



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

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

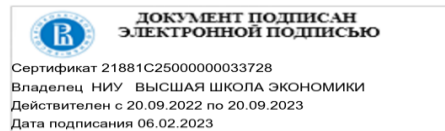
УТВЕРЖДАЮ

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