

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Председатель Экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

« _____ » _____ 2016 г. Е.Н. Геворкян

Дополнительная профессиональная программа
(повышения квалификации)

«Коммуникативная компетентность и техники саморегуляции в
работе преподавателя»

(72 ч.)

Автор курса:
Юрченко О.В., канд. психол. н.

Москва, 2016

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы

Целью реализации программы является совершенствование коммуникативной компетентности педагога, посредством освоения техник и приемов работы с напряженными и конфликтными ситуациями в профессиональной деятельности, формирование базы навыков для управления стрессом и профилактики профессионального выгорания, а также освоение практических приемов саморегуляции.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 440301		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	
1.	готов осуществлять профессиональную коммуникацию на государственном (русском) и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности			ОПК-1
2.	способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам			ПК-1
3.	готов использовать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность			ПК-16

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции		
		Бакалавриат 440301		Магистратура 440401
		4 года	5 лет	
1.	Основы построения эффективной коммуникации			ОПК-1
2.	Принципы управления и разрешения конфликтных ситуаций			ОПК-1 ПК-1

3.	Методы оценки степени стресса в ситуации профессиональной деятельности			ПК-1 ПК-16
№	Уметь	Бакалавриат		Магистратура
		4 года	5 лет	
1.	Осуществлять диагностику и профилактику конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности			ОПК-1 ПК-1
2.	Применять коммуникативные техники в ходе группового принятия решений			ПК-1 ПК-16
3.	Использовать техники саморегуляции в профессиональной деятельности			ПК-1 ПК-16

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Код А Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	А/01.6	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования Формирование мотивации к обучению
	Воспитательная деятельность	А/02.6	Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности Проектирование и реализация воспитательных программ
	Развивающая деятельность	А/03.6	Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся

1.3. Категория обучающихся: педагогические работники образовательных организаций.

1.4. Форма обучения: очно-заочная (с использованием ДОТ).

1.5. Режим занятий: : 6 часов в день, 2 раза в неделю, 72 часа

Срок освоения программы: 72 часов.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лекции	Интерактивные занятия	
	Базовая часть				Вход. тест.
1.	Коммуникативная компетентность как основа эффективной деятельности учителя	6	4	2	
1.1	Навыки коммуникации и конфликтологии в работе учителя	4	2	2	
1.2	Роль саморегуляции в системе профессиональной деятельности учителя	2	2	-	
	Профильная часть				
2.	Модуль 1	30	4	26	
2.1	Коммуникации в работе педагога	16	2	14	
2.2	Техники работы с аудиторией	14	2	12	
3.	Модуль 2	34	6	28	
3.1	Управление стрессом	14	2	12	
3.2	Техники саморегуляции	20	4	16	
	Итоговая аттестация	2		2	Зачет
	ИТОГО	72	14	58	

2.2. Содержание программы

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Базовая часть		
Модуль 1. Коммуникативная компетентность как основа эффективной деятельности учителя		

Тема 1.1. Навыки коммуникации и конфликтологии в работе учителя	Лекция, 2 часа	Основные понятия. Модели коммуникации. Стратегии поведения в конфликтах. Роли участников конфликтов.
	Практикум, 2 часа	Особенности конфликтов в современной школе. Диагностика и профилактика конфликтов. Специфика школьных конфликтов
Тема 1.2 Роль саморегуляции в системе профессиональной деятельности учителя	Лекция, 2 часа	Психология саморегуляции, приемы и способы саморегуляции. Типичные источники стресса. Выгорание. Психогигиена.
Раздел 2. Профильная часть Модуль 2.		
Тема 2.1. Коммуникации в работе педагога	Лекция, 2 часа	Коммуникация как системный процесс. Стратегии поведения. Роли участников процесса коммуникации. Выявление ведущей коммуникативной стратегии обучающихся. Оценка эффективности коммуникативных стратегий.
	Практикум, 6 часов	Анализ средств и способов профилактики и урегулирования конфликтов в школе с помощью решения ситуационно-поведенческих задач.
	Тренинг, 6 часов	Выявление возможностей урегулирования конфликтных ситуаций на примерах из деятельности педагогов. Отработка освоенных способов на примерах реальных коммуникаций из практики.
	Проектно-практическая работа, 2 часа	Разработка коммуникативной карты (см. Приложение 3)
Тема 2.2. Техники работы с аудиторией	Лекция, 2 часа	Общение как обмен информацией. Общение как взаимодействие. Перцептивная сторона общения.
	Практикум, 4 часов	Отработка техник общения: медиация, фасилитация
	Деловая игра, 4 часа	Выступление. Работа с голосом, работа с невербальными сигналами. Анализ задач коммуникации и адекватных задаче выразительных средств.
	Проектно-практическая работа, 4 часа	Построение плана урока с учетом модели коммуникативного процесса

Раздел 2. Профильная часть Модуль 3.		
Тема 3.1 Управление стрессом	Лекция, 2 часа	Психологический и биологический стресс. Нервное напряжение. Отдых и восстановление – различия.
	Практикум, 8 часов	Тайм-менеджмент и стресс. Составление и анализ графика рабочего времени. Планирование режима труда и отдыха. Изучение влияния прерываний на эффективность деятельности.
	Деловая игра, 4 часа	Апробация освоенных техник управления стрессом в моделируемой ситуации деятельности педагога.
Тема 3.2. Техники саморегуляции	Лекция с элементами дискуссии, 4 часа Практикум, 8 часов Тренинг, 8 часов	Адаптация к профессиональной деятельности. Выявление сложившейся стратегии саморегуляции. Оценка ее эффективности. Анализ элементов стратегии. Изучение возможностей оптимизации. Обучение коррекции и оптимизации собственного состояния при помощи техник: Нервно-мышечная релаксация Образные представления Аутогенная тренировка Дыхательная гимнастика Когнитивная ориентация Создание индивидуального портфолио техник саморегуляции (см. Приложение 4).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Характеристика оценочных средств

Вид контроля	Форма контроля	Регламент
Текущая аттестация	Входное тестирование	Самостоятельная работа в электронной форме.
	Выходное тестирование	Самостоятельная работа в электронной форме.
	Оценка практических заданий	Выполнение практических заданий. Разработка коммуникативной карты и плана урока как коммуникативной модели
Итоговая аттестация	Зачет	Решение практико-ориентированных заданий (кейсов)

Критерии и показатели, используемые при оценивании решения кейсов

1. Полнота раскрытия вопроса
2. Проявление своей позиции и критичности мышления по сущности проблемы
3. Аргументация с опорой на примеры из практики

Критерии и показатели, используемые при оценивании самостоятельной работы

1. Полнота и глубина раскрытия основных понятий в вопросе
2. Умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал
3. Умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
4. Наличие авторской позиции
5. Использование профессиональных источников, социального и профессионального опыта.

Варианты заданий для текущей и итоговой аттестации представлены в приложении 1 и 2.

Критерии оценки работы на практических занятиях

В ходе практических занятий по каждому блоку тем обучающиеся участвуют в разборе кейсов, дискуссиях, обсуждении сообщений своих товарищей. В рамках каждого блока тем фиксируется:

- активность обучающегося (как часто он высказывается);
- уместность высказываний;
- качество высказанных обучающимся замечаний.

Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Комплект оценочных средств	Вид аттестации

1	ОПК-1 готов осуществлять профессиональную коммуникацию на государственном (русском) и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности ПК-1 способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам ПК-16 готов использовать индивидуальные и групповые технологии принятия решений в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность	Формирование предложений в рамках профессиональной деятельности для разрешения определённой проблемной ситуации.	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Демонстрация компетенции по оцениваемым компетенциям	полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы – самостоятельное переложение теоретических знаний для практического применения	Критерии оценки решения кейсов, требования к ответу обучающегося	Итоговая
---	--	---	--	---	--	---	----------

**Раздел 4. Организационно-
программы**

педагогические условия реализации

**4. 1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение
программы (литература)**

Основная:

1. Акимова А.Ю., Алдашева А.А., Будрина Е.Г., Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека, М.: Институт психологии РАН, 2014
2. Брегельсон М.Б., Венедиктова Т.Д., Гудков Д.Б, Кибрик А.А., Основы теории коммуникации, М.: Юрайт, 2016
3. Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология для педагогов и родителей. Ростов на Дону: Феникс, 2013
4. Коноваленко М. Ю. Теория коммуникации: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2012
5. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009
6. Назарова О. М. Особенности профессиональной саморегуляции педагога // Молодой ученый. 2015. №6. С. 659-662
7. Соснин В. А., Красникова Е. А., Социальная психология: Учебник. М.: Форум, ИНФРА-М, 2015.
8. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалавриата/ под ред. Е.А.Климова, О.Г.Носковой, Г.Н.Солнцевой, М.: Юрайт, 2015

Дополнительная:

1. Вильсон Г., Психология артистической деятельности, М., 2001
2. Дикая Л.Г., Психическая саморегуляция функционального состояния человека, М., 2003
3. Злобин Ю. Д. Основы психорегуляции: Учеб. пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002
4. Леонов Н. И. Конфликтология. М.: НПО "МОДЭК", 2002

5. Марищук В.Л., Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001
6. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья, М.: Изд-во Ин-та психотерапии , 2001
7. Степанов Е. И. Современная конфликтология : общие подходы к моделированию, мониторингу и менеджменту социальных конфликтов. М.: URSS, 2007
8. Ясникова, Л. Д. Педагогическая конфликтология. М., 2007

4. 2. Материально-технические условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

4. 3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения МГПУ, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы слушателей определяется перед реализацией программы для каждой группы обучающихся отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами дискуссии, проектно-практические работы, кейсы и компетентностно-ориентированные задания.

Утверждено на заседании кафедры

методики преподавания истории, обществознания и права

Протокол №___ от «__»_____20__ г.

Зав. кафедрой _____/_____ /

Приложение 1. Текущая аттестация

Примеры заданий для входной самостоятельной работы

1. Приведите примеры факторов профессиональной среды, вызывающих психологический дискомфорт у учителей
2. Обозначьте круг профессиональных качеств педагога-психолога, определяющих эффективность процесса создания эффективной коммуникации в образовательной среде
3. Опишите типичные факторы, влияющие на уровень работоспособности человека.

Примеры заданий для выходной самостоятельной работы

1. Назовите ключевые факторы (от 2 до 5), снижающие и повышающие вашу работоспособность. Приведите примеры способов оптимизации работоспособности
2. Опишите особенности конфликтных ситуаций в современной школе
3. Объясните различия между отдыхом и восстановлением. Какую роль в борьбе со стрессом играет первое и второе?

Приложение 2. Итоговая аттестация

Пример кейса для зачетного задания:

«Ирина Михайловна работает учителем биологии в школе №89. Она может выйти на пенсию в следующем году, однако категорически не хочет это делать, утверждая, что она слишком ценный сотрудник с многолетним опытом работы и готова этим опытом делиться с коллегами столько, сколько потребуется. Вы – директор школы и знаете, что, несмотря на большой опыт, Ирина Михайловна не отличается крепким здоровьем. Например, в прошлой четверти она смогла провести у детей всего два урока, а остальное время пришлось искать ей замену, так как Ирина Михайловна была «на больничном». Вы бы предпочли нанять на ее место другого сотрудника. Но и конфликт с Ириной Михайловной вас не устраивает. 1. Как вы думаете, какими причинами обусловлено поведение Ирины Михайловны? 2. Какое решение вы бы приняли как директор?»

«У учительницы литературы Екатерины Дмитриевны с утра повышено давление, она с трудом поднялась к себе в класс на второй этаж, у нее кружится голова и дрожат руки. Как бы вы оценили состояние Екатерины Дмитриевны, является ли она работоспособным специалистом, а трудоспособным? Какие факторы, на ваш взгляд, являются ключевыми в развитии неблагоприятного состояния? Какие меры профилактики вы бы предложили для Екатерины Дмитриевны?»

Приложение 3.

Коммуникативная карта является продуктом, применимым в практике, который обучающиеся разрабатывают в ходе освоения курса. Разработка коммуникативной карты осуществляется с опорой на знания и навыки, полученные в ходе освоения программы курса.

Пример опорных вопросов для разработки коммуникативной карты.

1. Мой ведущий стиль общения – это.....
2. Мой типичный стиль коммуникации (я-обращения\ты-обращения)
3. Мои цели коммуникации (с учеником, с коллегами, с родителями, с администрацией)
4. Моя роль в конфликтных ситуациях (участник, посредник, арбитр и т.д.)
5. Мой алгоритм анализа конфликтной ситуации
6. Мой алгоритм действий в конфликтной ситуации

Приложение 4.

Портфолио техник саморегуляции является продуктом, применимым в практике, который обучающиеся разрабатывают в ходе освоения курса. Разработка портфолио техник саморегуляции осуществляется с опорой на знания и навыки, полученные в ходе освоения программы курса.

Алгоритм составления портфолио

1. Выявление текущих способов саморегуляции, используемых обучающимся
2. Освоение новых техник в ходе тренинговых занятий
3. Выбор и углубленное изучение техник, соответствующих индивидуальному запросу обучающегося
4. Интеграция старых и новых техник в единую систему