

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

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 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 понятие и принципы формирования асертивности, ее значение для профессиональной деятельности; правила и принципы проведения тренинга; организацию тренинга асертивности 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 самооценки и асертивности различных контингентов обучающихся; подбирать упражнения на тренировку развития уверенности в себе
	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 упражнений по развитию уверенности в себе, саморегуляции; навыками саморазвития в данной области

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

Цели изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами базовых понятий, методов асертивности, широко используемых в различных областях практической психологии; о специфике организации тренингов асертивности для различных категорий граждан с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
 2. Рассмотрение теоретических основ работы тренера, основных подходов и концепций, раскрывающих особенности тренинга асертивности, а также специфику работы тренера.
 3. Формирование знаний умений и навыков обеспечивающих развитие асертивности как у самого студента, так и у обучающихся в процессе профессиональной деятельности.
- Дисциплина «Тренинг асертивного поведения» относится к части, формируемой

участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 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 4 зач. ед., 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	32
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
дифференцированный зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	79,8

Формы контроля	Семестры
дифференцированный зачет	6

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 асертивного поведения	8	8	0	19,8
2.1	Межличностные отношения и асертивность	8	8	0	20
2	Формирование асертивного поведения	16	16	0	39,8
1.2	Составляющие асертивности	8	8	0	20
1.1	Понятие и концепции асертивного поведения	8	8	0	20
1	Понятие об асертивности и асертивном поведении	16	16	0	40
	Итого	32	32	0	79,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2.2	Приемы и техники формирования ассертивного 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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера».</p> <p>Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств.</p> <p>Упражнение «Отгадай чувство»</p> <p>Публичные выступления. Этапы подготовки к выступлению.</p> <p>Приемы установления контакта с аудиторией, поддержания интереса, внимания слушателей. Вербальные и невербальные компоненты выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Анализ и обсуждение.</p>
2.1	Межличностные отношения и ассертивность	<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»</p> <p>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	Формирование ассертивного поведения	

1.2	Составляющие ассертивности	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. 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	

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 самооотношение. 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.

		<p>Ребенок. Родитель. Модель М. Розенберга. Подход В. Каппони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и ассертивность. Права ассертивной личности М. Дж. Смита.</p> <p>Ассертивность как спонтанность. Ассертивность как настойчивость. Ассертивность как адекватность.</p>
1	Понятие об ассертивности и ассертивном поведении	