

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом АНО ОШ ЦПМ  
(протокол от 28 августа 2023 г. № 73)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора АНО ОШ ЦПМ  
от 29 августа 2023 г. № 408

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект»**  
для обучающихся 10-11 классов

Москва, 2023 год

## Пояснительная записка

### Описание курса

Программа курса «Эмоциональный интеллект» предназначена для обучающихся 8–11 классов, заинтересованных в эффективном построении межличностных отношений с окружающими. Курс является частью блока курсов soft-skills под названием «Глобальные компетенции» и направлен на формирование базовых навыков работы с отдельными людьми и группами. Курс сформирован исходя из теории психологии и является базовым курсом для развития в любых сферах, подразумевающих работу с людьми.

Данный курс предполагает изучение основ эмоционального интеллекта: понимание техник для управления своими эмоциями, влияния на эмоции других, профилактики и преодоления стресса и эмоционального выгорания. В ходе занятий ученики получают инструменты для повышения эмоционального интеллекта и после окончания курса.

### Место курса в учебном плане

«Эмоциональный интеллект» - это курс внеурочной деятельности, обеспечивающий формирование функциональной грамотности учащихся. Курс не является обязательным для изучения и включается в учебный план по желанию учащегося. Курс реализуется после основных учебных занятий.

### Планируемые результаты освоения курса

- Ученики научатся понимать свои эмоции и эмоции других, управлять эмоциональным состоянием;
- Узнают, как поддерживать себя и близких в стрессовых ситуациях;
- Способы быстрого восстановления: как не переживать и не накручивать себя, столкнувшись с негативом;
- Понимание разновидностей конфликтов в школе и в личной жизни, варианты их разрешения;
- Как преодолеть страхи и начать развивать свой лидерский потенциал.

### Содержание учебного курса

#### Тема 1. Вводное занятие

Знакомство группы. Взаимосвязь EQ и IQ. Парадокс клуба Менса. Теория множественности интеллекта. Модель эмоционального интеллекта Гоулмана. Тест на интеллект.

#### Тема 2. Эмоции

Откуда берутся эмоции и что это такое. Первичные и вторичные эмоции. Какие эмоции существуют.

#### Тема 3. Восприятие

Когнитивные ошибки восприятия. Что влияет на наше восприятие. Как человек воспринимает эмоции. Дневник эмоций. Роза эмоций.

#### Тема 4. Управление своими эмоциями

Принцип ответственности за свои эмоции. Принцип принятия всех своих эмоций. Принцип целеполагания в управлении своими эмоциями. Методы управления эмоциями.

**Тема 5. Управление своими эмоциями**

Метод управления через тело, мыслительные методы, рефрейминг, метод управления ABC.

**Тема 6. Групповой тренинг по управлению своими эмоциями.****Тема 7. Восприятие чужих эмоций**

Принципы и ошибки в восприятии чужими эмоциями. Методы управления раздражением и гневом, тревогой и разочарованием собеседника.

**Тема 8. Управление чужими эмоциями**

Техника «заражения эмоциями». Техника поддержания положительного баланса на «эмоциональном счету».

**Тема 9. Групповой тренинг по управлению чужими эмоциями.****Тема 10. Позитивная психология**

Отличия пессимистов от оптимистов. Как развить оптимизм.

**Тема 11. Стресс и выгорание**

Причины стресса. Три стратегии преодоления стресса. Причины выгорания. Способы предотвращения выгорания.

**Тема 12. Поход в Музей Эмоций****Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование раздела, темы	ЭОР	Количество часов
1.	Вводное занятие	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
2.	Эмоции	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
3.	Восприятие	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
4.	Управление своими эмоциями	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
5.	Управление своими эмоциями	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
6.	Групповой тренинг по управлению своими эмоциями	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
7.	Восприятие эмоций окружающих	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
8.	Управление эмоциями окружающих	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4

9.	Групповой тренинг по управлению чужими эмоциями	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
10.	Позитивная психология	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
11.	Стресс и выгорание	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4
12.	Посещение Музея Эмоций	<a href="https://www.labirint.ru/books/788316/">https://www.labirint.ru/books/788316/</a>	4

### **Методика оценки успеваемости студентов**

Для того, чтобы помочь участникам курса осознать и принять свои эмоции необходимо вести эмоциональный дневник. Также теоретические знания будут отработаны на практике в ходе 2-х тренингов.

Оценка за курс выставляется в формате «зачет» или «не зачет».

Успешным прохождением курса является посещение более восьмидесяти процентов занятий и достижение планируемых результатов.