

Warsztaty rozwoju osobistego: Trening asertywności - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Warsztaty rozwoju osobistego: Trening asertywności
Kod przedmiotu	14.4-WH-CDFP-WROA-S16
Wydział	Wydział Humanistyczny
Kierunek	Coaching i doradztwo filozoficzne
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	6
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Marzanna Farnicka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zajęcia mają na celu rozwinięcie u studentów umiejętności asertywnej komunikacji oraz autoprezentacji. Poprzez ukazanie znaczenia relacji i komunikacji w grupie oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów interpersonalnych wsparte zostaną umiejętność współpracy i dialogu społecznego. W trakcie zajęć studenci zaznajamiają się także z procedurami i technikami poprawiającymi ekspresyjność i elastyczność zachowań. Wzmacniając zdolności zarówno intrapersonalne jak i interpersonalne, rozpoznają własne wzorce funkcjonowania w interakcjach indywidualnych i grupowych, nabywając przy tym umiejętności psychospołecznych niezbędnych do pracy w zawodzie coacha.

Wymagania wstępne

brak, otwartość na nowe doświadczenia,

Zakres tematyczny

Rozwój umiejętności własnych potencjałów. Treningi otwierające i stymulujące własny rozwój. Analiza indywidualnych potencjałów rozwojowych. Asertywność - podstawowe pojęcia, cechy zachowań asertywnych. Terytorium psychologiczne. Asertywny monolog wewnętrzny i samoocena. Asertywny sposób komunikacji. Odmawianie i obrona swoich praw. Wyrażanie oraz przyjmowanie pochwał i krytyki. Asertywne wyrażanie gniewu i złości. Wyrażanie opinii i przekonań oraz prośb i oczekiwań. Inicjatywa w kontaktach społecznych. Cechy skutecznej autoprezentacji. Skuteczna autoprezentacja w różnych kontekstach. Trema, stres i radzenie sobie z nimi. Rozwój współpracy i dialogu społecznego.

Metody kształcenia

Burza mózgów, ćwiczenia laboratoryjne, dyskusja, praca w grupach, symulacja laboratoryjna, prezentacje multimedialne, studium przypadku, metoda projektu

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
przejawia prospołeczną postawę wobec osób o różnych problemach w obszarach wsparcia i doradztwa filozoficznego (okazuje zainteresowanie, angażuje się starając się znaleźć jak najlepsze rozwiązanie problemu)	KF1_K03	dyskusja	Laboratorium
potrafi dokonać obserwacji i interpretacji zjawisk społecznych, analizuje ich powiązania z różnymi obszarami działalności doradczej i trenerskiej	KF1_U06	- dyskusja - projekt	Laboratorium
ma elementarną wiedzę na temat psychologicznych i społecznych aspektów rozwoju i zachowania człowieka	KF1_W07	- dyskusja - projekt	Laboratorium
zna podstawowe teorie dotyczące uczenia się oraz dokonywania zmiany zachowań i przekonań, rozumie różnorodne uwarunkowania tych procesów	KF1_W09	- dyskusja - projekt	Laboratorium
potrafi ocenić przydatność typowych metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań związanych z różnymi sferami działalności doradczej i trenerskiej	KF1_U09	- dyskusja - projekt	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie z oceną na podstawie oceny z projektu warsztatu przygotowanego na potrzeby zajęć oraz ocen częściowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta.

Literatura podstawowa

1. Alberti R. i Emmons, M., Asertywność, Gdańsk ,2008
2. Rogers J., Coaching, Gdańsk, 2012
3. Rojewska J., Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, Warszawa, 2000
4. McKay M., Davis M., Fanning P., Sztuka skutecznego Porozumiewania się, Gdańsk, 2007

Literatura uzupełniająca

1. Adler R.B., Rosenfeld L.B, Proctor R.F., Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się, Poznań 2002.
2. Argyle M., Psychologia stosunków międzyludzkich, Warszawa 2002
3. Aronson E., Akert R., Wilson T., Psychologia społeczna, Poznań 1997.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Marzanna Farnicka (ostatnia modyfikacja: 15-05-2021 14:02)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ