

# Эмоциональный интеллект

**Лекторы:**

Юлия Романенко Мария Степанова

**Язык:**

Русский

**Трудоемкость:**

2 з.е.

**Форма контроля:**

Зачет

**Образовательная программа:**

Теоретическая и экспериментальная физика

4 семестр

Беспроводные технологии

4 семестр

Лекции (ак.час)*	Практические занятия (ак.час)	Лабораторные занятия (ак.час)
	16	
*1 академический час = 45 минутам		

Развитый эмоциональный интеллект позволяет своевременно осознавать свои эмоции и регулировать их. В свою очередь, освоив навык управления собственными эмоциями, обучающийся получает возможность осознавать эмоции других людей и управлять ими. Навыки эмоционального и социального интеллекта не предопределены природой, их можно развивать до желаемого уровня в любом возрасте! При прохождении курса «Эмоциональный интеллект» вам предстоит познакомиться с ведущими зарубежными и российскими научными разработками в данной области, изучить модели ЭИ и СИ, а затем применить полученные знания на практике. Вас ждет как индивидуальная работа по самонаблюдению, так и интенсивная работа в группах, решение кейсов, дискуссии интеллектуальные игры.

Результатом обучения на курсе «Эмоциональный и социальный интеллект» станет более глубокое осознание вашей эмоциональной жизни, ваших потребностей, ваших целей и вашей мотивации, что улучшит ваше понимание других людей и качество взаимодействия с ними!

## Содержание курса

### 4 семестр

#### Эмоциональный интеллект

##### Структура курса

Разделы	Практики (ак.ч.)
<b>1. Модели эмоционального интеллекта</b>	
1.1. Значение эмоционального и социального интеллектов в жизни современного человека 1.2. Множественный интеллект (Г. Гарднер) 1.3. Эмоциональные компетенции 1.4. Пятифакторная модель Эмоционального интеллекта Д. Гоулмана	2
<b>2. Развитие самосознания</b>	
2.1. Эмоциональная грамотность. Функции эмоций 2.2. Формирование самооценки 2.3. Правила конструктивной рефлексии 2.4. Методики развития самосознания	2
<b>3. Управление эмоциями</b>	
3.1. Эмоциональная осознанность 3.2. Ментальные и телесные техники работы с эмоциями 3.3. Работа с гневом, страхом, печалью, радостью. Работа со стрессом	4
<b>4. Управление конфликтами</b>	
4.1. Понятие и признаки конфликта 4.2. Алгоритмы поведения и управления эмоциями в конфликтной ситуации 4.3. Стратегии поведения в конфликте 4.4. Развитие эмпатии в команде	4
<b>5. Ведение переговоров</b>	
5.1. Подготовка к переговорам 5.2. Определение и понимание своих эмоций и потребностей в ходе переговоров 5.3. Управление эмоциями в ходе переговоров 5.4. Управление своим эмоциональным состоянием на переговорах	4

##### Рекомендуемые ресурсы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Манн, Иванов и Фербер, 2020 г.
2. Барретт Л.Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями, 2018 г., 432 стр.  
URL: <https://www.livelib.ru/book/1002751854-kak-rozhdayutsya-emotsii-revolyutsiya-v-ponimanii-mozga-i-upravlenii-emotsiyami-liza-feldman-barrett> (Дата обращения 10.11.2022)

##### Политика оценивания

**Средства оценивания дисциплины: домашнее задание, работа на занятии (активность индивидуально и в группе), зачет (письменный тест).**

Максимальное количество баллов за курс – 100.

Максимальное количество баллов за работу на занятиях 4-6 – 36 (min 18)

Максимальное количество баллов за тесты на занятиях – 20 (min 10)

Максимальное количество баллов за практические занятия (контрольные работы и домашние задания) – 24 (min 20)

Максимальное количество баллов за зачет - 20, формат проведения - письменный тест из 20 вопросов

При невыполнении минимальных требований по любому из пунктов студент получает оценку «незачёт».

Результат работы студента оценивается по итогам занятия и включает в себя совокупность следующих факторов:

1. Присутствие студента на занятии в течение всего времени;
2. Соблюдение правил работы группы. Правила работы озвучиваются преподавателем и обсуждаются с группой на первом занятии;
3. Участие в групповых обсуждениях, ответы на вопросы преподавателя для проверки знания материала;
4. Выполнение индивидуальных заданий на занятии;
5. Выполнение групповых заданий на занятии.

В результате оценки знаний, компетенций и навыков студентов будет получена общая оценка «зачет» или «незачет», при условии, что студент набрал требуемый минимум баллов: 100-60 баллов - зачтено, менее 60 баллов - не зачтено.

## Тип самостоятельных заданий

### Пример домашнего задания:

Выберите 2 ситуации из вашей жизни, которые были для вас эмоционально трудными, сложными в принятии решений, связанными с другими людьми. Как вариант, можно рассмотреть конфликт или сложные переговоры с другим человеком. Проанализируйте ситуации по схеме, приведенной в таблице:

Ситуация
Zoom in Оцените ситуацию через призму своих ощущений, своего физического и эмоционального состояния, своего контекста.
Zoom out Опишите ту же ситуацию с позиции другого человека. Как он видит ее? Какие эмоции он испытывает? Какая у него точка зрения?

### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Управление собственными эмоциями, согласно концепции эмоционального интеллекта, подразумевает:

- 1.1. Вербализация собственных эмоций и чувств
- 1.2. Блокирование собственных эмоций
- 1.3. Эмоциональная реакция, соответствующая ситуации
- 1.4. Открытое проявление собственных эмоций

2. Из чего состоит самосознание?

- 2.1. Понимание собственных эмоций
- 2.2. Самооценка
- 2.3. Уверенность в себе
- 2.4. Самоуправление
- 2.5. Саморегулирование

3. Отметьте в списке то, что вам не следует делать во время активного слушания:

- 3.1. Перефразировать
- 3.2. Повторять
- 3.3. Советовать
- 3.4. Рассуждать