



**Nazwa kierunku studiów:**

## **Zarządzanie**

**Nazwa przedmiotu: Trening asertywności**

Poziom studiów: II stopnia

Forma studiów: Niestacjonarne

Profil studiów: ogólnoakademicki

Nazwa przedmiotu: Trening asertywności

## **Forma zajęć i punkty ECTS**

|           | Liczba godzin | Punkty ECTS | Sposób zaliczenia  |
|-----------|---------------|-------------|--------------------|
| warsztaty | 16            |             | zaliczenie z oceną |
| Razem     | 16            | 6           |                    |

## **Cele kształcenia**

Celem zajęć jest przekazanie studentom wiedzy z zakresu budowania postawy asertywnej i asertywnej komunikacji; wyposażenie studentów w umiejętności: analizy postaw ludzkich, przełożenia ich konsekwencji dla relacji międzyludzkich, formułowania komunikatów wyrażających asertywność oraz wpływania na efektywność porozumienia.

## Efekty uczenia się

| Kategoria: WIEDZA         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ | OPIS EFEKTU UCZENIA SIĘ                                                                                                                                                     | ODNIESIENIE EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                                                           |
| P_W1                      | Umie rozróżnić postawy ludzi w kontaktach interpersonalnych.                                                                                                                | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     |
| P_W2                      | Definiuje pojęcie asertywności oraz rozumie jej znaczenie dla poczucia własnej wartości i efektywności funkcjonowania człowieka.                                            | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     |
| P_W3                      | Rozumie znaczenie asertywności dla budowania relacji organizacyjnych.                                                                                                       | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     |
| Kategoria: UMIEJĘTNOŚCI   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |
| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ | OPIS EFEKTU UCZENIA SIĘ                                                                                                                                                     | ODNIESIENIE EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                                                           |
| P_U1                      | Umie zweryfikować własną postawę oraz świadomie modyfikuje swój sposób myślenia o sobie i innych.                                                                           | Zarz_UW01_Mgr<br>Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UU02_Mgr                                   |
| P_U2                      | Umie formułować jasne i precyzyjne komunikaty wyrażające informację zwrotną - pozytywną i negatywną, odmowę oraz potrafi asertywnie zareagować na niekonstruktywną krytykę. | Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UW11_Mgr<br>Zarz_UK02_Mgr<br>Zarz_UO01_Mgr<br>Zarz_UO02_Mgr |
| P_U3                      | Rozwiązuje trudności w sytuacjach interpersonalnych w środowisku pracy.                                                                                                     | Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UW11_Mgr<br>Zarz_UK02_Mgr<br>Zarz_UO01_Mgr<br>Zarz_UO02_Mgr |

| Kategoria: KOMPETENCJE SPOŁECZNE |                                                                                                                                    |                                                                                   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ        | OPIS EFEKTU UCZENIA SIĘ                                                                                                            | ODNIESIENIE EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                         |
| P_K1                             | Ma pogłębioną świadomość poziomu samooceny oraz swoich umiejętności komunikacyjnych. Świadomie kształtuje relacje interpersonalne. | Zarz_KK03_Mgr<br>Zarz_KO01_Mgr<br>Zarz_KO03_Mgr<br>Zarz_KO05_Mgr<br>Zarz_KR02_Mgr |

## Treści programowe przedmiotu

| NUMER | OPIS ZAGADNIENIA                                                                                                                                      | FORMA ZAJĘĆ | LICZBA GODZIN |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
| 1     | Charakterystyka oraz analiza postaw, określenie ich konsekwencji w kształtowaniu relacji interpersonalnych. Definicja postawy asertywnej.             | warsztaty   | 2 / 2         |
| 2     | Praca nad rozwojem własnej postawy asertywnej. Omówienie znaczenia praw osobistych, praca nad monologiem wewnętrznym.                                 | warsztaty   | 4 / 4         |
| 3     | Asertywna komunikacja: komunikaty typu JA, odmowa, przyjmowanie krytyki, radzenie sobie z niekonstruktywną krytyką, formułowanie asertywnej pochwały. | warsztaty   | 5 / 5         |
| 4     | Analiza trudnych sytuacji pracowniczych oraz budowanie rozwiązań.                                                                                     | warsztaty   | 5 / 5         |

## Warunki zaliczenia

---

### WARSZTATY

| FORMA ZALICZENIA      | WAGA FORMY ZALICZENIA |
|-----------------------|-----------------------|
| Obecność na zajęciach | 50                    |
| Projekt końcowy       | 50                    |

## Metody kształcenia

---

- analiza case study
- Ćwiczenie - Ćwiczenia będą prowadzone zgodnie z zasadą uczenia się przez działanie.
- dyskusja
- opracowanie własnych przykładów i przypadków
- Scenki

## Literatura przedmiotu (obowiązkowa)

---

- Król-Fijewska M.. Trening asertywności 1993
- Król-Fijewska M., Fijewski P.. Asertywność menedżera 2000
- Alberti, R. Emmons, M., . Asertywność 2002

## Literatura przedmiotu (uzupełniająca)

---

- Fensterheim H.. Jak nauczyć się asertywności 2006

## Odniesienie efektów przedmiotowych do efektów kierunkowych, treści kształcenia, metod weryfikacji

| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                                                    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO TREŚCI KSZTAŁCENIA (NAUCZANIA) | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO METODY WERYFIKACJI |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>WIEDZA</b>                |                                                                                                                     |                                                             |                                                 |
| P_W1                         | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     | 1                                                           | projekt                                         |
| P_W2                         | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     | 1<br>2<br>4                                                 | projekt                                         |
| P_W3                         | Zarz_WG05_Mgr<br>Zarz_WG07_Mgr<br>Zarz_WG11_Mgr                                                                     | 3<br>4                                                      | projekt                                         |
| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                                                    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO TREŚCI KSZTAŁCENIA (NAUCZANIA) | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO METODY WERYFIKACJI |
| <b>UMIEJĘTNOŚCI</b>          |                                                                                                                     |                                                             |                                                 |
| P_U1                         | Zarz_UW01_Mgr<br>Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UU02_Mgr                                   | 2<br>4                                                      | Aktywność na zajęciach<br>projekt               |
| P_U2                         | Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UW11_Mgr<br>Zarz_UK02_Mgr<br>Zarz_UO01_Mgr<br>Zarz_UO02_Mgr | 3<br>4                                                      | Aktywność na zajęciach<br>projekt               |
| P_U3                         | Zarz_UW08_Mgr<br>Zarz_UW09_Mgr<br>Zarz_UW10_Mgr<br>Zarz_UW11_Mgr<br>Zarz_UK02_Mgr<br>Zarz_UO01_Mgr<br>Zarz_UO02_Mgr | 1<br>4                                                      | Aktywność na zajęciach<br>projekt               |
| SYMBOL EFEKTU UCZENIA SIĘ    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO EFEKTU KIERUNKOWEGO                                                                    | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO TREŚCI KSZTAŁCENIA (NAUCZANIA) | ODNIESIENIE DANEGO EFEKTU DO METODY WERYFIKACJI |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b> |                                                                                                                     |                                                             |                                                 |
| P_K1                         | Zarz_KK03_Mgr<br>Zarz_KO01_Mgr<br>Zarz_KO03_Mgr<br>Zarz_KO05_Mgr<br>Zarz_KR02_Mgr                                   | 2<br>3<br>4                                                 | Aktywność na zajęciach                          |