|  |  |
| --- | --- |
| Gerb-BMSTU_01 | **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.