

## **Методика проведения тренинга «Эмоциональный интеллект или, как управлять эмоциями»**

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** очная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- систематизируют имеющиеся представления об эмоциональном интеллекте;
- поймут степень его влияния на качество собственной жизни;
- научатся правильно распознавать свои эмоции и чувства, поймут причину их возникновения;
- научатся контролировать свои эмоциональные реакции и проявления;
- смогут грамотно выражать чувства и принимать чувства других людей;
- улучшат взаимоотношения с окружающими;
- получат навыки проведения тренинга «Эмоциональный интеллект или, Как управлять эмоциями».

### **Учебно-тематический план:**

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Методика проведения тренинга «Эмоциональный интеллект или, как управлять эмоциями»	24	8	16	Супервизия

### **Календарный учебный график:**

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
24	3	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>Все остальные дни</b>	8	24	0	дд.мм.гг, супервизия

			10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	--	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### Учебная программа:

#### Личностный блок

- Понятие эмоционального интеллекта и его роль в коммуникациях.
- Эмоциональный интеллект в бизнесе. Его значимость для различных профессий и бизнес-задач.
- Структура эмоционального интеллекта, его влияние на профессионально-личностное развитие.
- Психологический практикум:
  - осознание собственных эмоций, как их понимать и контролировать;
  - как научиться понимать чувства других людей;
  - чем отличаются мужские и женские эмоции;
  - понимание причин эмоциональных реакций окружающих;
  - как развивать эмоциональный интеллект у себя и других.

#### Методический блок

- Специфика проведения тренинга.
- Структура, рекомендации по организации и ведению тренинга.
- Раздаточные материалы для участников (рабочая тетрадь).

**Формы работы:** мини-лекции, групповые дискуссии, индивидуальные и групповые задания и упражнения.