

## КУРСЫ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Голосов С.Е., Овчинников А.С., Ситников Д.В., Цыденов Е.А  
janettow@rambler.ru

*Научный руководитель: аспирант, Мозгалева П.И., Национальный исследовательский  
Томский политехнический университет*

В наши дни человек ежедневно контактирует с компьютером на порядок больше, чем с реальными людьми. По статистике многие молодые люди испытывают страх перед тем, как начать диалог. Скрываясь за экраном мониторов человек становится раскрепощенной, он не задумывается о последствиях своих поступков или сказанных слов, он одевает "маску" независимой и самостоятельной личности. Такие люди всегда могут в интернете прекратить общение, но в реальной жизни, они перестают чувствовать ответственность за свои поступки и становятся беззащитными, некоторые становятся социопатами, мизантропами, а также неспособными найти себе вторую половину. Они все больше и больше путаются в себе, так как становится трудно разграничить реальность и онлайн пространство.

Именно поэтому, сегодня распространены различные курсы PickUp и тому подобное. Люди готовы отдавать свои деньги, не только для того, чтобы научиться соблазнению девушек, но и для того, чтобы находиться среди людей и заводить новых знакомых.

**Цель проекта:** в течение данного семестра организовать и провести курсы по развитию навыков общения и поведения в обществе.

При прохождении курсов студенты:

- приобретут и усовершенствуют навыки общения в социуме
- научатся вести переговоры
- научатся уверенно чувствовать себя в различных спорах
- научатся выходить из конфликтных ситуаций.
- освоят основные правила этикета
- научатся точно выражать свои мысли и выстраивать их в четкой последовательности
- научатся пользоваться различными речевыми приемами.

Студенты, прошедшие курсы, научатся не только овладевать суммой приемов, но при помощи телесноориентированных практик приобретут чувство целостного и гармоничного умения управлять своим телом и голосом, что очень важно для успешного диалога.

Участники смогут легко усвоить приемы и другие знания благодаря емкой и простой для понимания теории.

Одна лишь практика без теории - это единица, теория без практики - это ноль. Но синергетический эффект системы превращает их в десятку: сжатая направляющая теория + интенсивная практика ускоряют процесс обучения.

Данные курсы ориентированы именно на тех, кто испытывает некоторые трудности при общении. Курсы бесплатные и будут проводиться еженедельно в помещении, выделенной администрацией ТПУ.

Планируются следующие мероприятия:

- 1) Поиск помещения.
  - a) Обращение с просьбой о предоставлении помещения в администрацию НИ ТПУ.
  - b) Уточнение продолжительности и даты проведения курсов.
- 2) Определение тематики для каждого занятия.
- 3) Поиск и привлечение специалистов.
- 4) Реклама
  - a) Размещение объявлений в социальных сетях и в каждом корпусе ТПУ
- 5) Проведение курсов

Первые лекции планируется провести с участием преподавателей Томского Политехнического Университета. После чего будут привлекаться специалисты из самых разных сфер деятельности города Томска.

Первая лекция будет посвящена обучению студентов культуре общения. В дальнейшем планируется провести тренинг поведения в конфликтных ситуациях, способы защиты от манипуляций, методы их распознавания, а также обучения элементарным правилам этикета.

Планируемая посещаемость 15-25 человек. По окончании каждой лекции будет проводиться анонимный опрос, в котором участники будут оставлять свои отзывы о курсах, преподавателях, а также предложения по улучшению тренингов.

Каждый участник в сотрудничестве с опытным педагогом-тренером может наметить для себя план и объем работы по развитию своих возможностей: коррекция осанки, постановка голоса, совершенствование навыков общения, убеждения и прочее.

Если курсы будут пользоваться популярностью, планируется расширить аудиторию (целевую группу), привлечь студентов из других университетов, а также всех тех, кто желает посещать данные курсы. Возможно проведение дополнительных тренингов на темы, интересующие постоянных клиентов.

Общение — это жизнь. Без него мы мертвы для всех. Мы живы настолько, насколько мы способны общаться.

## СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК НА ЭТО

Папина Ю.В., Сахарова Е.Т.  
papinayuliya@gmail.com

В настоящее время особенно актуален вопрос здоровья студента. Постоянные нагрузки, неправильное питание, недостаточная двигательная активность – все это неперемнная составляющая жизни современного учащегося высшего учебного заведения. Такие трудности приводят не только к ухудшению самочувствия и здоровья в целом, но и являются одной из первопричин ухудшения успеваемости и работоспособности молодых людей. Стоит также отметить, что студенты Элитного Технического Образования (далее ЭТО) гораздо больше подвержены данным проблемам из-за дополнительных учебных часов и более углубленной программы. Отдел ЭТО делает все возможное для поддержки студентов: в их распоряжении отдельное помещение, оборудованное по всем современным стандартам, квалифицированный психолог, денежные премии в дополнение к основной стипендии. Все эти условия помогают поддерживать в студентах высокую работоспособность, и устойчивость к стрессам.

Однако студенты могут предложить альтернативные способы повышения морального духа, поддержки здоровья и высокой физической активности студентов ЭТО.

Всем известно, что спорт – один из самых лучших антидепрессантов, источник хорошего настроения и жизненного тонуса. Также спорт помогает улучшить физическое состояние и здоровье человека. На сегодняшний день в нашем городе насчитывается около десятка различных фитнес-клубов и тренажерных залов, но не каждый студент может позволить себе покупку абонемента или разовое занятие.

Основной целью проекта является разработка и внедрение тренировочного комплекса для студентов Элитного Технического Образования в период 2014-2015 учебного года.

### Задачи проекта

1. Мотивация студентов ЭТО к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
2. Создание условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов ЭТО;
3. Разработка спортивного комплекса для установки в ЭТОнате;
4. Разработка системы тренировок;
5. Привлечение спортсменов ЭТО к тренерскому делу.

Основной идеей проекта является создание на ЭТО спортивной структуры, доступной для студентов. В данной работе мы рассматриваем несколько решений поставленных задач:

- Разработка и установка спортивного уголка в 105 аудитории 19 корпуса (ЭТОнате);
- Организация групповых тренировок;
- Совместные посещения тренажерного зала;
- Проведение командных игр тренировочного плана.

Рассмотрим каждый пункт подробнее.

1. Оборудование спортивного уголка в ЭТОнате.