

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 асертивного поведения

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

44.03.02

Психолого-педагогическое образование

код

наименование направления

Программа

Психология и социальная педагогика

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Стерлитамак 2022

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

| Формируемая компетенция (с указанием кода) | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|---|--|
| 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) | | | |
|----------|--|---|----------|----------|-----------|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | СР |
| | | Лек | Пр/Сем | Лаб | |
| 2.2 | Приемы и техники формирования ассертивного поведения | 2 | 4 | 0 | 32 |
| 2.1 | Межличностные отношения и ассертивность | 2 | 2 | 0 | 30 |
| 2 | Формирование ассертивного поведения | 4 | 6 | 0 | 62 |
| 1.2 | Составляющие ассертивности | 2 | 2 | 0 | 30 |
| 1.1 | Понятие и концепции ассертивного поведения | 2 | 2 | 0 | 30 |

| | | | | | |
|---|--|---|----|---|-----|
| 1 | Понятие об ассертивности и ассертивном поведении | 4 | 4 | 0 | 60 |
| | Итого | 8 | 10 | 0 | 122 |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|----------|---|--|
| 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. |
| 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 | Формирование ассертивного поведения | |
| 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. |
| 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. Каппони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и ассертивность. Права ассертивной личности М. Дж. Смита. Ассертивность как спонтанность. Ассертивность как настойчивость. Ассертивность как адекватность |
| 1 | Понятие об ассертивности и ассертивном поведении | |

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание |
|-----|--|--|
| 2.2 | Приемы и техники | Понятие о критике. Признаки критики. Стратегия |

| | | |
|----------|--|--|
| | <p>формирования ассертивного поведения</p> | <p>реагирования на критику. Понятие об обратной связи. Критерии качества обратной связи. Стратегия представления обратной связи. Понятие о конфликте. Факторы развития конфликта. Поведение в конфликтной ситуации. Переговоры на основе общих интересов. Отработка. Упражнения «Конспект», «Отчет», «Шарф», «Спор родителей». Типы открытости чувств. Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упражнение «Что сложнее?», «Чувства бывают разные», «Что я сейчас чувствую». Выражение позитивных чувств. Упражнения «Как ты меня порадовал». Позитивное отношение к собственным чувствам. Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера». Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств. Упражнение «Отгадай чувство» 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> |
| 2.1 | <p>Межличностные отношения и ассертивность</p> | <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». 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». Комплименты. Виды комплиментов. Скрытые, косвенные комплименты. Ролевые игры «Вызвать симпатию», «Восстановление отношений». Понятие о манипуляциях. Виды манипуляций. Приемы и техники противостояния манипуляциям. Техники «Лидерская интерпретация», «Опережающее внушение», «Стрелка», «Лидерский комментарий», техника «Тотальное да».</p> |
| 2 | Формирование ассертивного поведения | |
| 1.2 | <p>Составляющие ассертивности</p> | <p>Составляющие самооотношения. Механизмы и закономерности формирования самооотношения. Тест «Самоотношение» Столина, Понтелеева. Упражнение Зеркало. Упражнение Похвала себе. Упражнение Благодарность. Стратегия реагирования на неудачу. Стратегия отношения к прошлому.</p> |

| | | |
|----------|---|---|
| | | Стратегия 3 позиций восприятия. Стратегия самомотивации. Эффективные и неэффективные стратегии. |
| 1.1 | Понятие и концепции ассертивного поведения | Понятие об ассертивности. Модели поведения личности: пассивное, агрессивное, ассертивное. Характеристики ассертивной личности. Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак). Упражнение «До черты» |
| 1 | Понятие об ассертивности и ассертивном поведении | |