

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	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
2.	Эмоции	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
3.	Восприятие	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
4.	Управление своими эмоциями	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
5.	Управление своими эмоциями	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
6.	Групповой тренинг по управлению своими эмоциями	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
7.	Восприятие эмоций окружающих	https://www.labirint.ru/books/788316/	4
8.	Управление эмоциями окружающих	https://www.labirint.ru/books/788316/	4

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