

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Общеобразовательных дисциплин

от «26» 11 20 20 г.

Протокол № н 3

Председатель ЦМК:

Елизарова Т.В. Елизарова Т.В.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский  
колледж»

Иванкова А.В.

«26» 11 20 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа эмоционального интеллекта для взрослых»**

Уровень программы: базовый

Ишим, 2020 г

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

**Разработчики:** Севернюк Наталья Владимировна, педагог-психолог ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный (тематический) план.....	8
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	9
4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	10
5. Учебно-методическое обеспечение программы .....	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный мир характеризуется не только как информационное общество, а как общество стремительно развивающихся цифровых технологий, обеспечивающих жизнедеятельность человека. Новые цифровые технологии коммуникации, развитие сети Интернет позволяют, не выходя из дома, удовлетворять различные потребности, интересы, осуществлять профессиональную, учебную деятельность. Все чаще мы наблюдаем картину, когда два приятеля сидят в кафе или прогуливаются в парке, и оба погружены в свои «гаджеты». В их коммуникации отсутствует даже элементарный контакт глаз. В научном языке появляется новый термин «жидкий мир» (liquid world), характеризующий новое состояние сознания, в котором стерты границы между реальным и виртуальным миром. Возникают понятия виртуальная личность, виртуальные друзья, виртуальный мир и т.д. С одной стороны такие условия социализации расширяют возможности самореализации человека, но с другой стороны в меньшей степени развиваются способности к пониманию эмоционального мира другого человека, саморегуляции. В связи с этим развитие эмоционального интеллекта становится очень актуальным для становления успешной личности.

В 90-е г.г. XX века понятие «эмоциональный интеллект» активно разрабатывается в психологии, становится самостоятельным и определяется как способность человека распознавать, выражать эмоции, понимать намерения других людей, ассимилировать мысли и эмоции, регулировать эмоции свои и других людей (Д. Майер, П. Сэловей). Эмоциональный интеллект позволяет успешно взаимодействовать с другими людьми, управлять собой; обеспечивает более эффективную познавательную деятельность; повышает мотивацию обучения. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта позволяет человеку по мере его взросления преодолевать неэффективные модели поведения, усвоенные в детстве.

Современные научные исследования показывают, что успешность взрослого человека в современном обществе определяется не столько академическими знаниями и уровнем общего интеллекта (IQ), сколько умением управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциональным состоянием других людей (EQ). 80% успеха в социальной и личной сферах жизни обусловлено именно уровнем развития эмоционального интеллекта. Люди с высоким уровнем развития EQ обладают выраженными способностями к управлению эмоциональной сферой, что обеспечивает более высокую адаптивность и эффективность в общении. Эмоциональное образование выступает принципиально новым элементом системы качественного изменения современного российского образования. Таким образом, проблема эмоционального интеллекта становится одной из важнейших в психологии и педагогике. В настоящее время актуальны исследования прогностического значения эмоционального интеллекта – совокупности умственных способностей, связанных с обработкой эмоциональной информации. Анализ результатов ряда исследований

показывает, что эмоциональный интеллект является предпосылкой организаторских способностей и эффективного поведения в организации. Обнаружены взаимосвязи эмоционального интеллекта с лидерством, оценками по тестам достижений и решением проблем.

**Актуальность** программы состоит в том, что она призвана помочь взрослому человеку, эмоциональная жизнь которого нуждается в упорядочивании на основе установления взаимодействия аффекта и интеллекта, направлена на саморазвитие и гармонизацию взаимодействия с окружающими.

С детства нас учат сдерживать, подавлять или игнорировать свои эмоции: злиться или завидовать – плохо, грустить или ревновать – неправильно. Однако умение распознавать эмоции – и свои и чужие – позволяет адекватно реагировать на них. Поэтому так важно развивать свой эмоциональный интеллект: те люди, которые умеют принимать взвешенные решения в стрессовых ситуациях могут правильно реагировать на критику и способны к сопереживанию, успешнее как в личной жизни, так и на работе.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы заключается в положительном воздействии на эмоциональную сферу человека, нацелена на психопрофилактическую работу с людьми, которые учатся выражать свои чувства словами, выражать эмоции и распознавать их, что является профилактикой алекситимии (состояние, когда нет слов для названия переживаемых состояний) и психоэмоциональных перегрузок. В процессе занятий слушатели становятся увереннее, проявляют эмпатию, учатся относиться с пониманием к другим, создавая атмосферу принятия, в которой чувствуют себя в безопасности. На занятиях отрабатываются навыки общения, преодолеваются страхи, формируется культура общения и эмоциональные экспрессии.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают взрослому человеку справиться с психоэмоциональными проблемами, с эмоциями и чувствами, опираясь на теорию фундаментальных эмоций К.Э. Изарда, в которой эмоции рассматриваются как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, придающие смысл и значение человеческому существованию.

**Цель программы:** формирование доверительного и аутентичного отношения к миру на основании развития способностей понимания собственных эмоций и эмоций других людей, навыков контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими, позволяющее взрослому человеку успешно социализироваться в современном обществе.

#### **Задачи:**

1. Формировать у взрослого человека чувство эмоциональной децентрации (способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей).

2. Способствовать пониманию того, что такое эмоции и чувства, познавать эмоциональный мир человека и развивать чувство эмпатии в условиях межличностного взаимодействия.

3. Развивать эмоциональный интеллект человека как важной составляющей успешной личности.

**Отличительные особенности программы.** Профилактика психоэмоциональных перегрузок, развитие способности к самопознанию, самосовершенствованию, развитие навыков коммуникативной компетентности у взрослых людей.

**Структура занятия.** Каждое занятие имеет следующую структуру: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть для всех занятий является единой, включает в себя игры, упражнения, беседы, стихотворения, направленные на создание положительного отношения к занятию, ведущему, участникам. Особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие. Продолжительность этой части - 15 минут.

Основная часть отвечает главной цели занятия; включает в себя «мысленные картинки», развивающие игры, в которых возникает новая психологическая форма мотивов: гипотетически можно представить себе, что именно в игре происходит переход от мотивов, имеющих форму аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам, имеющим форму обобщенных намерений. Продолжительность основной части - 1 час.

Заключительная часть предполагает снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения: проигрывание этюдов, релаксация, упражнения на расслабление, подведение итогов. Продолжительность этой части - 10 минут.

Ведущей формой проведения занятий является тренинг.

В данной образовательной программе используются следующие **формы занятий:**

1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;
- метод кейсов и т.д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.
9. Очно-заочные с применением дистанционных образовательных технологий.

**Сроки реализации программы и режим занятий.**

Программа «Школа эмоционального интеллекта для взрослых» рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю (2 раза по 45 минут с перерывом 5 минут). Программа включает в себя 12 часов теоретического материала (в дистанционном формате) и 24 часа практических занятий.

**Категория участников.**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из числа взрослого населения. Численность группы - 15 человек.

**Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки.**

По окончании курса обучения слушатели будут:

**знать:**

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- эффективные формы работы в команде;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом.

**уметь:**

- управлять собственными эмоциями;
- различать эмоции людей, их мимику, речь, поведение;
- уметь использовать технику управления гневом, страхом, волнением и другими негативными проявлениями;
- контролировать эмоции и чувства, а не бороться с ними;
- выстраивать эффективные взаимоотношения с окружающими.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе занятий могут способствовать:

- гармонизации взаимоотношений личности в семье и коллективе;
- развитию способностей личности к межкультурному диалогу и взаимодействию;
- развитию лидерских качеств;
- развитию гуманных чувств;
- формированию позитивного отношения к миру;
- снижению уровня агрессивности личности и актов проявления агрессии;
- появлению стойкого интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку, как к носителю эмоциональной энергии.

### **Формы проведения аттестации и контроля:**

- самопрезентация;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;
- собеседование.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Мой эмоциональный интеллект».	6	2	4	Диагностика
2.	«Я и мир вокруг».	6	2	4	Упражнения
3.	«Я – эмоция – чувство».	6	2	4	Самопрезентация
4.	«Я понимаю – я доверяю».	6	2	4	Игра
5.	«Я – знаю».	6	2	4	Упражнения
6.	«Я – настоящий».	6	2	4	Творческая работа
ИТОГО:		36	12	24	

## Содержание учебного (тематического) плана

### **Тема 1. Мой эмоциональный интеллект.**

Знакомство с понятиями: эмоции, чувства, интеллект, эмоциональный интеллект. Формирование представлений о природе эмоций, функциях в жизни человека, разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии. Формирование представлений об эмоциональном интеллекте. Самоанализ эмоционального интеллекта участниками группы.

### **Тема 2. Я и мир вокруг.**

Развитие групповой перцепции. Формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции. Формирование представлений о разнообразии проявлений в поведении человека и взаимодействии. Формирование умений распознавать эмоциональные состояния людей в общении. Классификация средств общения. Вербальные и невербальные средства общения.

### **Тема 3. Я – эмоция - чувство.**

Знакомство с основными эмоциональными состояниями, эмоциями и чувствами человека. Теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания на основании теории Дэниела Гилберта. Знакомство с эмоцией отвращения, ее влиянием на жизнь. Теоретическое сообщение о видах страха. Анализ архетипических страхов. Развитие навыков саморегуляции в общении. Развитие умений и навыков вербализации эмоций во взаимодействии (групповом и межличностном). Развитие навыков самоанализа, отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний.

### **Тема 4. Я понимаю – я доверяю.**

Развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия. Теоретическое сообщение о «Энергии эмоций» согласно концепции Бойко.

### **Тема 5. Я - знаю.**

Развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности. Сформировать системное представление об эмоциональном взаимовлиянии. Знакомства с категориями: печаль, горе, депрессия, стресс. Развитие умение и навыков конструктивного разрешения трудных ситуаций.

### **Тема 6. Я - настоящий.**

Раскрытие эмоционального потенциала участников. Развитие эмоциональной креативности. Развитие рефлексии собственных эмоций.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения и педагогические технологии: проблемные лекции; методы активного обучения – элементы тренинга, функциональные и ролевые игры, упражнения; решение кейсов, групповые дискуссии, вебинары, семинары; дистанционные формы обучения; формирования и развития эмоционального интеллекта обучающихся с последующим их обсуждением в ходе практических занятий.

Ключевыми являются общедидактические методы обучения: проблемное изложение, исследовательский метод, частично-поисковый (эвристический) метод (по И.Я. Лернеру и М.Н. Скаткину).

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг.

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- ноутбук;
- видеопроектор, экран, телевизор;
- пакет диагностического инструментария;
- материалы к диагностическим методикам в работе с обучающимися (бланки, анкеты, тесты);
- картотека игр и упражнений по развитию эмоциональной сферы обучающихся;
- набор пиктограмм эмоций, фотографий мимических выражений детей и подростков, сюжетных картин для каждого занятия;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям;
- библиотека учебно-методических материалов.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основная литература:

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. - М.: БХВ-Петербург, 2021. - 261 с.
2. Кетс де Врис Манфред Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / Кетс де Врис Манфред. - М.: Альпина Паблишер, 2021. - 617 с.
3. Крафвелл, Томас Проверь свой эмоциональный интеллект. 50 простых тестов, помогающих найти ключ к успеху/ Томас Крафвелл.-М.: Феникс,2018.-585с.
4. Стивен, Дж. Стейн Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. - М.: Баланс Бизнес Букс, 2020. - 384 с.
5. Хлевная, Е.А. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е.А. Хлевная. - М.: Питер, 2020. - 835 с.
6. Хлевная, Е.А. Джинн, который всегда с тобой. Эмоциональный интеллект в бизнесе / Е.А. Хлевная. - М.: Феникс, 2020. - 417 с.

### Дополнительная литература:

1. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры./В.Н. Дружинин. — М.: Юрайт, 2019.- 386 с.
2. Сергиенко, Е.А. Русскоязычная адаптация теста Дж.Мэйера, П.Сэловея, Д.Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V2.0)./ Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – М.: Юрайт, 2017.
3. Стебленко, С.А. Маленький лидер. 77 готовых занятий по развитию эмоционально-волевой и познавательной сфер (вербального и эмоционального интеллекта) у детей/С.А. Стебленко.-М.:Феникс, 2019.-744с.
4. Фельдман Барретт Л. Как рождаются эмоции. – Москва: издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
5. Шиманская, В. Монсики: что такое эмоции и как с ними дружить/В. Шиманская. – М.: Просвещение,2018.-600с.