

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 24.04.2023 № 2

Утверждено
приказом ректора
от 25.04.2023 № 12-23 од

Тренинг уверенного поведения

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Дополнительная профессиональная программа – программа профессиональной переподготовки «Социальная работа в системе долговременного ухода» с присвоением новой квалификации
Квалификация: специалист по социальной работе (социальный координатор)
Форма обучения: очная
Год начала подготовки: 2023

| Общая нагрузка 18 ак. ч. | | |
|---|-------|-------|
| Курс / Семестр | 2 / 3 | Итого |
| Контактная работа, в том числе: | 12 | 12 |
| Практические занятия | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа | 6 | 6 |
| ИТОГО | 18 | 18 |
| В том числе в форме практической подготовки | 0 | 0 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет | |

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Тренинг уверенного поведения

Разработчик(и):

Ю. К. Ушакова

А. В. Матвеева

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Тренинг уверенного поведения» является освоение обучающимися профессиональной компетенции ПК-3, профессиональной компетенции ПК-5, профессиональной компетенции ПК-9, профессиональной компетенции ПК-14 через решение следующих задач:

1. преодолеть внутренние барьеры, снижающие способность к уверенному поведению;
2. сформировать навыки уверенного поведения;
3. приобрести навыки успешного поведения в сложных ситуациях.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в программе

Б2.Б.03 - Обязательная часть.

Дисциплина читается на 2-м курсе в 3-м семестре для слушателей очной формы обучения.

Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина (модуль) базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин (модулей):

- Ознакомительная практика
- Проектная деятельность и командная работа в социальной сфере
- Коммуникативная компетентность в работе социального координатора
- Модель работы со случаем в социальной работе

Дисциплины (модули) и практики, для которых изучение дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

- Практика по профилю профессиональной деятельности

3. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|--|
| ПК-3 Коммуникативная компетентность. | Знать: - основные приемы саморегуляции в коммуникации. Уметь: - этически корректно излагать и отстаивать собственную точку зрения; - грамотно выходить из конфликтных ситуаций (сохранять доброжелательность и уметь ставить границы); - пользоваться приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения. Владеть: - уверенно общаться по телефону, письменно, устно, через мессенджеры; - эффективно представлять деятельность социального координатора перед специалистами различного профиля, клиентами, родственниками клиентов и др. |

| Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные) | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|--|
| ПК-5 Способность нести ответственность за качество работы перед клиентом, его социальным окружением, работодателем, профессиональным сообществом, социумом. | Уметь: - понимать границы своей ответственности и своих возможностей. |
| ПК-9 Способность к саморазвитию, использованию личного творческого потенциала и предупреждению, профилактике профессиональной усталости, профессионального "выгорания". | Знать: - возможности саморазвития, самореализации, развития творческого потенциала. Уметь: - проявлять готовность действовать в неопределенной ситуации; - справляться с нагрузкой и находить дополнительные источники поддержки, открывать в себе дополнительные ресурсы. |
| ПК-14 Способность к адвокации клиента. | Уметь: - уметь убеждать, отстаивать интересы клиента. |

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Внутренняя уверенность и уверенное поведение

Внутренняя уверенность и ее проявления в поведении. Составляющие уверенного поведения. Самодиагностика: определение личного уровня уверенности. Шкала состояний. Обнаружение и присвоение позитивного опыта. «Якорение» состояния уверенности как ресурсного, уверенной позиции. Упражнения. Внутренние препятствия, помехи, барьеры для уверенного поведения.

Тема 2. Основные техники и навыки уверенного поведения

Источники личной уверенности. Приемы повышения внутренней силы и преодоления препятствий для уверенного поведения через изучение своих ролей. Техники уверенного поведения в профессионально значимых ситуациях. Уверенное поведение в агрессивной среде. Методы эффективного реагирования на критику. Упражнения.

4.2. Структура дисциплины

| Тема | Семестр | Объём, ак. ч. | В том числе в форме практической подготовки |
|---|---------|------------------|--|
| Тема 1. Внутренняя уверенность и уверенное поведение | | | |
| Практические занятия | 3 | 6 | |
| Итого: | | 6 | |
| Тема 2. Основные техники и навыки уверенного поведения | | | |
| Практические занятия | 3 | 4 | |
| Итого: | | 4 | |
| Промежуточная аттестация (зачет) и подготовка к ней | | | |
| Практические занятия | 3 | 2 | |
| Самостоятельная работа | 3 | 6 | |
| Итого: | | 8 | |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1. Текущий контроль успеваемости

Формой проведения текущего контроля успеваемости является учет посещаемости занятий.

Критерии оценивания текущего контроля успеваемости

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся посетил оба практических занятия или прослушал пропущенные занятия в аудиозаписи.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не посетил хотя бы одно из практических занятий и не прослушал пропущенные занятия в аудиозаписи.

5.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который проводится на итоговом практическом занятии в виде обсуждения подготовленного заранее итогового практического задания.

Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Контрольное задание:

Задание представляет собой ежедневный двухнедельный домашний тренинг «Дневник успехов». Обучающиеся получают задание после первого практического занятия и анализируют выполненное задание на втором практическом занятии.

Цель домашнего задания-тренинга – развитие способности обращать внимание на свои достижения как один из важнейших элементов тренинга уверенности. Необходимо ежедневно заполнять «Дневник успехов» в течение 2 недель, а по окончании 2 недель ответить на следующие вопросы:

- Что было легко и что сложно?
- Что получилось, что нет?
- Какие были чувства, мысли и ощущения в процессе ведения дневника?

Обучающийся может ответить на вопросы как в устной, так и в письменной форме. На итоговом практическом занятии обсуждаются результаты выполнения задания вместе с

преподавателями.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся выполнил практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не выполнил практическое задание.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Печатные и электронные издания

| Авторы | Заглавие | Изд-во, год | Стр. | Эл. адрес для эл. изданий |
|------------------|----------------------------|------------------------------|------|---------------------------|
| Мануэль Дж. Смит | Тренинг уверенности в себе | Санкт-Петербург : Речь, 2001 | 254 | |

6.2. Электронные образовательные ресурсы

| Название | Ссылка |
|---|---|
| Официальный сайт Свято-Филаретовского института | https://sfi.ru |
| Личный кабинет обучающегося | http://eios.sfi.ru/WebApp/#/ |
| Портал «Вестник психологии» | psychologyjournal.ru/ |

6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Название | Ссылка |
|-------------------------------------|--|
| Библиотека литературы по психологии | znanium.com |

6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

| Название | Описание |
|--|---|
| Windows 8, Windows 10 | Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса. |
| Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013 | Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций. |
| VLC, ver. 3.0.8 | Медиапроигрыватель. |
| ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор», «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+ | Библиотечная программа. |
| ABBYY FineReader 11 | Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы. |
| Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений | Отечественная программа конференцсвязи с использованием облачной среды |
| NonVisual Desktop Access (NVDA) | Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере. |

6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- парты, стулья для слушателей;
- стол, стул для преподавателя;

- ЖК панель;
- флипчарт;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины (модуля) следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным занятиям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в разделе 5.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого обучающегося данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.