

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы**

«Эмоциональный интеллект для жизни и карьеры»

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.