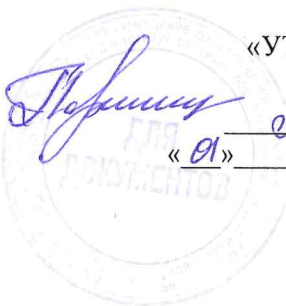


**Министерство образования Владимирской области
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»**

Кафедра «Педагогики, психологии и инклюзивного образования»

«УТВЕРЖДАЮ»

« 01 » 09 2025 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

49

«Эмоциональный интеллект: способы развития»

Владимир, 2025

Организация - разработчик: ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Разработчик(и) программы: Морозова О.Е., доцент каф. ППиИО

Программа **рекомендована** кафедрой ППиИО ГАОУ ДПО ВО ВИРО к использованию в учебном процессе для повышения квалификации педагогов-предметников, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов-организаторов, классных руководителей.

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Зав.кафедрой ППиИО



Ухина Н.А.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы – совершенствование профессиональных компетенций учителей в области развития своих эмоциональных навыков и эмоционального интеллекта школьника, а также навыков саморегуляции и рефлексии, позволяющих эффективно выстраивать воспитательный и образовательный процесс.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Воспитательная деятельность	Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности. Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.	Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
Развивающая деятельность	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся	Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий

1.3. Категория слушателей: педагоги-предметники, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги-организаторы, классные руководители.

1.4 Форма обучения: очная с отрывом от работы.

1.5 Срок освоения программы: 18 часов.

Раздел 2. Содержание программы

№ п/ п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекция	Интерактивное (практическое) занятие		
1	Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта.	4	2	2	-	онлайн тестирование на определение уровня ЭИ
2	Управление эмоциями.	2	1	1	-	практическая работа
3	Три главных навыка эмоционального интеллекта.	6	3	3	-	практическая работа
4	Техники самомотивации.	6	3	3	-	практическая работа
	ИТОГО	18	9	9	-	

2.2. Рабочая программа

Тема 1. Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта (Лекция 2 ч. Практические занятия 2 ч.) Что означает ЭИ? Научные подходы к определению. Смешанная модель ЭИ Гоулмана. Модель эмоционального интеллекта Майера - Саловея – Карузо. **Практическое занятие:** онлайн тестирование на определение уровня ЭИ, обсуждение дефицитов.

Тема 2. Управление эмоциями. (Лекция 1 ч. Практическое занятие 1 ч.) Природа реакционных мыслей. Взаимосвязь мыслей и эмоций. Способы реагирования. Эмоциональные маятники. Связь этих эмоций с ситуацией и мыслями. Способы контроля и управления негативными эмоциями. **Практическое занятие.** Упражнения на виды эмоционального реагирования.

Тема 3. Три главных навыка ЭИ. (Лекция 3 ч. Практическое занятие 3 ч.)

Понятие эмпатии. Преимущества эмпатии. Навыки эмпатии в общении. Ассертивность как психологический феномен. Пассивный стиль. Агрессивный стиль. Активное слушание. Способы и методы активного слушания. Качества активного слушателя. Стратегии поведения. Уровни активного слушания. **Практическое занятие.** Упражнения «Создание своего эмоционального словаря», перестановка ролей, упражнение на эмпатийное слушание.

Тема 4. Техники самомотивации. (Лекция 3 ч. Практическое занятие 3 ч.)

Самомотивация: техника swot. Принципы и отличия. Правила использования в собственном жизненном планировании и рефлексии. Самомотивация: техника «Пирамида

Маслоу». Анализ уровней. Смысловое содержание каждого из уровней применительно к личному опыту подростка. **Практическое занятие.** Три письменных упражнения в технике swot. Три письменных упражнения в технике «Пирамида Маслоу». Упражнения по формулировке самомотивирующих вопросов.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Промежуточная аттестация: зачеты в очной форме. Критерии оценивания: зачет/ незачет. Достижение уровня одного из уровней в соответствии с критериями работы: низкий, средний повышенный, высокий.

Примеры заданий:

Раздел программы: Управление эмоциями.

Упражнение на анализ кейсов. Цель: проанализировать эмоциональные схемы участников группы; развитие способности понимать и интерпретировать свои чувства и переживания. Участникам на рассмотрение предлагаются ситуации, в которых эмоции и чувства являются решающим фактором при совершении человеком тех или иных поступков. Инструкция: «Поставьте себя на место этого человека. Что бы вы чувствовали? Как бы поступили? Как бы вы поступили, будучи в роли учителя?» Далее тренер делает теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания на основании теории Дэниела Гилберта.

Критерии оценивания:зачет/ незачет. Достижение одного из уровней в соответствии с критериями работы: низкий, средний повышенный, высокий. Приведены способы работы по навыкам реагирования и выбору стратегий поведения.

Раздел программы: Три главных навыка ЭИ.

Упражнение на эмоциональную рефлексию. Цель: развитие навыков самоанализа; отрефлексирование доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний. Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает? Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают. Обсуждение в группе.

Критерии оценивания:зачет/ незачет. Достижение одного из уровней в соответствии с критериями работы: низкий, средний повышенный, высокий. Приведены способы работы по эмоциональной рефлексии.

Раздел программы: Техники самомотивации.

Упражнения в технике SWOT. Нужно письменно ответить на 4 вопроса: каковы ваши сильные стороны? Каковы ваши слабые стороны? Каковы ваши возможности? Риски? Затем следует понять какие шаги предпринять, чтобы усилить сильные стороны и минимизировать слабые, как извлечь выгоду из возможностей и избежать угроз.

Критерии оценивания:зачет/ незачет. Достижение одного из уровней в соответствии с критериями работы: низкий, средний повышенный, высокий. Приведены способы работы с самомотивацией на примере конкретных методик.

3.2. Итоговая аттестация: Итоговая аттестация осуществляется по совокупности результатов всех видов контроля, предусмотренных программой.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020). (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, №9, ст. 1137)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

3. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019 г.) (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н, с изменениями, внесенными приказом Министерства труда и соцзащиты Российской Федерации от 25.12.2014 № 1115н и от 05.08.2016 № 422н). URL: <https://base.garant.ru/70535556/>

Литература

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. N 1. С. 111-131.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2012. - № 5. - С. 57-65.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк : ПГУ, 2011. - 388 с.
4. Андронникова О. О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков / О. О. Андронникова. - Новосибирск, 2011. - 213 с.
5. Виллюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. - 143 с.
6. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 1968. № 2. С.157-159.
7. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петерб.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.
8. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2013.
9. Ерыгина А.В. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ//Экономический вектор № 2., 2021
10. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242-244.
11. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2012. - С. 29-36.
12. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями - эмпирический анализ //

Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011. С. 129-140.

13. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. Манфред Кетс де Врис. - М., "Альпина Бизнес Букс", - 2014, - 311 с.

14. Михалкина Ю.А. Изучение уровня эмоционального интеллекта подростков города Самара. сравнительный анализ по полу. // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции.

15. Мэйер Дж., П. Сэловей, Д. Карузо. Эмоциональный интеллект. - М.: Институт психологии РАН, 2010. - 146 с.

16. Психология подростка. Полное руководство./ Под ред. А.А. Реана, СПб: Прайм-Еврознак, - 2013. - 428 с.

17. Робертс Р.Д, Мэттьюс Дж., Зайднер М., Д.В. Люсин Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. № 17. С. 3-23.

18. Савенков А. И. Концепция социального интеллекта / А. И. Савенков // Одаренный ребенок. - 2011. - № 1. - С. 6-18.

19. Сидорова Т.Н., Мысина П.Ю. Социальные представления подростков о виктимном поведении // Современные наукоемкие технологии. 2013. №7-2. С.158-159

20. Статмен П. Безопасность вашего ребенка: Как воспитать уверенных и осторожных детей / Пер. с англ. С.А. Юргук. - Екатеринбург: У - Фактория, 2014. - 272с.

21. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН, 2011. - С. 11-28.

Электронные обучающие материалы

Интернет-ресурсы

- 1 Эмоциональный интеллект <https://4brain.ru/emotion/>
- 2 Онлайн-тесты на определение уровня ЭИ <https://psytests.org/emotional/hall-run.html>

4.2. Материально-технические условия реализации программы Технические средства обучения

Компьютерный класс с выходом в интернет