

**Образовательное частное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр компьютерного обучения «Специалист.Ру»  
Учебно-научного центра при МГТУ им. Н.Э. Баумана»  
(ОЧУ «Специалист.Ру»)**

123317, город Москва, улица Зоологическая, дом 11, строение 2, помещение I, этаж 2, комната 14  
ИНН 7701345493, ОГРН 1037701927031

---

Утверждаю:  
Директор ОЧУ «Специалист.Ру»



/О.В. Ничугина/

« 01 » 10 2018 года

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Как побороть волнение и избавиться от страха»**

город Москва

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".

Повышение квалификации слушателей, осуществляемое в соответствии с программой, проводится с использованием модульного принципа построения учебного плана с применением различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с законодательством об образовании.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, разработана образовательной организацией в соответствии с законодательством Российской Федерации, включает все модули, указанные в учебном плане.

Содержание оценочных и методических материалов определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом положений законодательства об образовании Российской Федерации.

Структура дополнительной профессиональной программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. N 499.

Объем дополнительной профессиональной программы вне зависимости от применяемых образовательных технологий, должен быть не менее 16 академических часов. Сроки ее освоения определяются образовательной организацией самостоятельно.

Формы обучения слушателей (очная, очно-заочная, заочная) определяются образовательной организацией самостоятельно.

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Для определения структуры дополнительной профессиональной программы и трудоемкости ее освоения может применяться система зачетных единиц. Количество зачетных единиц по дополнительной профессиональной программе устанавливается организацией.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации, выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

## 1. Цель программы:

Наш курс поможет Вам взять волнение и страхи под контроль и сделать их своими союзниками. Вы познакомитесь с техниками отслеживания страхов, их трансформации в ресурсные состояния психики.

### Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01 Психология (КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ) "БАКАЛАВР"
		Код компетенции

1	способностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	ПК-10
2	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14

**Совершенствуемые компетенции в соответствии с трудовыми функциями профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н**

№	Компетенция	Направление подготовки
		«Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н
		Трудовые функции (код)
1	Документационное обеспечение работы с персоналом	V/01.6; V/02.6; V/03.6; C/01.6; C/02.6; C/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/04.6; E/01.6; E/02.6; E/03.6; F/01.6; F/02.6; F/03.6

## **2. Планируемый результат обучения:**

**После окончания обучения Слушатель будет знать:**

- Техники преодоления волнения
- Эффективная коммуникация
- Уверенное взаимодействие

**После окончания обучения Слушатель будет уметь:**

- Использование техник преодоления волнения
- саморегуляции в эмоциональных процессах
- взаимодействие в публичном пространстве

Данный курс соответствует требованиям профессионального стандарта «Специалист по управлению персоналом», утв. приказом Минтруда РФ от «06» октября 2015 г. № 691н.

## **3. Учебный план:**

**Курс предназначен** для всех, кто хочет научиться управлять страхом и волнением, сохранять спокойствие, не переживать и не нервничать, а также научиться помогать своим близким, друзьям и знакомым преодолевать страх и волнение.

**Требования к предварительной подготовке:**

Нет

**Срок обучения:** 8 академических часов, 8 часов самостоятельных занятий

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная. По желанию слушателя форма обучения может быть изменена и/или дополнена.

**Режим занятий:** дневной, вечерний, группы выходного дня.

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	Всего ауд. ч.	Аудиторные часы		СРС	ПА*
				Лекций	Практических занятий		
1	<b>Модуль 1.</b> Что такое страх: виды, признаки, симптомы, причины возникновения	4	2	1	1	2	Уст. пров
2	<b>Модуль 2.</b> Управление эмоциями	4	2	1	1	2	Уст. пров
3	<b>Модуль 3.</b> Как не бояться экзаменов, собеседований, переговоров	4	2	1	1	2	Уст. пров
4	<b>Модуль 4.</b> Трансформация страха и волнения в ресурсные состояния	4	2	1	1	2	Уст. пров
	Итого:	16	8	4	4	8	
	Промежуточная аттестация		тестирование				

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Форма промежуточной аттестации – см. в ЛНА «Положение о проведении промежуточной аттестации слушателей и осуществлении текущего контроля их успеваемости» п.3.3

#### 4. Календарный учебный график

Календарный учебный график формируется при осуществлении обучения в течение всего календарного года. По мере набора групп слушателей по программе составляется календарный график, учитывающий объемы лекций, практики, самоподготовки, выезды на объекты.

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	4	4ИА				-	-	8
СРС	4	4						8
Итого:	8	8						16
Примечание: ПА – Промежуточная аттестация (тестирование)								

#### 5. Рабочие программы учебных предметов

##### Модуль 1 . Что такое страх: виды, признаки, симптомы, причины возникновения

- Чего и кого мы боимся?
- Виды страха: волнение, беспокойство, тревога, паника
- Отличие страха от фобии
- Страх: побеждать, избавляться или управлять?
- Как «использовать» страх для личностного развития

##### Модуль 2 . Управление эмоциями

- Как бороться с негативными эмоциями и сохранять позитивное отношение к окружающим
- Техники вхождения в ресурсное состояние
- Страх и агрессия: избегать или нападать?
- Как справиться с утомлением и раздражением
- Преодоление тревожности, апатии
- Приемы, позволяющие изменить точку зрения на страх и волнение, негативное восприятие человека, события или предмета
- Психотехника успешного знакомства (делового и личного)

### **Модуль 3 . Как не бояться экзаменов, собеседований, переговоров**

- Пирамида логических уровней
- Как контролировать экзаменационный стресс, убрать волнение при прохождении собеседования, при проведении переговоров
- Приёмы, направленные на вхождение в ресурсное состояние при подготовке и в момент сдачи экзамена, защиты диссертации
- Психотехника выработки уверенности и спокойствия, позитивные настроения
- Приёмы и техники работы с будущим

### **Модуль 4 . Трансформация страха и волнения в ресурсные состояния**

- Арт-терапевтические техники для работы со страхами
- Дыхательные упражнения для гармонизации внутреннего состояния
- Танцевально-двигательная терапия и управление страхами
- Психофизиологические методики в борьбе со страхами
- Приёмы и техники самореанимации и настроения на победу
- Индивидуальная консультация преподавателя по итогам семинара, помощь в выборе личной стратегии преодоления страхов и волнения

## **6. Организационно-педагогические условия**

Соблюдение требований к кадровым условиям реализации дополнительной профессиональной программы:

а) преподавательский состав образовательной организации, обеспечивающий образовательный процесс, обладает высшим образованием и стажем преподавания по изучаемой тематике не менее 1 года и (или) практической работы в областях знаний, предусмотренных модулями программы, не менее 3 (трех) лет;

б) образовательной организацией наряду с традиционными лекционно-семинарскими занятиями применяются современные эффективные методики преподавания с применением интерактивных форм обучения, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационных ресурсов и наглядных учебных пособий.

Соблюдение требований к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению дополнительной профессиональной программы:

а) образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, аудиовизуальные средства обучения, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение всех видов практической и дисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой дополнительной профессиональной программы.

б) в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным

неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в модулях дополнительной профессиональной программы.

## **6. Формы аттестации и оценочные материалы**

Образовательная организация несет ответственность за качество подготовки слушателей и реализацию дополнительной профессиональной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы слушателей включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию.

Результаты итоговой аттестации слушателей ДПП в соответствии с формой итоговой аттестации, установленной учебным планом, выставляются по двух бальной шкале («зачтено\не зачтено»).

Слушателям, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится по форме тестирования в соответствии с учебным планом. Результаты итоговой аттестации заносятся в соответствующие документы.

Вопросы промежуточной аттестации

1. Чего мы боимся?
2. Что такое волнение?
3. Что такое беспокойство?
4. Что такое тревога?

## **Итоговая аттестация**

### **Техники и упражнения для снятия волнения и страха**

**Дыхательные техники.** Физиология сильно связана с психикой. Хорошее насыщение крови кислородом тонизирует нервную систему. Попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выдыхать старайтесь так, чтобы выдавить все остатки воздуха из легких. Затем несколько минут подышите, вдыхая через одну ноздрю, а выдыхая через другую. Здесь также подключается переключение внимания на процесс дыхания, и это поможет отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении или переговорах.

Самое известное дыхательное упражнение, которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей. Сядьте в удобную позу. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.

### Техники успокоительного дыхания

Все мы слышали выражение ”перевести дух” или ”вздох облегчения”. А ведь мы не только слышали эти выражения, но и нет-нет, да и выполняли такие выдохи. На самом

деле это действие для нас совершенно естественно. (Есть еще одно полупроизвольное, но естественное для нас действие – потягивание, но об этом, как-нибудь в другой раз). Таким образом, мы как бы выдыхаем из себя все негативные ощущения, все тревоги, волнения, весь застоявшийся в легких воздух. И если научиться выполнять это действие осознанно и правильно, можно весьма успешно и эффективно контролировать, и даже, устранять негативное действие страхов. И только начав регулярно и осознанно выполнять эти техники, можно прочувствовать, насколько угнетено и зажато было наше дыхание. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, сделаем сначала обычный ”вдох облегчения” так как мы это обычно делаем, не особо стараясь. Затем выждем паузу, до тех пор, пока нам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторим наш чудо вздох. Дышим так какое-то время и по его прошествии, мы можем обратить внимание и ощутить, как наше дыхание стало ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм. Как только возникает стрессовая ситуация начинаем дышать подобным образом.

### Упражнение «Пузырь»

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

### **Упражнения, позволяющие справиться с волнением, беспокойством или страхом.**

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

### Разгиб

Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

### Распальцовка

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

### Тряска лица

Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой перемещая подбородок право-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.

### Жвачка

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

### Жмурка-таращик

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

### Рык

Рычим подобно зверям.

### Гармошка

Представим что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая мысленно растягиваем ее до предела. Прodelываем несколько раз.

### Змей шипучий

Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

### Зевака

Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

### Чих на все

Страх, в момент чихания, блокируется чисто физиологически. А поэтому, наряду с искусственной зевотой, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления страха.

### Оскал

Сильно, активно, оскаливаемся, показываем зубы. Вы кто - кот или волк? Я, например - волк. Вам – виднее! Вот и оскаливайтесь так, каким зверем вы себя представляете. Главное, что это должен быть оскал хищника. Можно сочетать с рычанием. А коты, скорее не рычат, а шипят, когда скалятся.