



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»**

**Центр фундаментальной и консультативной персонологии
департамента психологии факультета социальных наук**

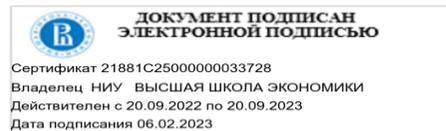
УТВЕРЖДАЮ

Заместитель первого проректора НИУ ВШЭ

Можаева Г.В.

«__» _____ 2022

МП



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации
«Эмоциональная саморегуляция: управление эмоциями через тело»

Год набора: 2022/2023.

Трудоемкость программы: 1 зач. ед., 34 ак.ч. (в том числе 30 часов контактной работы).

№ п/п	Названия учебных тем	Трудоемкость		Объем контактной работы						Самостоятельная работа (акад.ч.)	Виды текущего контроля	Форма промежуточ ной аттестации		
				Аудиторная работа (акад.ч.)									Обучение с использовани ем ДОТ и(или) ЭО, в том числе в полном объеме (акад.ч.)	
				в зач. ед.	в акад. ч.	всего, ауд. ч.:	лекции	практические, семинарские, лабораторные занятия	консультации, иные виды занятий					
синхр.	асинхр.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Введение. Стресс и его стадии. Практика: защемление, боди скан, дыхание для расслабления.		4					4						
2	Хронический стресс. Устройство нервной системы и работа диафрагмы. Практика: дыхательные упражнения, снятие спазма диафрагмы, ЭОТ, «Безопасное место».		4					4						

№ п/п	Названия учебных тем	Трудоемкость		Объем контактной работы						Самостоятельная работа (акад.ч.)	Виды текущего контроля	Форма промежуточ ной аттестации
				Аудиторная работа (акад.ч.)				Обучение с использовани ем ДОТ и(или) ЭО, в том числе в полном объеме (акад.ч.)				
				в зач. ед.	в акад. ч.	всего, ауд. ч.:	лекции	практические, семинарские, лабораторные занятия	консультации, иные виды занятий			
синхр.	асинхр.											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	Роль глаз в работе мозга и психики. Устройство головного мозга. Практика: метод ДПДГ.		4					4				
4	Тело и эмоции, психический аппарат, роль тела и мозга в обработке стресса и проживании эмоций Практика: контейнировни е через мышцы		4					4				
4	Ресурсы. Апатия и практика проживания апатии. Роль		4					4				

№ п/п	Названия учебных тем	Трудоемкость		Объем контактной работы						Самостоятельная работа (акад.ч.)	Виды текущего контроля	Форма промежуточ ной аттестации		
				Аудиторная работа (акад.ч.)									Обучение с использовани ем ДОТ и(или) ЭО, в том числе в полном объеме (акад.ч.)	
				в зач. ед.	в акад. ч.	всего, ауд. ч.:	лекции	практические, семинарские, лабораторные занятия	консультации, иные виды занятий					
синхр.	асинхр.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	агрессии. Практика: проживание агрессии - злости, ненависти и ярости.													
6	Доверие, культуральные и коллективные, семейные и индивидуальны е установки/ убеждения в отношении тела и эмоций. Роль печали и горя. Практика: проживание горя.		4					4						
7	Страх/тревога. Практики проживания		4					4						

№ п/п	Названия учебных тем	Трудоемкость		Объем контактной работы						Самостоятельная работа (акад.ч.)	Виды текущего контроля	Форма промежуточ ной аттестации		
				Аудиторная работа (акад.ч.)									Обучение с использовани ем ДОТ и(или) ЭО, в том числе в полном объеме (акад.ч.)	
				в зач. ед.	в акад. ч.	всего, ауд. ч.:	лекции	практические, семинарские, лабораторные занятия	консультации, иные виды занятий					
синхр.	асинхр.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	страха и тревоги. Тряска для снятия гипертонуса.													
8	Заключительно е занятие и работа с кейсами.		4					2		2				
	Всего:		32					30		2				
ИА	Итоговая аттестация:		2							2		зачет		
	ИТОГО:	1	34					30		4				

Руководитель программы

А.Н. Исаева

Руководитель центра фундаментальной и консультативной
персонологии

Е.Б. Старовойтенко

Заместитель декана факультета социальных наук

М.А. Чумакова