

	<b>Министерство культуры Российской Федерации</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт культуры»</b>
	<b>Аннотация рабочей программы дисциплины «Тренинг уверенного поведения»</b>

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

**Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность Поликультурное образование молодежи и психология межнациональных отношений**

**Кафедра: Психологии и педагогики**

**Зав. кафедрой: В.М. Голянич**

**Исполнено С.В. Семенова**

**Факультет: Социально-культурных технологий**

**Форма обучения: очная**

**Объем в зач. ед.: 3**

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

Санкт-Петербург  
2017

		Стр. 2 из 2
<b>АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»</b>		Версия: 1

Дисциплина «Тренинг уверенного поведения» направлена на формирование у обучающихся представления о ценности уверенного поведения для социальной адаптации и успешной профессиональной деятельности; развитие социальной компетенции, установок и навыков, определяющих уверенное поведение.

Курс предполагает приобретение знаний, формирование и развитие навыков, определяющих уверенное поведение.

Особое внимание уделяется: знакомству с моделями уверенного агрессивного и пассивного поведения, развитию и совершенствованию коммуникативной компетентности; повышению уровня эмоциональной компетентности; выявлению элементов негативного мышления, препятствующие уверенному поведению; формированию ассертивных навыков.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: ПК-32.**

#### **Темы занятий:**

1. Понятие уверенного поведения.
  - Дифференциация уверенного-неуверенного-агрессивного поведения.
  - Формальные и содержательные характеристики уверенного, агрессивного и пассивного поведения.
  - Невербальные и паралингвистические характеристики уверенного поведения.
2. Эмоциональная компетентность.
  - Вербализация чувств своих и собеседника.
  - Способы выражения чувств.
  - Метафорическая вербализация чувств.
  - «Я- сообщение», «Ты- сообщение» и скрытое «Ты- сообщение».
3. Позитивное мышление.
  - Взаимосвязь мышления, поведения и эмоций.
  - Различение чувств и мыслей.
  - Распознавание автоматических мыслей.
  - Когнитивные искажения, мешающие уверенному поведению.
  - Переформулирование мыслей.
4. Ассертивные навыки.
  - Наведение тумана.
  - Заигранная пластинка.
  - Бесконечное уточнение.
  - Негативное заявление.
  - Умение сказать "Нет"

#### **Образовательные технологии:**

- ролевые игры;
- дискуссии;
- метод кейсов;
- метод мозгового штурма;
- тестирование.

Согласовано:  
Начальник  
учебно-методического управления



А.Н. Миронова