



## ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ «ИМАТОН»

Учрежден Институтом психологии Российской Академии Наук  
Лицензия №1652 от 30 декабря 2015 г.  
199178, Санкт-Петербург, 10-я линия Васильевского острова, д. 59  
Тел.: (812) 320-71-54, 327-55-84; тел./факс: (812) 320-71-54  
E-mail: ippi@imaton.ru

[www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием.

**Форма обучения:** очная, дневная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- овладеют коммуникативными, эмоциональными и поведенческими навыками, составляющими основу уверенного поведения.

#### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Тренинг уверенного поведения	16	5	11	Супервизия

#### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>2 день</b> 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

**Учебная программа:**

Пройдя тренинг, Вы станете более уверенным в себе, так как научитесь:

- сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу и растерянность;
- определять свои цели и тратить силы на движение к ним, а не на бесплодные сомнения и переживания;
- оказывать влияние на поведение других людей и конструктивно преодолевать их сопротивление на пути к достижению собственных целей;
- отстаивать свои интересы в конфликтах;
- противостоять попыткам манипулирования Вами.

**Формы работы:** ролевые игры, упражнения, дискуссии, презентации, проективные техники.