#### **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