззакова  
д.ф.м.н., проф. Дуйшеналиев Т.Б.



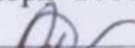
2011г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для психологического клуба « Сам себе психолог! »

Рабочая программа разработана: доц. Мирюковой Н.П., преп. Абдусаматовой Ж.К.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Инженерная педагогика»  
Протокол № 6 «30» декабря 2010г.

Зав. каф ИП к.т.н., доц.  Дыканалиев К.М.

БИШКЕК 2011г.

## Актуальность и необходимость работы клуба.

Как хорошо мы знаем себя? Мы такие разные, что иногда невозможно бывает понять друг друга. Мы такие одинаковые, что порой достаточно жеста, интонации, взгляда чтобы установить доверительный контакт. Учиться понимать себя, свой внутренний мир, свои мысли и чувства, формировать себя - увлекательное занятие. Человек в значительной мере собственное произведение, но и мы, преподаватели должны помочь своим студентам найти себя.

Чтобы познать себя, недостаточно использование методов тестирования, наблюдения и приемов, нужно заставить взглянуть на себя со стороны, «примерить» свои действия к той или иной житейской ситуации, искусственно создав ее при помощи групповых игр. Участники игр попадают в необычные парадоксальные, экстремальные ситуации, учатся их анализировать. Тренинги помогают преодолевать барьеры в общении, учатся пониманию и самопознанию. Предполагаемая работа по развитию актерских способностей поможет устранять психологические недуги.

Свои наработки студенты будут демонстрировать в газете «Политехник» и на сцене студенческого клуба.

## Рассматриваемые проблемы.

№	Наименование темы	Количество часов	Преподаватель
1	Постижение тайны собственного «Я» - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
2	Психология человеческих отношений - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
3	Динамика развития взаимоотношений - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
4	Секреты поведения людей. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
5	Слагаемые успеха - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
6	Избавление от своих психологических «недугов» - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
7	Умение «читать» человека - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н.. А.
8	Понимание логики чувств - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
9	Умение «слышать» чужие мысли - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
10	Как уйти от конфликта (Как устроена обида?)- лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
11	Нейтрализация отрицательных эмоций - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
12	Умение выходить из различных ситуаций - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
13	Секреты и заповеди общения - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
14	Приемы привлечения внимания. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.

15	Искусство слушать и быть услышанным - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
16	Учитесь спорить, не проигрывая (искусство убеждать) - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
17	Преодоление барьеров общения. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
18	Красноречие жестов - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
19	Ораторское мастерство - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
20	Секрет обаяния. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
21	Магия слова. Языковое чутье - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
22	Волшебство установки в различных ситуациях. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
23	Самопознание и самовоспитание. Развитие силы воли - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
24	Как стать хозяином своей судьбы - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
25	Как быть счастливой в браке (для девушек) - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
26	Нецензурные выражения. Как реагировать или нейтрализовать - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
27	Оружие сильных - доброта - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
28	Как стать интересным собеседником - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
29	Как избавиться от вредных привычек (курение, алкоголь, интернет и не пунктуальность) - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
30	Психологическая поддержка детей сирот, инвалидов - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н.. А.
31	Манипуляция в общении и псевдообщение. - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
32	Межэтнические конфликты. Конфликты в семье, в группе - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.

33	Сила мысли. Узелки на память - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.
34	Целеполагание - лекция, тренинг	2	Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К, Мамырова М.И. Ногойбаева Н..А.

### **СОДЕРЖАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПРАКТИКУМА «ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО»**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

1. Языковое чутье.
2. Магия слова.
3. Компоненты речевых способностей.
4. Культура речи. Ненормативная лексика.
5. Поэзия норм и правил.
6. Критерии культуры речи.
7. Красноречие жестов. Элементы игры и актерство.
8. Учись спорить, не проигрывая.
9. Композиционные особенности публичной речи.
10. Работа над своими возможностями.

#### **УПРАЖНЕНИЯ:**

«Зеркало» - Развитие психологического контакта.

«Ты меня не буди» - Развитие языкового чутья.

«Перекрестный разговор» - Умение игнорировать внешние помехи. «Что вижу - то и говорю» - Умение развить тему.

«Действия с воображаемым предметом» - Снятия зажима.

«Анабиоз» - Совершенствование навыков эмоционального контакта. «Купи - продай» - Приемы психологического

воздействия «Домино» - Коллективное словесное творчество для снятия «зажимов» «Путанка» - Умение удержать тему разговора.

«Клешня» - Развитие способности представлять себя на месте другого. «Подарок от души» - Развитие умения считывать

желание собеседника. «Внимание, съемка» - Развитие умения публичного выступления

### **СОДЕРЖАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПРАКТИКУМА «КУРС ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

1. Постижение тайны собственного «Я».
2. Секреты поведения людей.
3. Избавление от своих психологических «недугов»
4. Понимание логики чувств
5. Как уйти от конфликта (Как устроена обида?)
6. Нейтрализация отрицательных эмоций
7. Приемы привлечения внимания.
8. Самопознание и самовоспитание. Развитие силы воли.
9. Как стать хозяином своей судьбы
10. Слагаемые успеха **УПРАЖНЕНИЯ:**

«Самопрезентация» - Развитие способности быть на месте другого. «Я - полевой цветок» - Перевоплощение, развитие

контактирования. «Игра в туман» - Развитие способности не реагировать на обиду. «Нарисуй свой страх» - Избавление от тревоги и страха.

«Сказка со счастливым концом» - Построение стратегии поведения. «Добрые пожелания» - Умение оперировать красивыми фразами. «Признание в любви» - Умение выразить свои чувства.

«Дебют» - мысли из копилки.

«Похвали себя» - Умение показать себя с лучшей стороны. «Любимое животное» - Умение раскрепощаться.

«Скульптура» - Умение считывать чувства другого человека. «Смешной проход по диагонали» - Умение контактировать

#### ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:***

- осознание значимости собственного «Я»
- готовность к действию новой модели «Я - презентации»
- осознание своих жизненных целей
- умение профессионально относиться к своей деятельности
- умение рационально использовать свои возможности
- умение общаться без зажимов
- умение публичного выступления
- умение работать в коллективе

#### ***ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ:***

- мозговой штурм
- творческие обучающие разминки
- ситуативные задания на размышление
- тренинги на саморазвитие
- метод скоростного эскизирования
- задания на обогащение собственного опыта
- тренинги на снятие «зажимов»
- деловые ролевые игры



