

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:53:08  
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:**

### **37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **ПСИХОЛОГИЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тренинг уверенности личности» входит в программу бакалавриата «Психология» по направлению 37.03.01 «Психология» и изучается в 8 семестре 4 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)
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	ПК-4.4 Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы социально значимых проблем и процессов;
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ	ПК-5.1 Разрабатывает индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников; ПК-5.2 Обосновывает применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации и социальной адаптации; ПК-5.3 осуществляет групповое и индивидуальное консультирование клиентов, проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для развития и социальной адаптации;

## 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*
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Производственная практика в профильных организациях (уровень 2); Педагогическая практика; Психотехнологии формирования экологического сознания**;	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		<p>Теория и практика личностных ресурсов**;  Психология управления персоналом;  Социальная психология;  Антропология;  Политическая психология**;  Экономическая психология**;  Юридическая психология**;  Психология экстремальных ситуаций;  Психологическая диагностика и коррекция свойств личности**;  Психология развития и возрастная психология;  Возрастно-психологическое консультирование**;</p>	
ПК-5	<p>Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ</p>	<p>Психотехнологии формирования экологического сознания**;  Психология профессионального развития личности**;  Основы нейро- и патопсихологии;  Возрастно-психологическое консультирование**;  Практикум по межкультурной коммуникации**;  Введение в психологию семьи и семейное консультирование;  Психологическое консультирование;  Теория и практика личностных ресурсов**;  Психология общения;  Производственная практика в профильных организациях (уровень 2);</p>	

\* - 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)
			8
Контактная работа, ак.ч	42		42
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	42		42
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	27		27
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	3		3
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

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

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			8
Контактная работа, ак.ч	34		34
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34		34
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	29		29
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
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](http://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