

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Проректор по ОДиМП
Сердитова Н.Е.

«04» февраля 2025 г.

Рабочая программа факультативной дисциплины (с аннотацией)

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Для всех направлений подготовки
бакалавриата, специалитета, магистратуры

Для студентов всех курсов очной формы обучения

Составитель: *Становова ЛА.*

Тверь, 2025

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование знаний, умений, навыков для развития эмоционального интеллекта и повышение уровня коммуникативной компетентности.

Задачи дисциплины:

1. ознакомить с теориями эмоционального интеллекта в контексте решения задач личностного развития и проблем социально-психологического благополучия;
2. сформировать представления о природе происхождения эмоций;
3. изучить теорию эмоций и современных прикладных подходов к управлению эмоциональным состоянием;
4. научить анализировать личные мотивы поведения и мотивы других людей;
5. сформировать навыки управления эмоциональным состоянием;
6. повысить личную эффективность в межличностном взаимодействии и управлении людьми;
7. освоить техники сохранения психологической устойчивости;
8. развить эмоциональную компетентность и творческое мышление.

В результате изучения курса студент должен

знать:

- подходы к определению эмоционального интеллекта;
- существующие теории и модели эмоционального интеллекта;
- методы диагностики эмоционального интеллекта;
- основные методы и технологии развития эмоционального интеллекта;

уметь

- ориентироваться в существующих подходах к интерпретации эмоционального интеллекта;

- использовать знания об эмоциональном интеллекте для личностного роста и развития;

владеть

- методами оценки эмоционального интеллекта для диагностики уровня его развития;
- навыками идентификации, понимания, использования и управления собственными эмоциями и эмоциями других для совершенствования межличностных отношений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Технологии развития эмоционального интеллекта» является факультативной дисциплиной и базируется на знаниях, полученных в ходе изучения общеобразовательных программ в школе.

Дисциплина базируется на практико-ориентированном подходе и направлена на формирование у студентов навыков диагностики и развития эмоционального интеллекта как важного компонента успеха в профессиональном развитии и межличностных коммуникациях.

3. Объем дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа, **в том числе:**

контактная аудиторная работа: лекции 8 часов, практические занятия 16 часов; **самостоятельная работа:** 48 часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный	УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними УК-1.2 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи

подход для решения поставленных задач	УК-1.3 Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК-1.4 Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов УК-1.5 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели УК-3.2 При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели УК-3.5 Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоя- тельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоя- тельной работы	
Тема 1. Эмоции и их роль в жизни человека	12	2			10
Тема 2. Понятие эмоционального интеллекта	12	2			10
Тема 3. Оценка эмоционального интеллекта	12	2			10
Тема 4. Технологии развития эмоционального интеллекта	12	2			10
Тема 5. Тренинг развития эмоционального интеллекта	24		16		8
ИТОГО	72	8	16		48

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Эмоции и их роль в жизни человека	Лекция	Активное слушание Лекция-визуализация
Тема 2. Понятие эмоционального интеллекта	Лекция	Активное слушание Лекция-визуализация
Тема 3. Оценка эмоционального интеллекта	Лекция	Активное слушание Лекция-визуализация
Тема 4. Технологии развития эмоционального интеллекта	Лекция	Активное слушание Лекция-визуализация
Тема 5. Тренинг развития эмоционального интеллекта	Практическое занятие	Игровые технологии Тренинг

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1. Способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями, называется:

- А) эмоциональный анализ;
- Б) эмоциональный интеллект;
- В) эмоциональное выгорание.

2. Что такое алекситимия?

- А) затруднение в осознании и определении собственных эмоций и эмоций других людей;
- Б) потеря памяти, вследствие травмы, заболеваний головного мозга;
- В) избирательное нарушение способности к овладению навыком чтения и письма при сохранении общей способности к обучению.

3. Выберите, какие способности относятся к эмоциональному интеллекту:

- А) умением контролировать свои чувства так, чтобы они не «переливались через край»;
- Б) умение делать заключения, планировать, решать проблемы, абстрактно мыслить, понимать сложные идеи, быстро обучаться;
- В) умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения.

4. Какие основные эмоциональные компетенции включает в себя эмоциональный интеллект, согласно Д. Гоулману?

- А) самосознание, саморегуляция, мотивация, восприятие и выражение эмоций;
- Б) саморегуляция, мотивация, эмпатия;
- В) самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки.

5. Эмоции условно можно разделить на три типа:

- А) благотворные, нейтральные, разрушительные;
- Б) опасные, неэффективные, деструктивные;
- В) намеренные, бесконтрольные, разрушительные.

6. Какие эмоции можно отнести к разрушительным?

- А) безмятежность;
- Б) гнев;
- В) ненависть.

7. Что такое эмпатия?

А) способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере;

Б) эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;

В) чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо.

8. Способность передавать свои мысли, мнение, потребности и ощущения в прямой, откровенной и надлежащей манере, называется:

- А) ассертивность;
- Б) эмпатия;
- В) оптимизм.

9. Представьте ситуацию: вы рассчитывали получить "5" на экзамене по одному из предметов, но узнали, что получили "3-". Что вы предпримите?

А) Придумаете план по улучшению своей успеваемости, и будете ему следовать.

Б) Решите, что в будущем, надо бы исправиться.

В) Решите, что раз уж так случилось, то случилось, и сконцентрируетесь на других предметах, чтобы получить более высокие оценки.

Г) Пойдете к преподавателю и попытаетесь договориться о более высокой оценке.

10. Вы ссоритесь с вашим(-ей) другом/подругой, и уже перешли на крик, и начали бросаться словами, о которых потом явно пожалеете. Что лучше всего сделать в этой ситуации?

А) "Остыть" минут 20, затем вернуться к разговору.

Б) Прекратить спорить, просто замолчать, не обращая внимания на слова партнера.

В) Сказать, что сожалеете, и заставить партнера извиниться тоже.

Г) Остановиться на минуту, собраться с мыслями, затем высказать свою точку зрения как можно отчетливее.

Типовые практико-ориентированные задания

Типовое задание 1:

Александр – приятный собеседник, ценит друзей и лоялен к организации, в которой работает. Единственное, что мешает карьерному росту Александра, — это неумение выступать публично, скованность перед аудиторией.

Какой вид интеллекта недостаточно развит в данном случае?

Типовое задание 2:

Вера – начинающий автомобилист. Недавно она неудачно припарковалась, заблокировав дверь соседней машины. Вера решила исправить ошибку, но в это время владелица соседней машины грубо отругала ее. Вера, рассердилась и не стала исправлять ошибку, хотя и понимала, что это неправильно.

Какой вид интеллекта недостаточно развит в данном случае?

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации включают:

– планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор);

– формулировку задания;

- вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный);
- критерии оценивания и шкалу оценивания.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Кроль, Л. Эмоциональный интеллект лидера / Л. Кроль ; под редакцией А. Новресли. — Москва : Альпина Паблишер, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-9614-2596-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137787.html>
2. Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития : учебное пособие / И. В. Никулина. — Самара : Самарский университет, 2022. — 82 с. — ISBN 978-5-7883-1778-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/336452>
3. Эмоциональный интеллект / К. Банкер, Р. Боядис, Дж. Брокнер [и др.]. — 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 188 с. — ISBN 978-5-9614-7023-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125195.html>
4. Эмоциональный интеллект: Учебное пособие - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 188 с.: ISBN 978-5-9614-5793-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/926950>

б) Дополнительная литература

1. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / Д. В. Ушаков, И. Н. Андреева, В. А. Барабанщиков, О. В. Белоконь ; под редакцией Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. — Москва : Институт психологии РАН, 2009. — 352 с. — ISBN 978-5-9270-0153-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/15648.html>

2. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселёва [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 254 с. — ISBN 978-5-9278-0405-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123797.html>

2) Лицензионное программное обеспечение и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Google Chrome;

Яндекс Браузер;

Kaspersky Endpoint Security 10;

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE;

ОС Linux Ubuntu.

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

3. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>

5. ЭБС «Знаниум» <https://znanium.com/>

6. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентам

Задание 1. Раскрыть тему: «Ресурсная сила эмоций и их влияние на окружающих Самопознание или собственные ключи эмоций. Как вызвать у себя ресурсное эмоциональное состояние». Составить личную шкалу радости и печали. Составить личный круг забот и круг влияния.

Задание 2. Описать и проанализировать тему: «Эмоции женщин и эмоции мужчин – гендерные различия».

Задание 3. Идентификация эмоций

1. Идентификация эмоций по рисункам или видео и анализ ситуаций.
2. Отработка навыков управления эмоциями в ситуациях взаимодействия с другими людьми.

Задание 4. Ведение «Дневника эмоций».

Задание 5. Эссе «Что важнее: понимать эмоции или управлять ими?»

Задание 6. Самодиагностика. Построение модели будущей перспективы совершенствования и развития ЭИ.

Контрольные вопросы

1. Эмоциональный интеллект – инструмент достижения цели, успеха и карьерного продвижения.
2. Эмоции женщин и эмоции мужчин – гендерные различия.
3. Понятие и структура эмоционального интеллекта.
4. Что такое эмоциональное лидерство?
5. Как распознать свои эмоции?
6. Как понять эмоциональные проявления близких и коллег?
7. Как использовать эмоции для решения учебных и рабочих задач?
8. Как управлять собственными эмоциями?
9. Ресурсная сила эмоций и их влияние на окружающих.
10. Самопознание или собственные ключи эмоций.
11. Как вызвать у себя ресурсное эмоциональное состояние.
12. Виды эмоций и их эффекты. Эмоции как информация. Эмоции как ценность. Эмоции как энергия.
13. IQ, EQ и социальный успех человека.
14. Эмоциональный интеллект в управлении конфликтами. Навыки управления эмоциями в ситуациях взаимодействия с другими людьми.
15. Саморегуляция как способ предотвращения стресса

VII. Материально-техническое обеспечение

Лекционная аудитория, оснащенная мультимедийной техникой, при необходимости тренинговый и компьютерный классы, учебно-практическая лаборатория клинической психологии и психодиагностики.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			