

Аннотация по дисциплине
«Адаптивный психологический тренинг»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	36,00
2	Контроль самостоятельной работы	2,00
3	Самостоятельная работа	32,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Повышение уровня социально-психологической адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями; активизация психологических ресурсов названной категории студентов для их успешного личностного и профессионального самоопределения.

Задачи

- 1 формирование навыков уверенного поведения в межличностном общении и конфликтных ситуациях
- 2 овладение навыками конструктивного межличностного взаимодействия
- 3 формирование навыков саморегуляции с целью оптимизации собственной деятельности

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
---	--------	-------------	-----------------------------------	------------	----------	----------------

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоёмкость модуля		Содержание модуля	
		з.е.	часы		
1	Тренинг уверенности в себе	0,72	26,00	1	1.1.1. Знакомство. Обсуждение целей и задач тренинга. Введение правил тре-

					нинговой группы.
				2	1.1.2. Самопознание. Самоанализ.
				3	1.1.3. Чувства. Способы выражения чувств.
				4	1.1.4. Любовь к себе. Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление
				5	1.1.5. Уверенность в себе.
2	Тренинг уверенности в межличностных отношениях	0,58	21,00	1	1.2.1. Контакт-тренинг.
				2	1.2.2. Барьеры межличностного общения.
				3	1.2.3. Уверенность в конфликтных ситуациях.
3	Тренинг саморегуляции	0,19	7,00	1	1.3.1. Стресс и способы реагирования на него.
				2	1.3.2. Саморегуляция.
4	Тренинг формирования позитивных жизненных целей	0,50	18,00	1	1.4.1. Самореализация и самоопределение.
				2	1.4.2. Формирование позитивных жизненных целей.