

Sylabus przedmiotu

Przedmiot:	Trening asertywności
Kierunek:	Psychologia Komunikacji Społecznej, podyplomowe kształcące [2 sem], niestacjonarny, ogólnoakademicki, rozpoczęty w: 2012
Rok/Semestr:	I/1
Liczba godzin:	15,0
Nauczyciel:	Malinowska Karolina, mgr
Forma zajęć:	ćwiczenia
Rodzaj zaliczenia:	zaliczenie na ocenę
Punkty ECTS:	3,0
Godzinowe ekwiwalenty punktów ECTS (łącznie liczba godzin w semestrze):	0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie konsultacji 15,0 Godziny kontaktowe z prowadzącym zajęcia realizowane w formie zajęć dydaktycznych 25,0 Przygotowanie się studenta do zajęć dydaktycznych 25,0 Przygotowanie się studenta do zaliczeń i/lub egzaminów 25,0 Studiowanie przez studenta literatury przedmiotu
Wstępne wymagania:	brak
Metody dydaktyczne:	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusja dydaktyczna • film • metoda sytuacyjna • objaśnienie lub wyjaśnienie • symulacja • warsztaty grupowe • wykład konwersatoryjny
Zakres tematów:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asertywny styl komunikacji, czyli zachowania stanowcze, partnerskie, zorientowane na rozwiązanie problemu, 2. Pojęcie, filary i zaplecze teoretyczne asertywności, 3. Typy zachowań: uległość, agresja, zachowania bierno-agresywne, manipulacja – możliwości i ograniczenia każdego stylu zachowań, 4. Korzystanie z własnych praw – budowanie siły w relacjach. 5. Łagodne, skuteczne, stanowczeale uprzejmie egzekwowanie własnych praw. Obrona własnego terytorium psychologicznego w sytuacjach społecznych i osobistych, 6. Jak chwalić i przyjmować komplementy? 7. Oceny, krytyka – jak zamienić je w opinię? 8. Obrona własnych opinii i przekonań, 9. Rodzaje krytyki. Reagowanie na krytykę niesłuszną. Wyrażanie krytyki konstruktywnej, 10. Wyrażanie uczuć negatywnych. Konstruktywne radzenie sobie z gniewem.
Forma oceniania:	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia praktyczne/laboratoryjne • końcowe zaliczenie pisemne
Literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. M. Król-Fijewska: Trening asertywności, W-wa 1992, 2. M. Król-Fijewska: Stanowczo, łagodnie, bez lęku, W-wa1993, 3. Gael Lindeenfield: Asertywność, czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym, Łódź 1994, 4. Paul Hauck: Jak walczyć o samego siebie, W-wa1995, 5. H. Fensterheim, J. Baer: Nie mów „Tak”, gdy chcesz powiedzieć „Nie”, W-wa, 1999.
Dodatkowe informacje:	k.malinowska@ibe.edu.pl