



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Практическая психология  
(наименование дисциплины (модуля))

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная, очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж  
2025

Рабочая программа повышения квалификации разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ВО, Приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» и локальных нормативных актов АНОО ВО «ВЭПИ».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол заседания от « 15 » декабря 2025 г. № 4

Заведующий кафедрой

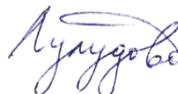


(подпись)

А.Ю. Жильников

(инициалы, фамилия)

Руководитель обучения по программе



(подпись)

Е.М. Лулудова

(инициалы, фамилия)

Разработчик



(подпись)

Н.В. Евтухова

(инициалы, фамилия)

## 1. Объем курса и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	148
В том числе:	
Лекции (Л)	40
Практические занятия (Пр)	108
Лабораторная работа (Лаб)	
Самостоятельная работа обучающихся (СР), в том числе выполнение курсовой работы	
Вид промежуточной аттестации (контроль)	Зачет
Общая трудоемкость, часов	150

## 2. Содержание курса

Наименование раздела, темы	Кол-во аудиторных часов. В том числе по видам учебных занятий			Контроль
	Всего	Л	Пр	
1	2	3	4	5
Тема 1. Интеграция субличности: методология работы с внутренней системой Системная работа с субличностями или частями личности. Система обновления личности: от внутренних конфликтов к целостности. Техника выражения гнева. Разбор внутренних частей	18	4	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 2. Гармония в отношениях: самооценка, границы и личный баланс. Код ваших отношений: расшифровка потребностей. Ассертивное поведение. Баланс личности: укрепляем, выстраиваем границы, распознаем манипуляции	18	4	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 3. Когнитивно-поведенческая терапия: Управление мыслями для изменения жизни. Меняем мысли и поведения. Модель КПТ. Работа с искажением. Сократовский диалог. Техника когнитивного рефрейминга. Когнитивное перепрограммирование	20	6	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 4. Схема-терапия: Теория и практика. Выход из негативного сценария. Примеры работы со схемами	20	6	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 5. Интегративный подход в терапии травмы. Терапия травм. Проработка негативных эмоций, мыслей, телесных ощущений. Техники для проработки травм	20	6	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 6. Терапия травм через образ: ресурс и переработка на фоне билатеральной стимуляции. Билатеральная стимуляция как инструмент десенсибилизации травматических образов. Терапия через образ	20	6	14	устный опрос, кейс, задачи
Тема 7. Порочный круг психики: Неврозы, абьюз и зависимости. Механизм и путь выхода. ОКР, ПА и невроз. Техники при ПА. Терапия зависимости. Аддиктивное поведение. Психология абьюзивных отношений: механизм возникновения и коррекция	20	8	12	устный опрос, кейс, задачи
Супервизия	12		12	
Зачет	2			2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>150</b>	<b>40</b>	<b>108</b>	<b>2</b>

## ПЕРВЫЙ ЭТАП

### **ТЕМА 1. Интеграция субличностей: методология работы с внутренней системой. (18 ч.)**

Концепция множественности психики: Идея о том, что «ум не един, а состоит из множества частей». Откуда берутся субличности. Система обновления личности: от внутренних конфликтов к целостности. Техника выражения гнева. Упражнения: "Образ сильного животного", "Детский фотоальбом". Разбор внутренних частей.

### **ТЕМА 2. Гармония в отношениях: самооценка, границы и личный баланс (18 ч.)**

Нарушение границ: Как понять, что ваши границы нарушают (чувство дискомфорта, злости, вины), и как вы сами нарушаете чужие. Что такое здоровая самооценка. Код ваших отношений: расшифровка потребностей. Ассертивное поведение. Баланс личности: укрепляем, выстраиваем границы, распознаем манипуляции.

### **ТЕМА 3. Когнитивно-поведенческая терапия: Управление мыслями для изменения жизни. (20 ч.)**

Знакомство с базовой моделью КПТ. Выявлять и оспаривать иррациональные (автоматические) мысли для улучшения эмоционального состояния. Меняем мысли и поведения. Модель КПТ. Работа с искажением. Сократовский диалог. Техника когнитивного рефрейминга. Когнитивное перепрограммирование.

## ВТОРОЙ ЭТАП

### **ТЕМА 4. Схема-терапия: Теория и практика. (20 ч.)**

Откуда берутся сценарии: Как наши детские потребности (в безопасности, любви, признаний) формируют "ловушки" во взрослом возрасте. Эффективные интегративные подходы-схема терапия. Выход из негативного сценария. Примеры работы со схемами.

### **ТЕМА 5. Интегративный подход в терапии травмы (20 ч.)**

Терапия травм. Проработка негативных эмоций, мыслей, телесных ощущений. Техники для проработки травм. Техники десенсибилизации EFT. Техника Модификации Опыта (ТМО).

## ТРЕТИЙ ЭТАП

### **ТЕМА 6. Терапия травм через образ: ресурс и переработка на фоне билатеральной стимуляции. (20 ч.)**

Знакомство с понятием билатеральная стимуляция и механизм ее влияния на нервную систему. Билатеральная стимуляция как инструмент десенсибилизации травматических образов. Терапия через образ.

### **ТЕМА 7. Порочный круг психики: Неврозы, абьюз и зависимости. Механизм и путь выхода. (20 ч.)**

Обсессивно-компульсивное расстройство. Панические атаки и невроз. Психотерапия панических расстройств. Протоколы работы с паническими атаками. Техники при панических атаках. Терапия зависимости. Аддиктивное поведение. Психология абьюзивных отношений: механизм возникновения и коррекция.

### 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО КУРСУ

#### 3.1. Перечень компетенций (трудовых функций) с указанием этапов их освоения (совершенствования)

Наименование этапа контроля	Содержание этапа контроля	Наименования оцениваемых компетенций (трудовых функций)
1	2	3
1 ЭТАП	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическую концепцию субличностей и их роль во внутренней системе психики;</li> <li>- механизмы интеграции конфликтующих частей личности;</li> <li>- критерии психологически здоровых отношений;</li> <li>- механизмы формирования самооценки и типы личных границ;</li> <li>- теоретические основы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), теорию схема-терапии;</li> <li>- нейробиологические основы травмы, механизмы;</li> <li>- психологические механизмы формирования невроза, абьюзивных отношений и зависимостей</li> </ul>	<p>Способен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить диагностику внутренних конфликтов;</li> <li>- выявлять деструктивные паттерны в отношениях клиента;</li> <li>- проводить коррекцию заниженной самооценки и обучать клиента навыкам построения и удержания здоровых личных границ для достижения баланса;</li> <li>- выявлять автоматические мысли и дисфункциональные убеждения клиента;</li> <li>- применять техники когнитивной реструктуризации для изменения деструктивных мыслительных процессов</li> </ul>
2 ЭТАП	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять определения и структуру субличностей (частей) в различных подходах;</li> <li>- выявлять доминирующие субличности (например, Внутренний Критик, Уязвимый Ребенок, Защитник);</li> <li>- определять нарушенные личные границы и признаки дисбаланса;</li> <li>- использовать когнитивные техники;</li> <li>- выявлять механизм формирования зависимости/абьюзивного поведения</li> </ul>	<p>Способен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идентифицировать и дифференцировать режимы функционирования клиента (Уязвимый ребенок, Сердитый ребенок, Карающий родитель и др.);</li> <li>- применять имаджинативные и когнитивные техники схема-терапии для коррекции режимов;</li> <li>- применять техники стабилизации, ресурсирования;</li> <li>- использовать элементы билатеральной стимуляции для переработки травматического опыта;</li> <li>- работать с образом травмы</li> </ul>
3 ЭТАП	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками стабилизации клиента (ресурсирование);</li> <li>- пониманием протокола работы с травмой через образ и ресурс;</li> <li>- базовыми навыками применения билатеральной стимуляции (ДПДГ/EMDR-подход) для переработки травматического опыта;</li> <li>- интегративным подходом в терапии травмы;</li> <li>- методами психотерапии</li> </ul>	<p>Способен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить анализ случая для выявления циклических паттернов (порочный круг);</li> <li>- разрабатывать стратегию интервенций для разрыва цикла зависимости/невроза и формирования здоровых копинг-стратегий;</li> <li>- распознать порочный круг психики: невроза, абьюза и зависимости;</li> <li>- к проведению психопрофилактики и формированию адаптивных стратегий поведения</li> </ul>

### 3.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций (трудовых функций) на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Наименование этапа контроля	Наименования оцениваемых компетенций (трудовых функций)	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	Способен: - идентифицировать структуру внутренней системы и субличности в контексте интегративной психологии; - анализировать психологические механизмы невроза, абьюза и зависимостей как элементов; - различать подходы к терапии травмы (через образ и билатеральную стимуляцию)	Знает: - понятия «субличность», «режим», «автоматическая мысль». - дисфункциональные мысли; - какая часть (субличность) клиента активна; - примеры из практики/жизни. - определения, но испытывает трудности в соотнесении теории с конкретным кейсом (например, путает субличности с режимами в Схема-терапии)	не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено»
2 ЭТАП «Рубежный контроль»	Способен: - к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; - к разработке психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников	Умеет: - составлять таблицу «Автоматические мысли — Реакции» для анализа конкретной ситуации; - идентифицировать у клиента/себя режимы схема-терапии (Уязвимый ребенок, Сердитый ребенок, Карающий родитель и др.); - проводить базовый анализ «порочного круга» невроза с выделением ключевых триггеров и подкрепляющих факторов	не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено»
3 ЭТАП «Итоговая аттестация по итогам освоения дисциплины»	Способен: - интегрировать методы КПТ, схема-терапии и терапии субличностей в единую стратегию работы с клиентом; - реализовывать программу выхода из «порочного круга» невроза, абьюза и зависимостей с опорой на ресурсы клиента;	Владеет: - навыком построения интегративной терапевтической стратегии (сессии), сочетающей работу с мыслями (КПТ), глубинными схемами (Схема-терапия) и частями личности (IFS); - методикой формирования	не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено»

	- применять техники переработки травмы с использованием образов и билатеральной стимуляции в безопасном ключе	здоровой самооценки через оспаривание критикующих субличностей и коррекцию дисфункциональных убеждений; - техниками укрепления личных границ в реальных жизненных контекстах (ролевые игры, моделирование ситуаций)	
--	---	--	--

### 3.3. Обеспечение образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Наименование дисциплин	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	2	3
1	Практическая психология	1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. 448 с. 2. Бернс Д. Терапия настроения. – Москва: Альпина Паблишер, 2022. (или М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021). 560 с. 3. Янг Дж., Клоско Дж. Схема-терапия. Практическое руководство. – Санкт-Петербург: Диалектика, 2020. (или Вильямс). Издательство: ООО "И.Д. Вильямс". 464 с. 4. Якоб Г., Арнтц А. Схема-терапия: отличительные особенности. – Москва: Научный мир, 2022. 288 с.

## 4. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

### 4.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование ресурса	Режим доступа
1	2	3
1	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</a>
2	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
7	Электронно-библиотечная система «Znanium»	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
8	Электронная библиотечная система Юрайт	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>

#### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	2	3
1	Электронно-библиотечная система «Znanium»	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
2	Электронная библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
3	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	<a href="https://www.consultant.ru/edu/">https://www.consultant.ru/edu/</a>
4	Справочная правовая система «ГАРАНТ-Образование»	<a href="https://study.garant.ru/">https://study.garant.ru/</a>

### 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	2	3	4
1	39 Аудитория для проведения занятий лекционного типа; Аудитория для проведения занятий семинарского типа; Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации; Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; баннеры; трибуна для выступления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731.</li> <li>Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD.</li> <li>Электронно-правовая система "Гарант" - Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис». Срок действия – до 31.12.2026.</li> <li>MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc.</li> <li>Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025 г.</li> <li>LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение.</li> <li>7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</li> <li>Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028).</li> <li>Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027).</li> </ol>
2	Компьютерный холл. Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки	Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731.</li> <li>Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD.</li> <li>Электронно-правовая система "Гарант" - Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис». Срок действия – до 31.12.2026.</li> </ol>

	<p>«Психология»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Психология»; Аудитория для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки «Прикладная информатика»; Кабинет для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p>		<p>4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc. 5. Антивирус Dr. Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025 г. 6. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение. 7. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства. 8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028). 9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027).</p>
3	<p>39 Учебная аудитория для проведения учебных занятий</p>	<p>Персональные компьютеры с выходом в локальную сеть и Интернет, доступом к справочно-правовым системам, электронные учебно-методические материалы, библиотечному электронному каталогу, ЭБС, к электронной информационно-образовательной среде</p>	<p>1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731. 2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Договор от 17.05.2023 № 96-2023/RDD. 3. Электронно-правовая система "Гарант" - Лицензионный договор № Л6030/01/26 от 05.12.2025 между АНОО «ВЭПИ» и ООО «ГарантСервис». Срок действия – до 31.12.2026. 4. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc. 5. Антивирус Dr. Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025 г. 6. LibreOffice – Свободно распространяемое программное обеспечение. 7. 7-Zip – Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства. 8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028). 9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027).</p>