

**Laboratorium umiejętności społecznych
rok akademicki 2017/2018**

PROGRAM ZAJĘĆ

Zajęcia 1. Zasady pracy w grupie i kontrakt grupowy.

Treści szczegółowe: charakterystyka treningu grupowego wśród metod pracy grupowej, cele treningu, charakterystyka grupy na początku treningu (faza inicjacji treningu i układności), lęk społeczny, rola kontraktu grupowego i sposoby jego nawiązywania

Literatura podstawowa:

Jedliński, K. i inni (2008). *Trening interpersonalny*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B. [rozdział 1 i 2; s. 11-30]

Literatura dodatkowa:

Jarmuż, S. i Witkowski, T. (2004). *Podręcznik trenera*. Wrocław: Biblioteka Moderadora. [s. 85-94]

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 11 – 17; 29 – 45]

Kozak, A. i Łaguna, M. (2009). *Metody prowadzenia szkoleń, czyli niezbędnik trenera*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP. [rozdział 2]

Łaguna, M. (2004). *Szkolenia*. Gdańsk: GWP. [s. 26 – 44]

Praszkier R. i Różycki A. (1983). *Bliskie spotkania. Rzecz o treningu grupowym*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [s. 7-47]

Schneider-Corey, M. i Corey, G. (2002). *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. [rozdział 4]

West E. (2012). *Przelamywanie pierwszych lodów, integracja i aktywizacja grupy: materiały szkoleniowe: 201 ćwiczeń i gier*. Warszawa: Wydawnictwo Wolters Kluwer.

Zaborowski, Z. (1985). *Trening interpersonalny*. Wrocław: Wydawnictwo Im. Ossolińskich. [s. 17 – 25; 26 - 37]

Propozycje ćwiczeń:

Ćwiczenia integracyjne

Inicjowanie kontaktu w grupie – ćwiczenie treści rundy rozpoczynającej

Ustalanie kontraktu grupowego – schematy prac w parach i grupach

Zajęcia 2. Kształtowanie komunikacyjnych umiejętności nadawczych: komunikaty typu Ja, mówienie o własnych emocjach.

Treści szczegółowe: dynamika otwartości uczestników grupy, ujawnianie siebie jako zdolność komunikacyjna, kształtowanie efektywnej komunikacji bezpośredniej

Literatura podstawowa:

Grzesiuk, L. i Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [rozdział 4]

Literatura dodatkowa:

Adams, K. i Galanes, G. J. (2008). *Komunikacja w grupach*. Warszawa: PWN. [rozdziały 3 i 4]

Gordon, T. (1995). *Wychowanie bez porażek*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax. [s. 112 – 132]

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 86 – 94]

Propozycje ćwiczeń:

Ćwiczenia nadawania komunikatów typu Ja – przeformułowywanie komunikatów typu Ty

Praca w parach

Zajęcia 3. Kształtowanie umiejętności rozumienia własnych reakcji emocjonalnych w doświadczeniach grupowych.

Treści szczegółowe: diagnoza wglądu we własne stany emocjonalne oraz zdolności rozpoznawania emocji innych osób, reguły ujawniania i ukrywania emocji o walencji pozytywnej i negatywnej, informacyjna rola emocji, analiza własnych zdolności interpersonalnych

Literatura podstawowa:

Rosenberg, M. B. (2012). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca. [rozdziały 4-5, 8, 10]

Literatura dodatkowa:

Alberti, R. i Emmons, M. (2007). *Asertywność - sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. [rozdział 13]

Steward, J. (red.) (2010). *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [rozdział 5]

Janda, L. (1998). *Twój miłosny autoportret. 24 testy psychologiczne dotyczące miłości, seksu i związków*. Warszawa: Jacek Santorski & Co wydawnictwo. [rozdział 4]

Propozycje ćwiczeń:

Ćwiczenia komunikowania własnych emocji, praca z listą emocji, umiejętnościami różnicowania reakcji emocjonalnych, kalambury emocjonalne

Zajęcia 4. *Badanie i ćwiczenie umiejętności respektowania swoich psychicznych granic.*

Treści szczegółowe: asertywność, rozumienie zasad szanujących wartość własną i innych osób w grupie, problematyka psychicznych granic i ich obrony, poczucie własnej wartości

Literatura podstawowa:

Król-Fijewska, M. (1993). *Trening asertywności*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP. [s. 84 – 150]

Literatura dodatkowa:

Alberti, R. i Emmons, M. (2007). *Asertywność - sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. [s. 34 – 40; 54 – 85; 233 – 243]

Grzesiuk, L. i Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [rozdział 3]

Lindenfield, G. (1995). *Asertywność, czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*. Łódź: Wydawnictwo „Ravi”.

Propozycje ćwiczeń:

Badanie granic fizycznych (bańki prywatności)

Badanie umiejętności respektowania swoich praw w sytuacjach komunikacyjnych (w sklepie, wobec innych uczestników szkolenia) – gry symulacyjne na przygotowanych scenariuszach ćwiczeń z zakresu asertywności

Mapa asertywności

Ćwiczenia nad poczuciem własnej wartości (np. zasobami, sukcesami)

Zajęcia 5. *Analiza oporu w procesie grupowym.*

Treści szczegółowe: rozumienie zjawiska oporu w grupie, umiejscowienie zjawiska oporu w grupie w cyklu rozwoju grupy, powody i metody radzenia sobie z oporem, ujawnianie emocji o negatywnej walencji w grupie

Literatura podstawowa:

Schneider-Corey, M. i Corey, G. (2002). *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. [s. 221-261]

Literatura dodatkowa:

Bernard, H. S. i MacKenzie, K. R. (2004). *Podstawy terapii grupowej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. [rozdział 5; s. 128-157]

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 57 – 84; 98 – 108]

Propozycje ćwiczeń:

Gra symulująca sytuacje oporu w grupie – odgrywanie ról (po otrzymaniu ich charakterystyki)

Zajęcia 6. **Kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów przez zastosowanie efektywnej komunikacji.**

Treści szczegółowe: zastosowanie wiedzy o sposobach konstruktywnego reagowania w konflikcie grupowym z odniesieniem do umiejętności zadawania pytań, kierowania komunikatów Ja, etc. w sytuacji gry grupowej

Literatura podstawowa:

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 65-108; 178-185]

Literatura dodatkowa:

Adams, K. i Galanes, G. J. (2008). *Komunikacja w grupach*. Warszawa: PWN. [s. 259-290]

Balawajder, K. (1998). *Komunikacja, konflikty, negocjacje w organizacji*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Schneider-Corey, M. i Corey, G. (2002). *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. [rozdział 5]

Steward, J. (red.) (2010). *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [rozdział 14]

Wilmot, W. W. i Hocker, J. L. (2011). *Konflikty między ludźmi*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. [rozdział 3, 7]

Propozycje ćwiczeń:

„Bezludna wyspa”, „Umarł król, niech żyje król”

Zajęcia 7. **Kształtowanie umiejętności efektywnego zadawania pytań.**

Treści szczegółowe: uczenie się stosowania pytań klaryfikujących, pogłębiających, pytań o emocje, unikanie zadawania pytań zamkniętych lub narzucających odpowiedzi, rozumienie udziału własnych wartości w stawianych pytaniach i sposobie ich stawiania, specyficzne formy pracy w grupach zadaniowych: SWOT, GROW

Literatura podstawowa:

Grzesiuk, L. i Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [rozdziały 6 i 7]

Literatura dodatkowa:

Adams, K. i Galanes, G. J. (2008). *Komunikacja w grupach*. Warszawa: PWN. [s. 94 – 98]

Jarmuż, S. i Witkowski, T. (2004). *Podręcznik trenera*. Wrocław: Biblioteka Moderatora. [s. 94 – 99]

Kozak, A. i Łąguna, M. (2009). *Metody prowadzenia szkoleń, czyli niezbędnik trenera*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP. [rozdział 4]

Propozycje ćwiczeń:

„Gorące krzesło” i inne integracyjne ćwiczenia wymagające zastosowania pytań

Zajęcia 8. **Kształtowanie umiejętności udzielania wsparcia społecznego. Faza efektywnej pracy grupy.**

Treści szczegółowe: zdolność udzielania wsparcia społecznego i przyjmowania wsparcia społecznego, wsparcie społeczne a faza konstruktywnej pracy grupy, typy wsparcia społecznego, wsparcie społeczne a grupowe rozwiązywanie problemów

Literatura podstawowa:

Schneider-Corey, M. i Corey, G. (2002). *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. [rozdział 6]

Literatura dodatkowa:

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 138-144]

Sęk, H. i Cieślak, R. (2005). Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk i R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 11-28). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rogoll, R. (1989). *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe. [s. 43-49]

Propozycje ćwiczeń:

Ćwiczenia z wykorzystaniem odgrywania ról – sytuacje ujawniania się problemów jednostek w grupie; „Wrzuć lęk do kapelusza” (w formie dostosowanej do grupy)

Zajęcia 9. **Analiza struktury grupy i ról grupowych oraz ich ewolucji w czasie trwania treningu.**

Treści szczegółowe: przemiany ról w grupie w zależności od etapu pracy grupy, rola grupowa jako specyficzna funkcja w grupie i dla grupy

Literatura podstawowa:

Jedliński, K. i inni (2008). *Trening interpersonalny*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B. [s. 31-38]

Literatura podstawowa:

Belbin, R. M. (2008). *Twoja rola w zespole*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 116 – 117]

Kratochvil, S. (1981). Dynamika grupy terapeutycznej. W: *Zagadnienia grupowej psychoterapii nerwic*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe PWN. [s 11 – 44]

Propozycje ćwiczeń:

Symulacyjne gry ilustrujące zmiany statusu wybranych ról grupowych (lider, błazen grupowy, dobry uczeń, etc.) między etapami pracy grupy (np. faza układności – faza konfliktu), np. „bezludna wyspa”, „Lot na księżyc”, „Lot na marsa”, „Umarł król, niech żyje król” (w zależności od wykorzystanej poprzednio)

Zajęcia 10. **Metody badania struktur grupowych i ról grupowych.**

Treści szczegółowe: obserwacyjne i nominacyjne techniki analizy struktur socjometrycznych, władzy, komunikacyjnej i awansu

Literatura podstawowa:

Brzezińska, A. (2004). Socjometria. W: J. Brzeziński (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. Gdańsk: GWP.

Literatura dodatkowa:

Mika, S. (1987). *Psychologia społeczna*. Warszawa: PWN. [rozdział 5]

Propozycje ćwiczeń:

Analiza ról grupowych w grupie ćwiczeniowej – praca metodami socjometrycznymi lub metodą dyskusji

Zajęcia 11. **Ćwiczenie umiejętności udzielania podsumowującej informacji zwrotnej.**

Treści szczegółowe: umiejętność udzielania informacji zwrotnej, rozumienie roli wzmocnień pozytywnych i negatywnych, akceptacja opinii innych osób

Literatura podstawowa:

Grzesiuk, L. i Trzebińska, E. (1978). *Jak ludzie porozumiewają się*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [s. 125 - 154]

Propozycje ćwiczeń:

Sesja informacji zwrotnych w zakresie dotychczasowej pracy grupy (które zachowania pomagały, a które utrudniały mi kontakt z Tobą?)

Zajęcia 12. **Analiza procesu grupowego.**

Treści szczegółowe: dynamika funkcjonowania małej grupy, etapy pracy grupy i ich specyfika, badanie przemian poczucia lęku, gotowości do ujawniania siebie, gotowości do komunikowania emocji o treści negatywnej i pozytywnej w toku pracy grupy

Literatura podstawowa:

Jedliński, K. i inni (2008). *Trening interpersonalny*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B. [rozdziały 6-8]

Literatura dodatkowa:

- Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion.
- Praszkier R. i Różycki A. (1983). *Bliskie spotkania. Rzecz o treningu grupowym*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [s. 48-71]

Propozycje ćwiczeń:

Analiza procesów rozwoju grupy w toku poprzednich zajęć – opracowywanie wskaźników etapów zmian w grupie, identyfikacja wskaźników w dotychczasowej współpracy grupy

Zajęcia 13. **Analiza działań trenera w odpowiedzi na wydarzenia komunikacyjne.**

Treści szczegółowe: zadania trenera na każdym etapie rozwoju grupy, metody diagnozowania grupy (faz rozwoju, potrzeb uczestników, ich ustosunkowań interpersonalnych) i dopasowywania ćwiczeń do fazy jej rozwoju oraz aktualnych potrzeb uczestników, interwencje trenera

Literatura podstawowa:

- Kozak, A. (2014). *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*. Warszawa: Wydawnictwo Helion. [s. 55-56; 103 – 108; 153-154; 186 – 205]

Literatura dodatkowa:

- Jedliński, K. i inni (2008). *Trening interpersonalny*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B. [rozdział 9]
- Jarmuż, S. i Witkowski, T. (2004). *Podręcznik trenera*. Wrocław: Biblioteka Moderatora. [s. 165-224]
- Praszkier R. i Różycki A. (1983). *Bliskie spotkania. Rzecz o treningu grupowym*. Warszawa: Nasza Księgarnia. [s. 72-93]
- Schneider-Corey, M. i Corey, G. (2002). *Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. [s. 67-113]
- Zaborowski, Z. (1985). *Trening interpersonalny*. Wrocław: Wydawnictwo Im. Ossolińskich. [s. 53 – 66]

Propozycje ćwiczeń:

Analiza posunięć trenera w toku bieżącej pracy grupy
Analiza wybranych opisów pracy trenera (na podstawie przygotowanych materiałów)

Zajęcia 14. **Analiza stosowności aktywności i ćwiczeń treningowych do aktualnie dziejących się procesów i konfliktów w grupie.**

Treści szczegółowe: poszerzenie wiedzy o aktywnościach i ćwiczeniach grupowych, typy ćwiczeń, praktyczne warsztaty dopasowywania ćwiczeń do zadań grupy, ocena korzyści i wad zastosowania wybranych ćwiczeń

Literatura podstawowa:

- Kozak, A. i Łaguna, M. (2009). *Metody prowadzenia szkoleń, czyli niezbędnik trenera*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP. [s. 9 – 26; 105 – 148]

Literatura dodatkowa:

- Rickenbacher, C. E. i Scannell, E. E. (2014). *Zbiór gier rozwijających umiejętności interpersonalne*. Warszawa: Wydawnictwo Wolters Kluwer.
- Scannell, M. i Scannell, E. E. (2013). *Zbiór gier i zabaw motywacyjnych dla zespołów*. Warszawa: Wydawnictwo Wolters Kluwer.
- Mulvihill, M. i Scannell, M. (2014). *Zbiór gier doskonalących burzę mózgow*. Warszawa: Wydawnictwo Wolters Kluwer.
- Zaborowski, Z. (1985). *Trening interpersonalny*. Wrocław: Wydawnictwo Im. Ossolińskich. [s. 105 – 122]

Propozycje ćwiczeń:

Dopasowywanie gier i form pracy grupowej do zadanych sytuacji i etapów pracy grupy

Zajęcia 15. **Kolokwium.**