

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7 (499) 288 00 36, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 101 от «22» сентября 2021г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Техники развития эмоционального интеллекта (EQ) в
практике психолога»**

Общая трудоемкость

165 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва, 2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- теоретические основы эмоционального интеллекта;
- особенности диагностики и развития эмоционального интеллекта;

уметь:

- характеризовать теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта;
- проводить диагностику уровня развития эмоционального интеллекта;
- применять в практической деятельности психолога методы и техники развития эмоционального интеллекта.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	А/02.6	Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 165 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуто чной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тестир ование	Практи ческие занятия	
I Модуль. Теоретические основы эмоционального интеллекта						
1	Эмоции в жизни человека	15	9	2	4	3
2	Понятие и модели эмоционального интеллекта	15	9	2	4	
3	Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта	18	12	2	4	
II Модуль. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта						
4	Методы диагностики эмоционального интеллекта	12	6	2	4	3
5	Развитие эмоционального интеллекта	10	4	2	4	
6	Техники управления эмоциями и чувствами	24	16	2	6	
7	Эмоциональный интеллект как личностный ресурс в преодолении стресса и профессионального выгорания	12	6	2	4	
8	Техники развития эмоционального интеллекта у детей	18	10	2	6	
9	Коучинг как инструмент развития эмоционального интеллекта	21	13	2	6	
10	Тренинг эмоционального интеллекта	14	8	2	4	

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

Итоговая аттестация	6	Итоговое тестирование
ИТОГО	165	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	I Модуль. Теоретические основы эмоционального интеллекта	48	1-2
2	II Модуль. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта	111	3-7
	Итоговая аттестация	6	8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
I Модуль. Теоретические основы эмоционального интеллекта		
Тема 1. Эмоции в жизни человека	Лекция/9 часов	Эмоции в жизни человека. История исследования эмоций. Функции эмоций
	Практическое занятие 1/4 часа	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «История исследования эмоций». 2. В чем проявляются дезорганизующая и мобилизующая функции эмоций? 3. Каково влияние эмоций на познавательные процессы? 4. Какую роль в жизни человека играют положительные эмоции? 5. Зачем человеку отрицательные эмоции?
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Понятие и модели эмоционального интеллекта	Лекция/9 часов	Понятие и модели эмоционального интеллекта. Основные теоретические модели эмоционального интеллекта
	Практическое занятие 2/4 часа	Выполните задания: 1. Как Вы считаете, для чего человеку нужен эмоциональный интеллект? 2. Заполните таблицу «Основные теоретические модели эмоционального интеллекта». Какая модель Вам более близка? Почему? 3. В чём заключается модель эмоциональной грамотности Штайнера? 4. Можно ли развить эмоциональный интеллект?
	Тестирование /2 часа	

Тема 3. Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта	Лекция/ 12 часов	Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта. Строение мозга и эмоции человека
	Практическое занятие 3/4 часа	Дайте ответы: 1. Какие структуры мозга принимают участие в работе эмоционального интеллекта? 2. Какая часть мозга является более новой и добавляет эмоциям рассудительность? В чём заключаются её функции? 3. Какая структура мозга придаёт эмоциональную окраску полученному опыту и отвечает за эмоции, чувство «тепла» (в эмоциональном смысле), привязанности и любовь? В чём заключаются её функции? 4. Какая область мозга является «выключателем» негативных эмоций? В чём ещё заключаются её функции? 5. Какая часть мозга является более древней и отвечает за наше выживание и самые глубокие инстинкты? В чём заключается её польза для эмоциональной сферы человека?
	Тестирование /2 часа	
II Модуль. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта		
Тема 4. Методы диагностики эмоционального интеллекта	Лекция/ 6 часов	Методы диагностики эмоционального интеллекта. Принципы разработки методик диагностики эмоционального интеллекта
	Практическое занятие 4/4 часа	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «Методы диагностики эмоционального интеллекта» 2. Какие методики измерения эмоционального интеллекта применяются в России? 3. Каковы принципы разработки методик диагностики эмоционального интеллекта? 4. Пройдите опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В.Люсин). Опишите получившиеся результаты.
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Развитие эмоционального интеллекта	Лекция/ 4 часа	Развитие эмоционального интеллекта. Работа со своими эмоциями. Работа с эмоциональным состоянием другого человека. Тренинги и программы по развитию эмоциональной компетентности
	Практическое занятие 5/4 часа	Дайте ответы: 1. Что включает в себя работа по развитию эмоционального интеллекта? 2. Что включает в себя работа со своими эмоциями? 3. Что включает в себя работа с эмоциональным состоянием другого человека? 4. На что направлены тренинги и программы по развитию эмоциональной компетентности?

	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Техники управления эмоциями и чувствами	Лекция/ 16 часов	Упражнения на способность понимания своих эмоций и управления ими. Упражнения для развития навыков осознания эмоций других и управления ими
	Практическое занятие 6/6 часов	Выполните задания: 1. Выполните упражнения на осознание эмоций. 2. Упражнение «Тренинг для эмоций». Ознакомьтесь со схемой «Тренажер для развития эмоциональной компетентности». Внимательно посмотрите на схему. Допишите в нее недостающие, на ваш взгляд, варианты или исправьте предложенные. Подумайте, чем именно отличается ваш вариант от предложенного? Почему вы считаете, что он больше сюда подходит? 3. Вспомните любую эмоцию, которой нет в схеме «Тренажер для развития эмоциональной компетентности». Теперь подумайте, в какую ячейку ее лучше вставить? Чем эта эмоция отличается от всех прочих? Интенсивностью? Объектом, на который направлена? Чем-то еще? Выполните упражнение на управление эмоциями 4. Заведите дневник и кратко описывайте, что вы чувствовали и как управляли эмоциями каждый день. По данному заданию напишите, какие эмоции Вы чувствовали сегодня и удалось ли ими управлять. Выполните упражнение на управление чужими переживаниями 5. Ознакомьтесь с нижеописанными техниками. Ответьте на вопрос: пробовали ли Вы использовать данные техники (или используете ли их в повседневной жизни)? Какова реакция собеседника?
	Тестирование /2 часа	
Тема 7. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс в преодолении стресса и профессионального выгорания	Лекция/ 6 часов	Эмоциональный интеллект как личностный ресурс в преодолении стресса и профессионального выгорания. Техники развития эмоционального интеллекта
	Практическое занятие 7/4 часа	Выполните задания: 1. Как Вы считаете, почему эмоциональный интеллект может выступать в качестве личностного ресурса в преодолении стресса и профессионального выгорания? 2. Чем полезно развитие следующих способностей: - «использование эмоций для решения задач» - «понимание эмоций»

		- «сознательное управление эмоциями» сотрудников, регулирование своих эмоций и влияние на эмоции других людей 3. Выполните упражнения, помогающие повысить уровень эмоционального интеллекта. Опишите получившиеся результаты. 4. Выполните следующее упражнение. Возьми 3 чистых листа формата А 4, на первом листе нарисуйте свое эмоциональное состояние, которое вам бы хотелось изменить, затем опишите его словами. На втором листе нарисуйте то, что бы вы хотели, ваше желаемое состояние так, как будто бы вы волшебник и возможно все, затем опишите Ваше желаемое состояние словами. На третьем листе нарисуйте то, что будет являться выходом из вашей проблемной ситуации, затем словесно опишите ваши действия. Во время выполнения данного упражнения все Ваши действия должны быть записаны на камеру. Необходимо записать видео от 3 до 6 минут и предоставить на проверку преподавателю.
	Тестирование /2 часа	
Тема 8. Техники развития эмоционального интеллекта у детей	Лекция/ 10 часов	Техники развития эмоционального интеллекта у детей. Особенности эмоционального интеллекта у младших школьников и у подростков. Методы развития эмоционального интеллекта у дошкольников
	Практическое занятие 8/6 часов	Выполните задания: 1. С какого возраста важно развивать у ребенка эмоциональный интеллект? Почему? 2. Перечислите особенности ЭИ у младших школьников и у подростков. 3. С помощью каких методов рекомендуется развивать ЭИ у детей дошкольного возраста? 4. Как Вы считаете, развивать ЭИ у подростков лучше в индивидуальном порядке или в виде групповой терапии? Почему? 5. Выполните арт-терапевтическую технику «Карта эмоций». Опишите Ваше состояние в процессе выполнения техники и после.
	Тестирование /2 часа	
Тема 9. Коучинг как инструмент развития эмоционального интеллекта	Лекция/ 13 часов	Коучинг. Основные техники. Инструменты коучинга в развитии эмоционального интеллекта
	Практическое занятие 9/6 часов	Выполните задания: 1. Выполните упражнение «Переосмысление реакции на стресс».

		2. Выполните упражнение «Встань на место другого, чтобы измениться самому». 3. Выполните упражнение «Контрольные вопросы». 4. Выполните упражнения по технике STOP. 5. Выберите удобные вам варианты использования инструмента STOP.
	Тестирование /2 часа	
Тема 10. Тренинг эмоционального интеллекта	Лекция/ 8 часов	Тренинг эмоционального интеллекта. Цель тренинга. Возрастная категория участников. Количество занятий и время проведения. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренинговых занятий. Структура тренинга эмоционального интеллекта
	Практическое занятие 10/4 часа	Выполните задания: 1. Используя материалы курса, разработайте тренинг развития эмоционального интеллекта. Самостоятельно выберите категорию участников тренинга. 2. Запишите на видео презентацию Вашего тренинга: расскажите о тренинге по алгоритму, представленному в задании 1. Плюс будет составление буклета к тренингу. Для составления буклета Вы можете воспользоваться шаблоном. По данному заданию необходимо записать видео от 3 до 6 минут и предоставить на проверку преподавателю.
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /6 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям;

для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций),

предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.

4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Возрастная психология и психология развития=Developmental psychology: учебное пособие: [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: Библио-Глобус, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950> (дата обращения: 26.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9909576-2-6. – DOI 10.18334/9785990957626. – Текст: электронный.
2. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли: учебное пособие / С.Т. Джанерьян; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 142 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> (дата обращения: 26.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст: электронный.
3. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 954 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39174> (дата обращения: 26.04.2024). – ISBN 978-5-9989-0363-2. – Текст: электронный.
4. Козьяков, Р.В. Методы и методики диагностики эмоций: методическое пособие / Р.В. Козьяков. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 162 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210483> (дата обращения: 26.04.2024). – ISBN 978-5-4458-3387-1. – DOI 10.23681/210483. – Текст: электронный.
5. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения: учебное пособие: [16+] / В.Е. Левкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 143 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204> (дата обращения: 26.04.2024). – Библиогр.: с. 131-139. – ISBN 978-5-4475-8771-0. – DOI 10.23681/450204. – Текст: электронный.
6. Потапова, О.Г. Развитие эмоционального интеллекта как средства преодоления эмоционального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения / О.Г. Потапова; Череповецкий государственный университет. – Череповец: б.и., 2021. – 86 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618279> (дата обращения: 26.04.2024). – Текст: электронный.
7. Сергиенко, Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0). Руководство: практическое пособие / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – Москва: Институт психологии РАН, 2010. – 176 с. – (Методы психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87519> (дата обращения: 26.04.2024). – ISBN 978-5-9270-0192-7. – Текст: электронный.
8. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям: сборник научных трудов / ред. Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87242> (дата обращения: 26.04.2024). – ISBN 978-5-9270-0153-8. – Текст: электронный.

9. Теория и практика коучинга: учебное пособие (курс лекций): [16+] / авт.-сост. И.В. Белашева, Д.А. Ершова, С.В. Нищитенко; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 172 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596411> (дата обращения: 26.04.2024). – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	17.11.2022
2	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	28.03.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	26.04.2024

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Отметьте недостающий элемент в схеме «Виды тренинговых упражнений»

Выберите один или несколько ответов:

1. Целевые
2. На самоанализ
3. Репродуктивные

2. Отметьте недостающий элемент в схеме «Техника ЗМК»

Выберите один ответ:

1. Командуй
2. Кивай
3. Капитулируй

3. Перетащите правильные ответы в текст из списка предложенных:

Слово «коуч» далеко не новое. Имея _____ происхождение, оно закрепилось в Англии в _____ веке и означало тогда _____.

Выберите один ответ:

1. французское; венгерское; итальянское
2. XVI; XV; XVII
3. колесо; карету; обруч

4. Вставьте пропущенное слово:

Отечественные психологи А.С. Петровская и А.В. Карпов рассматривали эмоциональный интеллект в рамках _____.

Выберите один ответ:

1. когнитивизма
2. метафизики
3. метакогнитивизма

5. Каково соответствие между названием разогревающих упражнений и их назначением?

1. Дополняют игры на знакомство в самом начале программы
2. Проводятся для создания или усиления групповой динамики в начале занятия и в перерывах между тренинговыми блоками
3. Полезны для групповой «встряски» по завершении обширного теоретического блока и после обеденного перерыва

Выберите один ответ:

1. Ледоколы
2. Разогревы
3. Энерджайзеры

6. Для чего предназначен тест WLEIS (Wong & Law Emotional Intelligence Scale)?

Выберите один ответ:

1. Для оценки эмоционального интеллекта по модели Р. Бар-Она
2. Для оценки способностей личности распознавать и регулировать собственные эмоции
3. Для выявления способностей понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений

7. Какие компоненты, составляющие основу для развития EQ, помогают строить сильные отношения с другими?

Выберите один или несколько ответов:

1. Самоосознание
2. Социальная компетентность
3. Самоконтроль
4. Управление отношениями

8. Каковы интеллектуальные чувства?

Выберите один или несколько ответов:

1. Удивление
2. Чувство возвышенного
3. Сомнение
4. Уверенность
5. Чувство справедливости
6. Чувство удовлетворения
7. Чувство солидарности

9. Что подразумевает под собой способ выражения негативных эмоций «поймать эмоцию за хвост»?

Выберите один ответ:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям
2. Выразить негативные эмоции в косвенной форме, вымещая их на человеке или предмете, который представляется неопасным
3. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиваться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок

10. Вставьте пропущенное слово: Начинать со слова «_____» рекомендуют при работе с возражениями.

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

Примеры заданий для практической работы

1. Дайте ответы:

1. Что включает в себя работа по развитию эмоционального интеллекта?
2. Что включает в себя работа со своими эмоциями?
3. Что включает в себя работа с эмоциональным состоянием другого человека?
4. На что направлены тренинги и программы по развитию эмоциональной компетентности?

2. Выполните задания:

1. С какого возраста важно развивать у ребенка эмоциональный интеллект? Почему?
2. Перечислите особенности ЭИ у младших школьников и у подростков.
3. С помощью каких методов рекомендуется развивать ЭИ у детей дошкольного возраста?
4. Как Вы считаете, развивать ЭИ у подростков лучше в индивидуальном порядке или в виде групповой терапии? Почему?
5. Выполните арт-терапевтическую технику «Карта эмоций». Опишите Ваше состояние в процессе выполнения техники и после.