#### **Программа повышения квалификации педагогических работников школы «Эмоциональный интеллект»**

**Цель:**

* Развитие способности управлять своими эмоциями и эмоциями других людей (учеников и их родителей), направляя эмоции в нужное для образовательной организации русло

**Планируемый результат для участников:**

* Практическое освоение  технологий  управления эмоциональными ресурсами.

**Продолжительность программы:**

* 72 ч

**Структура программы:**

* Общий модуль – для всех педагогов. Проводится в рамках ежемесячных школьных педсоветов (по 30 минут).
* Программа ПК для экспериментальной группы – 20-30 человек.

Вариант: 1 группа – администрация, 2 группа – учителя.

* Входной тренинг – 20 ч
* Лекционно-групповые занятия – 52 ч.

**Темы**

1. Понятие эмоционального интеллекта и его роль в коммуникации.

* физиологические основы эмоций;
* как эмоции влияют на физиологию человека?

1. Структура эмоционального интеллекта:

* понимание собственных эмоций (самосознание);
* понимание эмоций других людей (социальная чуткость и эмпатия);
* управление собственными эмоциями (саморегуляция);
* управление эмоциями других людей и взаимоотношениями.

1. Понимание собственных эмоций и управление ими:

* базовые эмоции, их источники;
* осознание и вербализация эмоций;
* управление собственными эмоциями (управление гневом, управление унынием, управление страхом, управление радостью и интересом);
* каналы управления эмоциями;
* конструктивное выражение негативных эмоций, технология «Я – высказывания»;
* голосовые практики: через управление голосом к управлению эмоциями.

1. Понимание эмоций других людей:

* что позволяет понять эмоции?
* как проявляются эмоции?
* эмпатия: как ее развивать?
* управление эмоциями другого человека;
* основные шаблоны того, как люди скрывают свои чувства;
* эмоции женщин и эмоции мужчин – гендерные различия.

1. Умение слушать себя и других людей:

* барьеры слушания;
* техники активного слушания.

1. Источники возникновения эмоций в образовательной организации.
2. Управление эмоциями людей в образовательной организации:

* информационная теория эмоций П.Симонова;
* инструменты воздействия директора-лидера на эмоции педагогического коллектива;
* эмоциональный интеллект и лидерство
* элементы рационально-эмотивной психотерапии.

Эмоциональный интеллект. Эмоциональное влияние  
  
Психологи Гарвардского университета доказали, что от интеллекта (IQ) зависит  
не более 20% успеха деятельности. Решающий фактор, определяющий по-настоящему  
успешных людей — высокий уровень эмоциональной компетенции (EQ). Эмоциональный  
интеллект — это ресурс,  
который позволяет распознавать, управлять и использовать свои и чужие эмоции  
для решения широкого круга задач. Эмоциями обладают все, и научить  
их использовать себе во благо — задача нашего тренинга  
  
Эмоциональный интеллект  
\* Эмоциональный интеллект — понятие, концепция, структура, влияние на нашу  
жизнь  
\* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и персональной эффективности  
\* Параметры эмоционального интеллекта  
\* Модели эмоционального интеллекта  
\* Методики развития эмоционального интеллекта Практикум: Диагностика:  
определение уровня развития эмоционального интеллекта методикам по Х. Гарднера  
и Н. Холла  
  
Управление собственными эмоциями  
\* Конструктивные и деструктивные эмоции  
\* Контроль своих эмоций (раздражения, гнева, уныния, подавленности,  
растерянности и др.)  
\* Преодоление деструктивных эмоций. Возможности снижения интенсивности  
переживаний  
\* Подключение конструктивных эмоций  
\* Способы управления собственными эмоциями. Эмоции как энергетический ресурс  
Практикум: Техники выявления собственных эмоций. Вербализация эмоций.  
Выражение эмоций — моделируем нужную эмоцию в нужной ситуации  
  
Эмоции других людей  
\* Определение эмоций других людей. Оценка эмоционального фона  
\* Основные индикаторы эмоций  
\* Эмпатия как возможность понять другого  
\* Эмоционально-коммуникативные типы личности: основные ценности, мотивы и  
качества, возможные проблемы в общении Практика: Диагностика ведущего способа  
эмоционального реагирования участников. Эмпатическое слушание. Отработка  
техник эмоционального общения. Работа  
с эмоциями в сложных ситуациях взаимодействия (спор, конфликт)  
  
Эмоциональное влияние  
\* Модель эмоционального влияния  
\* Эмоциональные послания и ответные реакции  
\* Психокомплексы как мишени влияния  
\* Мотивация — двигатель эмоционального состояния человека. Подключение  
конструктивных эмоций для получения результатов  
\* Модель «эмоционального заражения»: как эффективно использовать  
эмоциональные установки Практика: Техники вопросов и слушания как навыки  
управления эмоциями другого. Пробуждаем мотивацию через воздействие на эмоции.  
Практикум  
«Эмоционального заражения»  
  
Завершение тренинга. Обратная связь, ответы на вопросы участников