

Mgr Aleksandra Wójciak

Katedra Psychologii UP

Sylabus: Trening umiejętności interpersonalnych- konwersatoria II rok PZiWR

(15h)

Literatura:

Cialdini, R. (1995). Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Doliński, D. (2008). Techniki wpływu społecznego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.

Król – Fijewska, M. (1994). Trening asertywności. Warszawa: PTP.

Zaborowski, Z. (1997). Trening interpersonalny: podstawy teoretyczne: procesy, techniki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe "Scholar".

Warunki zaliczenia:

- Obecność i aktywny udział w zajęciach poprzez zabieranie głosu w dyskusji, wykonywanie proponowanych ćwiczeń.

Zakres tematów:

1. Budowanie zaufania w grupie. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i kontrolowania emocji.
2. Komunikacja interpersonalna (aktywne słuchanie, parafrazowanie, przekazywanie informacji zwrotnych, klaryfikacja), rozwiązywanie konfliktów
3. Poznawanie mocnych i słabych stron, asertywność
4. Granice w relacjach międzyludzkich
5. Radzenie sobie ze stresem, relaksacja i wizualizacja. Podsumowanie zajęć.