

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2022 12:20:14  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

*Педагогики и психологии*  
*Психолого-педагогического образования*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.В.ДВ.01.02 Тренинг ассертивного поведения***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

***44.03.02***  
код

***Психолого-педагогическое образование***  
наименование направления

Программа

***Психология и социальная педагогика***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2021 г.***

Стерлитамак 2022

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

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-4. Способен организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации	ПК-4.1. Знает: закономерности возрастного развития обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; формы и принципы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи, основные методы и технологии развивающей деятельности и психокоррекции	Обучающийся должен: знать особенности работы в группе, направления психологических тренингов. понятие о личностном росте, жизненные стратегии человека; правила и принципы проведения тренинга; организацию тренинга личностного роста в учебном процессе.
	ПК-4.2. Умеет: проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения и в поведении	Обучающийся должен: выявлять и анализировать психологические проблемы обучения и развития различных контингентов обучающихся; подбирать упражнения на тренировку памяти, внимания, навыков саморегуляции
	ПК-4.3. Владеет: умениями планирования, разработки и реализации программы коррекционно-развивающей работы, оценки эффективности коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями	Обучающийся должен: владеть навыками разработки стратегии жизни; навыками проведения тренинговых упражнений; навыками проведения упражнений на формирование «Я -образа», формирования уверенности в себе

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами базовых понятий, методов ассертивности, широко используемых в различных областях практической психологии; о специфике организации тренингов ассертивности для различных категорий граждан с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Рассмотрение теоретических основ работы тренера, основных подходов и концепций,

раскрывающих особенности тренинга ассертивности, а также специфику работы тренера.  
 3. Формирование знаний умений и навыков обеспечивающих развитие ассертивности как у самого студента, так и у обучающихся в процессе профессиональной деятельности.  
 Дисциплина «Тренинг ассертивного поведения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	8
практических (семинарских)	10
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
дифференцированный зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	122

Формы контроля	Семестры
дифференцированный зачет	8

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
2.1	Межличностные отношения и ассертивность	2	2	0	30	
2.2	Приемы и техники формирования ассертивного поведения	2	4	0	32	
<b>2</b>	<b>Формирование ассертивного поведения</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	
1.2	Составляющие ассертивности	2	2	0	30	
<b>1</b>	<b>Понятие об ассертивности и</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	

	<b>ассертивном поведении</b>				
1.1	Понятие и концепции ассертивного поведения	2	2	0	30
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>122</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.1	Межличностные отношения и ассертивность	Понятие о межличностных отношениях. Источники неуверенности в межличностных отношениях. Показатели неуверенности на вербальном и невербальном уровне Формирование уверенности в межличностных отношениях. Понятие манипуляции и методы противостояния манипулированию.
2.2	Приемы и техники формирования ассертивного поведения	Тренинг ассертивности. Процедуры тренинга ассертивности. Моделирование. Поведенческая терапия. Ролевые игры. Коррекция иррациональных представлений. Ассертивное поведение в педагогическом процессе.
<b>2</b>	<b>Формирование ассертивного поведения</b>	
1.2	Составляющие ассертивности	Характеристики ассертивности по А.Солтеру. Эмоциональность. Экспрессивность. Противостоять и атаковать. Я- сообщения. Принятие похвалы. Импровизация. Четыре класса поведения А. А. Лазаруса. Признаки уверенного поведения. Самообраз и самоотношение. Критика. Обратная связь. Принципы ассертивности. Принятие на себя ответственности за собственное поведение. Эффективное общение. Демонстрация уверенности и позитивной установки. Умение внимательно слушать и понимать. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Поиск простых выходов из сложных ситуаций
<b>1</b>	<b>Понятие об ассертивности и ассертивном поведении</b>	
1.1	Понятие и концепции ассертивного поведения	Ассертивность. Ассертивное поведение. Ассертивная личность. Самодостаточность. Ответственность. Модели пассивного, агрессивного и ассертивного поведения. Транзактный анализ Э.Берна и ассертивность. Взрослый. Ребенок. Родитель. Модель М. Розенберга. Подход В. Капони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и ассертивность. Права ассертивной личности М. Дж. Смита. Ассертивность как спонтанность. Ассертивность как настойчивость. Ассертивность как адекватность.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
---	--	------------

2.1	Межличностные отношения и асертивность	<p>Барьеры межличностного общения. Классификация Т. Гордона. Упражнения «Опоздание», «Распознавание барьеров». Принципы преодоления барьеров в межличностном общении. Упражнение «Родитель», «Собеседование». Методы и приемы преодоления барьеров в межличностном общении. Методика «Поверх барьеров» Упражнения «Чья проблема больше», «Пересказ объективного».</p> <p>Понятие о симпатии. Механизмы возникновения симпатии. Упражнения «Все хорошее за 100 секунд», «Как мне это здорово удастся», «Вызвать симпатию у группы». Мозговой штурм «Что приятно большинству людей».</p> <p>Комплименты. Виды комплиментов. Скрытые, косвенные комплименты. Ролевые игры «Вызвать симпатию», «Восстановление отношений».</p> <p>Понятие о манипуляциях. Виды манипуляций. Приемы и техники противостояния манипуляциям. Техники «Лидерская интерпретация», «Опережающее внушение», «Стрелка», «Лидерский комментарий», техника «Тотальное да».</p>
2.2	Приемы и техники формирования асертивного поведения	<p>Понятие о критике. Признаки критики. Стратегия реагирования на критику.</p> <p>Понятие об обратной связи. Критерии качества обратной связи. Стратегия представления обратной связи.</p> <p>Понятие о конфликте. Факторы развития конфликта. Поведение в конфликтной ситуации.</p> <p>Переговоры на основе общих интересов. Отработка. Упражнения «Конспект», «Отчет», «Шарф», «Спор родителей».</p> <p>Типы открытости чувств. Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упражнение «Что сложнее?», «Чувства бывают разные», «Что я сейчас чувствую».</p> <p>Выражение позитивных чувств. Упражнения «Как ты меня порадовал». Позитивное отношение к собственным чувствам. Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера».</p> <p>Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств. Упражнение «Отгадай чувство»</p> <p>Публичные выступления. Этапы подготовки к выступлению. Приемы установления контакта с аудиторией, поддержания интереса, внимания слушателей. Вербальные и невербальные компоненты выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Анализ и обсуждение.</p>
<b>2</b>	<b>Формирование асертивного поведения</b>	
1.2	Составляющие асертивности	<p>Составляющие самооотношения. Механизмы и закономерности формирования самооотношения. Тест «Самоотношение» Столина, Понтелеева. Упражнение Зеркало. Упражнение Похвала себе. Упражнение Благодарность.</p> <p>Стратегия реагирования на неудачу. Стратегия отношения к</p>

		<p>прошлому.          Стратегия 3 позиций восприятия. Стратегия самомотивации.          Эффективные и неэффективные стратегии.</p>
<b>1</b>	<b>Понятие об асертивности и асертивном поведении</b>	
1.1	<p>Понятие и концепции асертивного поведения</p>	<p>Понятие об асертивности. Модели поведения личности: пассивное, агрессивное, асертивное. Характеристики асертивной личности.          Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак).</p>