

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:20
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тренинг уверенности личности» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 9 семестре 5 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 8 разделов и 8 тем и направлена на изучение уверенности в себе, включающей в себя социальную смелость, тревожность, настойчивость и самообладание.

Целью освоения дисциплины является рассмотрение и анализ возникновения проблем с уверенностью личности, развитие навыков уверенного поведения.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинг уверенности личности» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.2 Вырабатывает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, целей; УК-6.4 Находит и использует источники получения дополнительной информации для повышения уровня общих и профессиональных знаний;
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникпсихологических, нозологических, социальнодемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	ПК-4.3 Использует приёмы и методики психологической коррекции и восстановительного обучения при различных нарушениях психики взрослых и детей;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тренинг уверенности личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Тренинг уверенности личности».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Основы экономики и менеджмента; Философия; Основы проектной деятельности; Психология профессионального развития личности**; Теория и практика личностных ресурсов**; Педагогическая психология; Введение в профессию; Технологии сохранения	Personality and Social Behaviour; Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**; Здоровьесберегающие технологии в системе образования**; Производственная практика под супервизией;

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		психического здоровья**; Практическая психология спорта**; Учебно-ознакомительная практика; Производственная практика под супервизией;	
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникопсихологических, нозологических, социальнодемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	Нейропсихология; Технологии сохранения психического здоровья**; Практическая психология спорта**; Практикум по нейропсихологии; Производственная практика под супервизией;	Нейропсихологическая реабилитация и восстановление психических функций; Психологическая помощь пожилым людям, инвалидам и их семьям**; Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**; Здоровьесберегающие технологии в системе образования**; Производственная практика под супервизией; Преддипломная практика;

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг уверенности личности» составляет «2» зачетные единицы

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			9
<i>Контактная работа, ак.ч</i>	34		34
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34		34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	20		20
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	18		18
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Как сохранять спокойствие в любой ситуации.	1.1	Спокойствие и только спокойствие.	Понятие эмоционального гомеостаза. Физиологические механизмы стресса и спокойного состояния. Техники экстренного самовосстановления (дыхательные практики, заземление, переключение внимания). Принцип «стоп-кран»: как прервать нарастающую панику или гнев.	СЗ
Раздел 2	Уверенная походка и жесты.	2.1	Жесты – это все...	Связь телесных паттернов с внутренним состоянием. Открытые и закрытые позы. Уверенные жесты (опора, спокойные кисти) vs неуверенные (манипуляции, перебирание предметов). Формирование «уверенной походки» как способ обратной связи: тело → психика.	СЗ
Раздел 3	Расслабление и темпоритм жизни.	3.1	Умеем ли мы расслабляться и как.	Отличие релаксации от отдыха. Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону), аутогенная тренировка (Шульц). Понятие темпоритма: чередование активности и торможения как основа продуктивности. Признаки хронического переутомления и «запрет на расслабление»	СЗ
Раздел 4	Управление агрессией.	4.1	Как быть с агрессией.	Природа агрессии (биологическая/социальная). Конструктивная и деструктивная агрессия. Методы канализации гнева: физическая разрядка, сублимация, техника «Я-высказываний». Правила безопасного выпуска агрессии без ущерба для окружающих.	СЗ
Раздел 5	Как сохранить свои границы.	5.1	Рамки поведения человека.	Психологические границы личности: функции (защита, регуляция дистанции). Типы нарушений: вторжение, обесценивание, навязывание чувства вины. Алгоритм отстаивания границ: «отказ без оправданий», техника заезженной пластинки, санкции за нарушение.	СЗ
Раздел 6	Уверенное выступление на публике.	6.1	Умение говорить и слушать.	Страх публичных выступлений (глоссофобия): причины и преодоление. Структура уверенной речи: контакт глазами, паузы, громкость, темп. Активное слушание как основа диалога. Техники работы с возражениями и неудобными вопросами.	СЗ
Раздел 7	Решение сложных конфликтных ситуаций.	7.1	Как не доводить и не доходить до конфликта.	Конфликтогены и эскалация. Профилактика конфликта: распознавание предконфликтной стадии. Деэскалационные техники: «присоединение», маркирование эмоций, переформулирование. Медиативный подход: выход на интересы, а не позиции.	СЗ
Раздел 8	Чувство значимости.	8.1	Каждый человек имеет право на жизнь и творчество.	Базовое чувство собственной значимости vs самооценка, основанная на достижениях. Причины потери значимости: токсичная критика, сравнение, условная любовь. Восстановление права на ошибку, на желания, на творческое самовыражение. Практики безусловного самоуважения.	СЗ

* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебник для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564457>

2. Рамендик, Д. М. Практикум по психодиагностике : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 165 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00257-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/414291>

Дополнительная литература:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля*:

1. Курс лекций по дисциплине «Тренинг уверенности личности».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИКИ

Доцент кафедры психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

Рушина М.А.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О