



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИГО

Абрамзон

11.02.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТРЕНИНГ АССЕРТИВНОСТИ

Специальность

37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения

очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5
Семестр	9

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель _____ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук _____ Е.Р. Тумбасова

Рецензент:

Помощник начальника управления _____ УМВД России по г. Магнитогорску, полковник внутренней службы _____ С.В. Брыков



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование способности реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и коллективов служебной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Тренинг ассертивности входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Гештальттерапия

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психология здоровья

Технологии личностного развития

Тренинг личностного роста

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Основы психиатрии

Телесно-ориентированная терапия

Основы психотерапии

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Производственная – преддипломная практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Тренинг ассертивности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы служебного коллектива; - психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп
Уметь	адекватно применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы; - анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Владеть	навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

3.1 3.1. Этапы развития группы в тренинге.	9	2/1И	8/5И		5	Составление кроссворда по теме занятия	Ведение лабораторного занятия совместно с преподавателем	ПК-12
3.2 3.2. Стадии развития групп со спонтанной динамикой.		2/2И	8/9И		6	Составление структурно-логической схемы занятия тренинга	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-12
Итого по разделу		4/3И	16/14И		11			
Итого за семестр		18/6И	72/72И		53		зао	
Итого по дисциплине		18/6И	72/72И		53		зачет с оценкой	ПК-12

5 Образовательные технологии

Самый оптимальный вариант планирования и организации студентом времени, необходимого для изучения дисциплины – распределить учебную нагрузку равномерно, т.е. каждую неделю знакомиться с необходимым теоретическим материалом самостоятельно и закреплять полученные знания на лабораторных занятиях, прочитывая рекомендуемую литературу.

В работе предполагаются как элементы традиционной формы работы, так и формы работы с использованием игровых технологий и проблемных технологий, а именно:

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого.

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 132 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12444-6. – URL : <https://urait.ru/bcode/447487> (дата обращения: 16.09.2020).

2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 288 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02811-9. – URL : <https://urait.ru/bcode/452504> (дата обращения: 16.09.2020).

б) Дополнительная литература:

1. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 16.09.2020).

2. Лешер О. В. Психология делового общения [Электронный ресурс] : учебное пособие. Ч. 2 / О. В. Лешер, Е. Д. Расщепкина. - Магнитогорск : МГТУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=924.pdf&show=dcatalogues/1/1118925/924.pdf&view=true> (дата обращения: 16.09.2020).- Макрообъект.

3. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности : монография / О. А. Пикулёва. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 320 с. – (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-006926-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091021> (дата обращения: 16.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

в) Методические указания:

- Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
- Тренинг личностного и профессионального роста: Сборник методических материалов / под ред. О.П. Степановой, Л.Г. Бузуновой, Н.Г. Баженовой и др.– МаГУ, 2010. – 180 с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru

Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний Springer Protocols	http://www.springerprotocols.com/
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Архив научных журналов «Национальный электронно-информационный конкорциум» (НП НЭИКОН)	https://archive.neicon.ru/xmlui/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные классы, оснащенные современной аудио- и видеотехникой для проведения психологических тренингов, занятий по психологическому консультированию.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям:

Раздел 1. Тренинг ассертивности и современная психологическая практика.

1.1. Методические проблемы применения психологического поведенческого тренинга.

Задание студентам: самостоятельно изучить следующие вопросы:

1. Тренинг как обучающая лаборатория, тренинг как групповой психотерапевтический процесс.
2. Методические средства, используемые в тренинге.
3. Анализ содержательных программ тренинга.
4. Проведение тренинговых упражнений.
5. Понятие и значение тренинга.
6. Цели и смысл тренинговой работы. Требования, предъявляемые к тренинговой работе.
7. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения и от других видов психотерапевтических процессов.

8. Значение тренинга.
- Составить глоссарий по данной теме не менее 50 терминов.

1.2. Определение понятий уверенное и неуверенное поведение.

Задание студентам: подготовить доклад по следующим теоретическим вопросам курса с целью их дальнейшей проработки на лабораторном занятии:

- Опишите понятия «уверенное» и «неуверенное» поведение.
 - Условия проявления уверенного поведения сотрудников.
 - Условия неуверенного проявления поведения сотрудников.
 - Эффективные технологии уверенного поведения сотрудников.
 - Условия предупреждения неуверенного поведения сотрудников.
- Подобрать упражнения и задания для практической тренировки данных навыков непосредственно на лабораторном занятии под контролем преподавателя.
 - Ответить на вопросы промежуточного теста:
1. Определите расстояния в личной дистанции общения:
А. 0-50 см. Б. 120-300 см. В. до 3 м. Г. 45-120см.
 2. Индивидуальная стабильная форма коммуникативного поведения человека, проявляющаяся в любых условиях взаимодействия, в способах принятия и осуществления решений, в избираемых приемах психологического влияния на людей – это:
А. индивидуальный стиль Б. стереотипы поведения В. стиль общения Г. стереотипное общение
 3. Общение с помощью естественных органов, данных человеку природой (рук, головы, туловища, голосовых связок и др.) – это:
А. косвенное общение Б. непосредственное общение В. вербальное общение Г. опосредованное общение
 4. Процесс предпочтения одних людей другими, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии – это:
А. межличностная аттракция Б. межличностная перцепция В. межличностная эмпатия Г. рефлексия
 5. Потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, желание нравиться, привлекать внимание, интерес, чувствовать себя ценной и значимой личностью – это проявление:
А. аттракции Б. ассимиляции В. эмпатия Г. аффилиации
 6. В наиболее обобщенных классификациях выделяются стороны общения (исключите не являющуюся таковой):
А. коммуникативная Б. воспитательная В. интерактивная Г. перцептивная
 7. В каждом тренинге вырисовываются три группы целей: личные, и универсальные:
А. частные. Б. общие. В. психологические. Г. социальные
 8. Функции ведущего тренинга – руководящая, аналитическая, посредническая и:
А. экспертная. Б. организаторская. В. воспитывающая. Г. развивающая.
 9. Игры, посредством которых участники могут отрабатывать определенные навыки и умения, полученные в ходе информационного теоретического блока.
А. разогревающие. Б. центрирующие. В. тренирующие. Г. мотивирующие.
 10. Вопросы, с помощью которых просят дополнения или пояснения к уже полученным ответам, получить недостающую информацию, могут использоваться также для проверки мотивации и чувств, истинных намерений собеседника, когда в этом вопросе нет ясности – это...вопросы:
А. вспомогательные Б. провокационные В. зондирующие Г. уточняющие

Раздел 2. Программа Тренинга ассертивности.

2.1. Этапы работы над программой тренинга.

Задание студентам: самостоятельно изучить следующие вопросы и составить доклад-презентацию по любой выбранной теме ниже (не менее 30 слайдов):

1. Составьте план проведения Тренинга ассертивности.
2. Разработайте психодраматические приемы для тренинга ассертивности.
3. Подготовьте материал для методических пауз для тренинга ассертивности.
4. Представьте темы проективного рисования, раскройте проблемы, решаемые в данной работе.
5. Подберите упражнения психогимнастики для тренинга ассертивности.
6. Потренируйтесь в проведении психокоррекционных техник совместно с преподавателем.

- Составить глоссарий по данной теме не менее 50 терминов.

2.2. Вербальные и невербальные компоненты уверенного поведения.

Задание студентам:

- Подобрать упражнения и задания (на 4 часа) для практической тренировки навыков вербального и невербального общения с целью тренировки уверенного поведения непосредственно на занятии.
- Провести лабораторное занятие под руководством преподавателя и отрефлексировать недостатки и преимущества работы.

2.3. Попытка ввести новые формы поведения в реальную жизнь.

Задание студентам:

- Составить структурно-логическую схему по следующим вопросам курса:

1. Составить букет жизни.
2. Описать ромб гармоничной жизни.
3. Начертить эмоциограмму жизни.

Дать анализ выполненных методик на лекционном занятии:

1. Рисуночная методика: триптих.
2. Методика: эпистолярное сочинение.
3. Рефлексивная самодиагностика «Успех и счастье». «Как совместить несовместимое» /Е.П. Варламова/.
4. Рисование геометрических фигур.

- Ответить на вопросы промежуточного теста:

Партнеры проявляют желание видеть руг друга, разговаривать, задавать вопросы, делиться сокровенными мыслями, делать что-то важное, испытывают тревогу при нарушении контактов и винят себя в этом – это проявление уровня общения:

А. конвенциональный Б. деловой В. духовный Г. социальный

Род игровых методов активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи.

А. деловая игра. Б. ролевая игра. В. учебная игра. Г. имитационная игра.

К какому виду невербальной коммуникации относятся динамические прикосновения:

А. проксемика Б. такесика В. экстралингвистика Г. кинесика

Классическая процедура психодрамы включает в себя 5 основных элементов (исключите):

А. Протагонист Б. Продюсер В. Вспомогательные «Я». Г. Зрители.

Способ осуществления интересов, образ действий по достижению намеченной цели и вместе с тем способ общения в конфликте – это:

А. стиль поведения в конфликте Б. конфликтное поведение В. метод разрешения конфликта Г. конфликтное намерение.

Раздел 3. Динамика группы в тренинге

3.1. Этапы развития группы в тренинге.

Задание студентам: Подготовьте ответы на теоретические вопросы:

1. Этапы развития тренинговой группы.
2. Цели и смысл тренинговой работы. Требования, предъявляемые к тренинговой работе.
3. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения и от других видов психотерапевтических процессов.
4. Значение тренинга.

5. Групповая динамика в тренинговой работе.

- Подобрать упражнения и задания на лабораторное занятие для практической тренировки данных навыков непосредственно на занятии.
- Составить кроссворд по данной теме не менее 50 терминов.

3.2. Стадии развития групп со спонтанной динамикой.

Задание студентам: самостоятельно изучить следующие вопросы и составьте доклад-презентацию по любой выбранной теме ниже (не менее 30 слайдов):

1. Жизненная и трудовая мотивация.
 2. Типы скриптов (жизненных сценариев) Э. Берна.
 3. Группоцентрированное лидерство.
 4. Выигрывающие и проигрывающие в жизни (М. Джеймс и Д. Джонгвард).
- Составить структурно-логическую схему по следующим вопросам курса:
 1. Рефлексивная самодиагностика «Моя роль в моей судьбе» /Е.П. Варламова/.

Таблица 1

Я - жертва

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Я - халявщик

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Я - творец

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Проведите качественный анализ событий всех таблиц:

- Какие события одинаковы во всех трех анкетах и в чем различается их смысл?
- Какова специфика выгод и издержек в каждой таблице?
- Какие выгоды и издержки характерны для Вас в целом?
- Что для Вас в Вашей жизни является выгодами (ценностями), а что – издержками-платами?
- Каковы ресурсы и жизненный потенциал каждой личностной позиции – жертвы, халявщика, творца?

Тест для самопроверки

Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе осуществляется с помощью различных опросников. Наиболее распространенным среди них является опросник Рейзасса, состоящий из 30 вопросов.

Быть уверенным в себе - значит уметь определять и выразить свое желание и потребность. Уверенное поведение выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унижить себя или тактично ответить отказом на его просьбу. Такой просьбой, к примеру, может быть просьба о свидании или, наоборот, отказ на предложение встретиться.

Компонентами уверенной просьбы или отказа могут быть не только слова, но и жесты, мимика, поза. Уверенность в себе не означает нахальство, агрессивность. Агрессивность является попыткой удовлетворить свои потребности за счет другого и несовместима с чувством самоуважения. Уверенность в себе поощряется общением, агрессивность порицается. Уверенность к себе ведет к росту самоуважения. Неуверенность сопровождается чувством тревоги и собственной вины.

Для того чтобы быть уверенным в себе, нужно знать свои права, быть уверенным, что в борьбе за свои права общество тебя поддержит: право быть одному, право быть независимым, право на успех, право быть выслушанным и принятым всерьез, право получать то, за что платишь, право иметь права (например, право вести себя в манере уверенного в себе человека), право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым или эгоистичным, право просить то, чего хочешь, право делать ошибки и быть ответственным за них, право быть напористым.

Выделяют шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе: *простое или базовое, эмпатическое, растущее, конфронтующее, монологическое, убеждающее*. В свою очередь, существуют методики упражнений, обучающим различным типам утверждений, выражающим уверенность в себе.

Оценка уверенности в себе

Работа в группах тренинга уверенности в себе начинается с оценки степени ее проявления в поведении участников. Для того чтобы выявлять те проблемы в поведении, которые имеют отношение к уверенности в себе, существуют опросники (Kelley, 1979). В качестве примера приведен опросник, разработанный Рейтасом (Rathus, 1974). В сущности, уверенность в себе означает способность определять и выражать свои потребности, желания, предпочтения и ожидания. Уверенность в себе проявляется в умении использовать просьбы и отказы в отношениях со значимыми другими либо с посторонними (Cottier and Guerra, 1976). Социальная просьба — это, например, предложение встретиться со знакомым или обращение к незнакомцу, чтобы узнать точное время. Отказ (или защита) — это, например, выражение нежелания провести уик-энд с родственником или купить что-либо у продавца. Компонентами уверенного поведения могут быть взгляд, поза, жестикация, выражение лица, интонации, а также выбор слов и выражений.

Инструкция. Определите, насколько соответствуют вашим представлениям о себе приведенные утверждения, пользуясь для этого следующими обозначениями:

- +3 соответствие полное, описание точное;
- +2 соответствие достаточно полное, описание довольно точное;
- +1 соответствие примерное, описание приблизительное;
- 1 соответствие не очень точное, описание не очень верное;
- 2 соответствие довольно неточное, описание довольно неверное;
- 3 никакого соответствия нет, описание совершенно неверное.

Для подсчета баллов надо сложить оценки каждого утверждения, изменив знаки у тех, что помечены звездочкой.

1. Большинство людей кажутся мне более агрессивными и уверенными в себе, чем я.
2. Из-за своей застенчивости я испытываю колебания всякий раз, когда назначаю свидание или соглашаюсь на него.*

3. Если в ресторане блюдо мне не нравится, я выражаю официанту свое недовольство.
4. Я стараюсь не обижать других, даже когда чувствую, что сам ими обижен.*
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который мне не подошел, мне трудно отказаться от покупки.*
6. Если меня просят что-либо сделать, я должен знать, зачем это надо.
7. Временами я провоцирую людей на ссору.
9. Я стремлюсь быть первым, как большинство других людей.
10. Если честно, то другие частенько используют меня в своих интересах.*
11. Мне нравится заводить разговоры с едва знакомыми и даже вовсе незнакомыми людьми.
 12. Я часто не нахожу слов, когда беседую с привлекательной особой противоположного пола.*
 13. Я испытываю замешательство всякий раз, когда надо позвонить по делу в какое-нибудь учреждение.*
 14. Мне очень неудобно возвращать покупку.*
 15. Если близкие и уважаемые мною родственники раздражают меня, я скорее скрою свое раздражение, чем буду его показывать.*
 16. Я избегаю задавать вопрос!» из опасения показаться глупым.*
 17. Во время ссоры я часто боюсь, что слишком разволнуюсь и меня начнет трясти*
 18. Если знаменитый и уважаемый докладчик скажет что-нибудь такое, что мне покажется неверным, я доведу до сведения аудитории и мою точку зрения.*
 19. Я избегаю споров о ценах с продавцами*
 20. Если мне удастся сделать что-либо стоящее, я стараюсь поставить окружающих в известность об этом *
 21. Я не имею привычки скрывать свои чувства.
 22. С тем, кто распространяет обо мне ложные или дурные слухи, я стараюсь встретиться и поговорить как следует.
 23. Мне часто бывает трудно сказать «нет».*
 24. Я скорее сдержусь, чем устрою сцену.*
 25. Я всегда предъявляю претензии в случаях плохого обслуживания в ресторане и где бы то ни было.
 26. Услышав комплимент в свой адрес, я иногда не знаю, что сказать в ответ*
 27. Вели на лекции или в театре какая-нибудь пара рядом со мной станет громко болтать, я попрошу их разговаривать потише или беседовать где-нибудь в другом месте.
 28. Если кто-то пытается пролезть впереди меня без очереди, он может быть уверен, чтополучит от меня отпор
 29. Я высказываю себе мнение сразу и без колебаний.
 30. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать.

Независимо от того, применяется в группе опросник или нет, руководитель группы заведет с участниками разговор, который должен помочь в выявлении и уточнении тех проблем каждого из них, которые касаются его уверенности в себе. Руководитель будет побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно либо неуверенно. Руководитель должен терпеливо разъяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного поведения. Ему следует всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения и важность тех дополнительных возможностей, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-12 - способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	<p>- психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы служебного коллектива;</p> <p>- психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп;</p>	<p>Перечень теоретических вопросов к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципы и нормы тренинга. Правила обратной связи. 2. Сплоченность и напряженность в тренинговой работе. Проблема лидерства. 3. Психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы 4. Преодоление конфликтности в процессе корпоративного тренинга. 5. Тренинг продаж. Особенности Специфика в организации. 6. Мотивационный тренинг в организации. 7. Психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп. 8. Тренинг уверенности в себе в организации. 9. Тренинг лидерских качеств в организации. 10. Тренинг командообразования в организации (корпорации). 11. Тренинг личностного роста каждого сотрудника организации. 12. Организация групповых дискуссий в корпоративном тренинге и использование техник аргументации. <p><i>И т.п.</i></p>
Уметь	<p>- адекватно применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы;</p> <p>- анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>1. Разработать и адекватно применить психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост в следующих профессиональных ситуациях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Интервью с участником, выступающим в роли руководителя МЧС. 2. Социодраму: Актуальная проблема МЧС (военной части, полиции, МВД и пр.). <p>2. Подобрать, проанализировать и интерпретировать психологические технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп по темам:</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>1. Формирование и регулирование межличностного пространства, ориентация в процессе установления и поддержания контакта.</p> <p>2. Техники, способствующие пониманию партнера (степени вербализации, невербальное поведение).</p> <p>3. Особенности подачи и получения обратной связи.</p> <p>4. Психогимнастические упражнения.</p> <p>Провести, подобранные упражнения непосредственно в группе тренинга на занятии самостоятельно.</p> <p><i>И т.п.</i></p>
Владеть	- <i>навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</i>	<p>1. Подберите комплекс адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост и охрану здоровья служащих МВД по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрешения конфликтов между сотрудниками МЧС. • командообразования и командного взаимодействия в пожарной части. • межкультурной коммуникации и межкультурного взаимопонимания в системе МЧС. • толерантности сотрудников полиции. • развития сплоченности коллектива служащих. <p><i>И т.п.</i></p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Тренинг ассертивности» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в устной форме зачета с оценкой.

Зачет по данной дисциплине включает в себя:

- 1) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 2) Зачет сдается в устной форме и предполагает ответ на один теоретический вопрос и практическое задание

Показатели и критерии оценивания зачета:

- на оценку «зачтено» (**«отлично»**, 5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
- на оценку «зачтено» (**«хорошо»**, 4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку «зачтено» (**«удовлетворительно»**, 3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на но-вые ситуации.
- на оценку «незачтено» (**«неудовлетворительно»**, 2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку «незачтено» (**«неудовлетворительно»**, 1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.