



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный технический университет  
имени Н.Э. Баумана  
(национальный исследовательский университет)»  
(МГТУ им. Н.Э. Баумана)

---

ФАКУЛЬТЕТ «Информатика и системы управления»

КАФЕДРА «Программное обеспечение ЭВМ и информационные технологии»

## *Домашняя работа №6*

*По предмету: «Основы межличностных  
отношений»*

**Тема: «Я..., НО НЕ Я...»**

Студент: Барсуков Н.М  
Группа: ИУ7-66Б

Москва, 2020 г.

## ЦЕЛИ:

- *проверка готовности к самораскрытию, самоанализу и самопрезентации;*
- *преодоление барьеров коммуникации;*
- *работа над осознанием иррациональных убеждений, разрушением стереотипных установок.*

**Ресурсы:** бумага и ручки для записи.

**Время:** 15 – 20 минут.

## ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение на разрушение когнитивных стереотипных установок:

- Я программист, но люблю общаться с людьми.
- Я мужчина, но люблю готовить.
- Я мужчина, но позволяю себе пускать слезу, когда никто не видит.
- Я мужчина, но не умею водить машину и любой автотранспорта.
- Я мужчина, но умею быть нежным и внимательным.
- Я технарь, но люблю слушать музыку и рисовать.

В завершении упражнения ответьте на вопросы:

- Что подтолкнуло к выбору именно таких формулировок?
  - Узнать по лучше себя, разрушение стереотипов
- С кем ведется очный или заочный спор? Кому вы испытываете необходимость что-то доказать?
  - Только себе.
- Насколько знакома подобная ситуация «по жизни»?
  - Не знакома.