

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
НУРУТДИНОВА АННА ЮРЬЕВНА  
ИНН: 301610368645 ОГРНИП: 325300000022347**

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 1 от 17.12.2025 года

 Нурутдинова А.Ю.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДЛЯ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ»**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Срок реализации программы:** 4 недели (21 академический час)

**Возрастная категория:** от 18 лет.

**Форма обучения:** заочная с применением исключительно дистанционных образовательных технологий

г. Астрахань, 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

<u>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК</u> .....	3
<u>1.1. Пояснительная записка</u> .....	3
<u>1.2. Цель и задачи программы</u> .....	5
<u>1.3. Содержание программы</u> .....	6
<u>1.3.1. Учебный план</u> .....	6
<u>1.3.2. Рабочая программа</u> .....	7
<u>1.4. Планируемые результаты</u> .....	10
<u>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u> .....	11
<u>2.1. Календарный учебный график</u> .....	11
<u>2.2. Условия реализации программы</u> .....	12
<u>2.2.1. Материально-технические условия</u> .....	12
<u>2.2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение</u> .....	13
<u>2.2.3. Кадровые условия</u> .....	15
<u>2.3. Оценка качества освоения программы</u> .....	17

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### 1.1. Пояснительная записка.

**Нормативно-правовую основу** разработки дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Эмоциональный интеллект для жизни и карьеры» составляют следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Направленность (профиль) программы:** социально-гуманитарная.

#### **Актуальность**

В условиях современного общества человек ежедневно сталкивается с необходимостью взаимодействия в разных социальных ролях — в семье, на работе, в учебе, в онлайн-среде. Повышенный уровень тревожности, стрессовые факторы и отсутствие навыков конструктивной коммуникации часто приводят к конфликтам, эмоциональному выгоранию и разрушению отношений.

Курс «Эмоциональный интеллект для жизни и карьеры» направлен на формирование у обучающихся умений конструктивно разрешать межличностные конфликты, навыков по управлению своим эмоциональным

состоянием, знаний по снижению уровню тревожности, навыков по развитию стрессоустойчивости.

Актуальность программы определяется запросом общества на психологическую устойчивость, развитие навыков асертивного поведения и здоровых форм взаимодействия, что напрямую связано с личным благополучием и успешностью в профессиональной и социальной сферах.

### **Отличительные особенности.**

Курс «Эмоциональный интеллект для жизни и карьеры» отличается междисциплинарным подходом, который сочетает элементы психологии, конфликтологии, педагогики и нейропсихологии. Каждый урок включает отработку навыков в форме упражнений, кейсов, ролевых игр и тренинговых заданий. Обучающиеся анализируют собственные ситуации, что обеспечивает высокий уровень вовлеченности и применимость знаний. Освоенные инструменты помогают не только в профессиональной деятельности, но и в личной жизни, способствуя укреплению гармоничных и здоровых отношений.

### **Адресат программы.**

Возраст обучающихся – от 18 лет.

**Объем и срок освоения программы** составляет 21 академический час.

Срок освоения настоящей дополнительной общеразвивающей программы: 4 недели.

**Форма обучения.** Реализация образовательной программы осуществляется в заочной форме обучения исключительно дистанционно.

Полностью дистанционное обучение подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием специализированной Платформа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0. Реализация образовательной программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Данная образовательная программа может быть реализована в рамках всего календарного года.

Для всех видов образовательной деятельности академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

Объем недельной учебной нагрузки обучающихся, включающей в себя все виды образовательной деятельности, в часах регламентируется календарным учебным графиком и расписанием организации образовательной деятельности обучающихся по данной образовательной программе составляет не более 12 академических часов в неделю.

Перерывы между занятиями составляют не менее 15 минут.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** – развитие и практическое освоение у обучающихся навыков эмоционального интеллекта для повышения личной эффективности, построения гармоничных отношений и успешной профессиональной самореализации.

#### **Задачи.**

- Ознакомить обучающихся с теоретическими основами эмоционального интеллекта, его компонентами (самосознание, саморегуляция, социальная восприимчивость, управление отношениями) и нейрофизиологическими механизмами формирования эмоций.

- Сформировать навык распознавания, точного именованя и глубинного анализа собственных эмоциональных состояний.

-Обучить практическим инструментам и техникам саморегуляции для управления интенсивностью эмоций и снижения деструктивного влияния стресса.

- Сформировать навыки уверенного поведения;

- Проанализировать методы саморегуляции и сформировать навыки самопомощи в стрессовых и конфликтных ситуациях.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

Наименование модулей/уроков		Трудоемкость, час	Лекции, час	Самостоятельная работа, час	Контроль, час
Урок 1.	Карта своих эмоций.	4	3	1	
Урок 2.	Эмпатия и понимание других. Навыки социальной восприимчивости.	4	3	1	-
Урок 3.	Психология личных границ.	3	2	1	-
Урок 4.	Как справиться с тревогой?	3	2	1	-
Урок 5.	Уверенное поведение.	5	4	1	-
<i>Итоговое тестирование</i>					<b>1</b>
<b>Итого 21</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>1</b>

### **1.3.2. Рабочая программа.**

#### ***Урок 1. Карта своих эмоций. (4 ч.)***

##### **Теория (текстовые и аудио-уроки в СДО (3ч.)**

В уроке рассматривается, как навык осознания и точного определения эмоций создает фундамент для эмоционального интеллекта и управления своим состоянием. Обсуждаются базовые и социальные эмоции, их эволюционные функции и нейрофизиологические основы — связь между переживаниями и реакциями тела. Акцентируется внимание на модели «Айсберг», где видимая эмоция — лишь верхушка, скрывающая глубинные мысли и потребности. Разбираются причины «эмоциональной слепоты» и ключевая ошибка мышления — деление эмоций на «позитивные» и «негативные», что мешает увидеть в них важные сигналы.

##### **Практика (выполнение индивидуального задания (1 ч.)**

Определить как навык точного определения эмоции (например, различение «тоски», «разочарования» и «печали») может помочь в реальном общении с партнером или коллегой?

Объяснить своими словами, в чем разница между базовой (например, страх) и социальной (например, стыд) эмоцией, приведите по одному собственному примеру?

#### ***Урок 2. Эмпатия и понимание других.***

##### ***Навыки социальной восприимчивости. (4 ч.)***

##### **Теория (текстовые и аудио-уроки СДО (3 ч.)**

В уроке рассматривается, как навык эмпатии и социальной восприимчивости помогает устанавливать глубокий контакт и предотвращать непонимание в общении. Обсуждаются три уровня эмпатии (когнитивная, эмоциональная, сострадательная) и их роль в личной и профессиональной жизни. Акцентируется внимание на барьерах эмпатического слушания — автоматических реакциях

(совет, оценка, утешение), которые блокируют диалог. Разбирается техника «Карта позиций» как инструмент для перехода от борьбы «кто прав» к анализу глубинных интересов и потребностей каждой стороны.

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1 ч.)**

Проанализировать в каких профессиональных ситуациях (например, переговоры, продажи, управление) когнитивная эмпатия (понимание мыслей другого) важнее эмоциональной (сопереживание чувствам) и почему?

Определить как навык эмпатии к другим связан со способностью понимать и принимать собственные эмоции?

### ***Урок 3. Психология личных границ. (3 ч.)***

#### **Теория (текстовые и аудио-уроки СДО (2 ч.)**

В данном уроке исследуются основы психологии личных границ как системы саморегуляции в отношениях. Рассматриваются механизмы формирования здоровых и нарушенных границ, их связь с самооценкой и жизненными сценариями. Особое внимание уделяется практическим алгоритмам диагностики, защиты и восстановления психологических границ в различных сферах жизни. Обсуждаются стратегии выхода из деструктивных отношений и навыки формирование экологичных взаимодействий с окружающими.

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1 ч.)**

Проанализировать, как треугольник Карпмана может проявляться в повседневных отношениях? Определить какие шаги можно предпринять для выстраивания личных границ?

### ***Урок 4. Как справиться с тревогой? (3 ч.)***

#### **Теория (текстовые и аудио-уроки СДО (2 ч.)**

В данном уроке рассматривается структура тревожного состояния и его воздействие на качество жизни. Обучающиеся изучат дыхательные, когнитивные, письменные, двигательные и медитативные техники, направленные на снижение тревожности, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии.

Акцентируется внимание на практических рекомендациях для коррекции тревожности как личностного качества.

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1 ч.)**

Проанализируйте уровни проявления тревоги и как они влияют на поведение человека? Сформулируйте общие рекомендации для снижения тревоги можно применять ежедневно?

## ***Урок 5. Уверенное поведение. (5 ч.)***

### **Теория (текстовые и аудио-уроки СДО (4 ч.)**

В этом уроке исследуются внутренние и внешние компоненты уверенного поведения как ключевого социального навыка. Подробно рассматривается взаимосвязь между эмоциональным интеллектом (осознанностью, саморегуляцией) и внешней эффективностью.

Рассматриваются нейрокогнитивные механизмы, лежащие в основе уверенного и неуверенного поведения. Анализируется феномен «синдрома самозванца» с позиций когнитивных искажений. Особое внимание уделяется техникам превентивной саморегуляции для управления тревогой социальной оценки.

Урок направлен на развитие навыков, необходимых для успешной коммуникации в общественных и профессиональных контекстах.

### **Практика (выполнение индивидуального задания (1 ч.)**

Определить каким образом уверенное поведение влияет на качество общения с другими людьми? Выявить из каких компонентов складывается харизма человека и какие существуют враги харизмы?

### ***Промежуточный контроль (1 ч.)***

Промежуточный контроль в форме тестирования. Оценочные материалы размещены в разделе 2.3. Оценка качества освоения программы.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

1. Понимать природу, функции и нейрофизиологические основы эмоций; различать базовые и социальные эмоции.

2. Владеть навыком осознанного распознавания, точного называния и анализа собственных эмоциональных состояний с использованием модели «Айсберг».

3. Применять практические техники саморегуляции (дыхательные, когнитивные, телесные) для управления интенсивностью эмоций, снижения уровня тревожности и стресса.

4. Применять стратегии конструктивного разрешения конфликтов.

5. Использовать техники уверенного поведения.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Наименование тем	Порядковые номера учебных недель и учебная нагрузка обучающихся (в часах)				
		Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	ИТОГО
Урок 1	Карта своих эмоций.	4				
Урок 2	Эмпатия и понимание других. Навыки социальной восприимчивости.		4			
Урок 3	Психология личных границ.			3		
Урок 4	Как справиться с тревогой?			3		
Урок 5	Уверенное поведение.				5	
	<i>Итоговое занятие</i>				1	
<b>Итого часов в неделю:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>21</b>

## 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-технические условия.

При реализации онлайн-курса «Эмоциональный интеллект для жизни и карьеры» с применением дистанционных образовательных технологий организация обеспечивает доступ обучающихся, независимо от места их нахождения, к электронной информационно-образовательной среде, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательной программы.

Работа обучающихся происходит при удаленности друг от друга практически всех субъектов образования, в том числе с помощью использования системы видео-конференц-связи, через интернет, Платформу для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 <https://getcourse.ru/>.

Организация также обеспечивает возможность доступа к учебно-методическим материалам, размещенным на Яндекс.Диске <https://disk.yandex.ru/d/xhq3hTAepVWQxw> для каждого обучающегося посредством размещения такой библиотеки в системе дистанционного обучения ГетКурс.

Необходимым минимальным условием использования цифровых образовательных сервисов, цифрового образовательного контента и информационных систем является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек).

На компьютере/ноутбуке также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (возможность использования цифрового образовательного сервиса Геткурс <https://annapsyacademy.getcourse.ru/teach/control/stream/view/id/935080375> .

Рабочее место педагога:

Apple iMac 24" Retina 4,5К, M1 (8С CPU, 8С GPU), 8 ГБ, 512 ГБ SSD.

### 2.2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. — 5-е изд. — Москва: Аспект Пресс, 2014. — 363 с. <https://e.lanbook.com/book/68756>, <https://disk.yandex.ru/i/TmSZpT1bcwSnCw>
2. Анцупов, А. Я. Конфликтология: учебник / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. — 551 с. <https://disk.yandex.ru/i/b6WB10kxnwukQg>
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн // Пер. с англ., предисловие и примечания А. И. Фета. — Nyk ping (Sweden): Philosophical arkiv, 2016. — 164 с. <https://disk.yandex.ru/i/trnFd55oCSeOnw>
4. Гришина, Н. В. Психология конфликта. — СПб: Питер, 2000. — 464 с. <https://disk.yandex.ru/i/GSFRQ5J32DcycQ>
5. Курт, Левин. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. — СПб.: Издательство «Речь», 2000. — 408 с. <https://disk.yandex.ru/i/IasxfIYxhQSVmg>
6. Литвак, М. Е. Психологический вампиризм: учебное пособие по конфликтологии / М. Е. Литвак. — Изд. 14-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 143 с. <https://disk.yandex.ru/i/9AVtGHn1SRBsyA>
7. Лихи, Р. Свобода от тревоги. — СПб.: Питер, 2018. — 433 с. <https://disk.yandex.ru/i/RffqtQIigfo3eg>
8. Миллер, Дж., Ламберт, В. Личные границы. Как их устанавливать и отстаивать. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 272 с. <https://disk.yandex.ru/i/jc2QATjkia3-UQ>
9. Сельченко, К. Прикладная конфликтология / Издательство: Харвест, АСТ, 2003. — 267 с. <https://disk.yandex.ru/i/VLf93a5Vt3S4ig>
10. Скибицкий, Э. Г. Управление конфликтами в профессиональной деятельности: учебное пособие / Э. Г. Скибицкий, Е. Т. Китова. — Новосибирск: НГТУ, 2019. — 196 с. <https://e.lanbook.com/book/152296>
11. Трейси, Б. Сила уверенности в себе / Брайан Трейси; пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 176 с. <https://disk.yandex.ru/i/2OOhBiYlpvzuGg>

12. Шейнов, В. П. Управление конфликтами: теория и практика / В. П. Шейнов. — Минск: Харвест, 2010. — 912 с.  
<https://disk.yandex.ru/i/mo5cB70Wvp8rvw>

### **2.2.3. Кадровые условия.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, в том числе по направлению, соответствующему направленности дополнительной общеразвивающей программы, и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (в отношении должности «педагог дополнительного образования»), а также в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденном приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Организация вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по данной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности настоящей образовательной программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Все педагогические работники осваивают дополнительные профессиональные программы – программы повышения квалификации по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

Педагогические работники, участвующие в организации электронного обучения проходят повышение квалификации в области информационных и образовательных технологий не реже чем 1 раз в 5 лет. В целях непрерывной актуализации навыков и умений всех педагогических работников, участвующих в организации электронного обучения, проводятся на постоянной основе соответствующие практические семинары и конференции.

### **2.3. Оценка качества освоения программы.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается итоговым тестированием. Итоговый контроль выполняет функцию выходной диагностики освоения обучающимися образовательной программы, оценки их достижений. Результат промежуточного контроля по образовательной программе: образовательная программа освоена («зачтено») / образовательная программа не освоена («не зачтено»).

На формы аттестаций разрабатываются необходимые комплекты контрольно-оценочных средств.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
Зачтено	Более 90% правильных ответов на вопросы итогового контроля в форме тестирования.
Не зачтено	Менее 100% правильных ответов на вопросы итогового контроля в форме тестирования

## Оценочные материалы

Примерный перечень вопросов для итоговой аттестации (*жирным выделены правильные ответы*):

**1. Согласно модели «Айсберг» в контексте эмоционального интеллекта, видимое поведение и эмоция — это лишь верхушка. Что из перечисленного НЕ является типичным элементом, скрывающимся «под водой»?**

- а) Глубинная, неудовлетворенная потребность.
- б) Автоматическая, часто неосознаваемая мысль.
- в) **Конкретное действие, которое нужно совершить в ответ.**
- г) Убеждение или внутренняя установка.

**2. Какой из перечисленных ответов является примером эмпатического (активного) слушания, а не барьера в общении?**

- а) «Не переживай, у всех так бывает».
- б) «А ты просто сделай вот что...»
- в) **«Похоже, ты очень расстроен из-за того, что твои усилия не заметили».**
- г) «Да ладно, это мелочи!»

**3. В динамике «Треугольника Карпмана» (Драма-треугольник) роль Спасателя характеризуется:**

- а) Обвинением других и гневом.
- б) Чувством беспомощности и жалобами на несправедливость.
- в) **Патологической потребностью помогать, даже когда не просят, испытывая при этом скрытое превосходство.**
- г) Четким отстаиванием своих границ и предложением равного партнерства.

**4. Какая из перечисленных техник саморегуляции направлена в первую очередь на быстрое снижение физиологических симптомов тревоги и «заземление» в моменте?**

- а) Техника когнитивного рефрейминга (переоценки ситуации).
- б) **Дыхательная техника «5-4-3-2-1» (наблюдение за окружением).**
- в) Ведение дневника мыслей и чувств.
- г) Составление долгосрочного плана действий.

**5. Ассертивное поведение как основа уверенности в коммуникации — это:**

- а) Мягкое согласие с мнением других для избегания конфликта.
- б) Агрессивное отстаивание своей позиции любой ценой.
- в) **Уважительное выражение своих чувств, потребностей и границ с учетом прав и чувств собеседника.**
- г) Пассивное ожидание, когда другие догадаются о ваших потребностях.

**6. Какой компонент является основой для развития эмоциональной эмпатии (способности чувствовать то, что чувствует другой)?**

- а) **Высокий уровень логического мышления.**

**б) Хорошо развитая способность к осознанию и принятию собственных эмоций.**

в) Знание основ конфликтологии.

г) Владение техниками публичных выступлений.

**7. Ключевая ошибка мышления, мешающая эффективной работе с эмоциями, — это:**

а) Анализ причин их возникновения.

**б) Жесткое деление эмоций на «позитивные» (желательные) и «негативные» (плохие).**

в) Отслеживание их телесных проявлений.

г) Обсуждение своих чувств с другими.

**8. Техника «Карта позиций» в конфликте используется для:**

а) Определения, кто виноват в возникшей ситуации.

**б) Перехода от спора о позициях («кто прав») к анализу глубинных интересов и потребностей каждой стороны.**

в) Тренировки навыков ораторского искусства.

г) Демонстрации своего психологического превосходства.

**9. Что из перечисленного НЕ является рекомендуемым шагом для начального выстраивания личных границ в уже сложившихся отношениях?**

а) Четко и спокойно обозначить свое нежелание что-то делать, используя «Я-сообщения».

б) Быть готовым к тому, что другому человеку может не понравиться ваше новое поведение.

**в) Резко оборвать все контакты с человеком, не давая объяснений.**

г) Начинать с малого, отстаивая свои границы в незначительных ситуациях.

**10. «Синдром самозванца», мешающий уверенному поведению, основан на:**

**а) Устойчивом внутреннем ощущении, что ваши успехи незаслуженны, и вас вот-вот «разоблачат».**

б) Недостатке профессиональных знаний и навыков.

в) Объективной критике со стороны коллег.

г) Нежелании занимать лидирующие позиции.