

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль Психология и социальная педагогика  
Форма обучения: заочная

**Объем дисциплины:** 180 (5 зачетных единиц)

**Форма промежуточной аттестации:** экзамен (10 семестр)

Цели и задачи освоения дисциплины:

Дисциплина «Тренинг уверенности в себе» предназначена обеспечить психологическую подготовку студентов, необходимую для осуществления психолого-педагогической деятельности; показать значимость уверенного поведения в жизни и деятельности человека.

В современных условиях психологическая составляющая во многих сферах деятельности человека приобретает актуальное значение. Профессионал в области психолого-педагогической деятельности должен уметь организовывать совместную деятельность участников образовательного процесса, быть способным использовать психологические знания для личностного роста, утверждения потребности в самоактуализации, осознания себя и своих ценностных ориентаций.

Цель дисциплины: развитие понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, выработки утвердительного поведения.

Задачи дисциплины:

1. Понимание себя как личности и нахождение способов личностного развития, снятия внутриличностных конфликтов и напряжений.
2. Познание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.
3. Формирование умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций.
4. Развитие коммуникативных умений.
5. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.

**Планируемые результаты освоения:**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

УК-6 - способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ПК-2 - способность осуществлять деятельность по обеспечению психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения личности, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПК-3 - способность проектировать и реализовывать совместно с педагогами индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся, в т.ч. обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья

### **Перечень планируемых результатов освоения дисциплины (модуля):**

Знать:

- психологические аспекты активности человека, потребности и мотивы, установки и другие компоненты направленности личности;
- основные принципы тренинга и особенности этой формы работы;
- психологические механизмы регуляции деятельности человека;
- индивидуальные особенности своей личности;
- особенности неуверенного и уверенного поведения
- отдельные принципы и методы рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
- правила работы в группе;
- источники уверенного и неуверенного поведения;
- условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Уметь:

- использовать культуру общепсихологических знаний о человеке для самоорганизации и самообразования;
- планировать работу в соответствии с профессиональными задачами;
- использовать принципы адекватного социального поведения в решении профессиональных задач;
- применять способы уверенного поведения в диагностической и коррекционно-развивающей деятельности;
- осуществлять рефлексивный анализ своих профессиональных действий;
- отмечать наблюдаемые процессы, явления, анализировать их и учитывать в организации деятельности;
- различать проявления неуверенного и уверенного поведения;
- использовать методы рефлексии для анализа способов и результатов своих профессиональных действий;
- поддерживать тренинговый стиль общения;
- выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в профессиональной деятельности.

### **Краткое содержание дисциплины:**

Тренинг эмпатии

Позитивный подход и уверенность

Невербальное общение

Наблюдательность, активное слушание и вербализация

Открытость и выражение эмоций

Обратная связь, трудности и ошибки

Оценка навыков и групповая супервизия