

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Калиенко Р.Ф.

Приказ № 204 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА
9 класс**

г. Верхняя Салда

Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для реализации и адресована обучающимся в возрасте 13 -15 лет.

Основные цели и задачи курса: Развитие эмоционального интеллекта обучающихся, умения распознавать эмоции, работать в команде и успешно разрешать конфликтные ситуации с помощью геймификации и решения конкретных, привязанных к реальной жизни задач.

- Восполнения пробела обучения эмоциональному интеллекту (навыка 21 века) в обязательных программах обучения обучающихся.
- Предоставление конкретных инструментов для решения конфликтов и выхода из типичных трудных ситуаций.
- Развитие умения понимать свои чувства и чувства окружающих для лучшей коммуникации.
- Развитие умения работать в команде.
- Развитие умения анализировать и использовать знания и навыки как инструмент познания мира.
- Расширение кругозора.
- Формирование самостоятельной и познавательной деятельности.
- Формирование универсальных практических понятий, наблюдаемых у ответственных взрослых.
- Обучение приемам самостоятельной работы и формирование способности к саморазвитию.

Планируемые результаты

К концу обучения школьники:

- умеют наглядно выражать своё эмоциональное состояние вербально, невербально, мимикой, в движении;
- применяют изученные техники для повышения личной эффективности;
- углублены сведения о природе эмоций;
- разработаны собственные стратегии повышения эмоционального интеллекта; - активизированы высшие психические функции;
- способны спокойно отстаивать свою точку зрения, при этом проявлять уважительное отношение к интересам других людей;
- изучены различные способы самонастройки на решение задач разной сложности;
- обогащен словарный запас учащихся, на основе использования соответствующей терминологии;
- сформировано положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах с целью успешной сдачи экзаменов в будущем;
- сформирована внутренняя мотивация на продолжение обучения и реализации своих способностей;
- развита память: зрительная, слуховая, двигательная, фотографическая, логическая и другие;
- сформированы личностные качества (трудолюбие, аккуратность);
- привиты навыки работы в группе; сформирована культура общения;
- сформирован более высокий уровень концентрации и распределения внимания.

Программа состоит из 34 занятий, 1 занятие в неделю. Время проведения – 40 минут, возраст 14-15 лет.

Виды занятий: лекции, практические и семинарские занятия, круглые столы, деловые и ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты.

Промежуточная аттестация по итогам проводится в форме зачет/незачет

Содержание.

Раздел 1. Введение (1ч.)

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий курса.

Раздел 1: Анатомия эмоций (9 ч.)

Что означает понятие «эмоциональный интеллект»? 7 видов интеллекта. Знакомство с 8 базовыми эмоциями. Структура, функции, свойства эмоций. Классификация эмоций. Характеристики эмоционального реагирования. Интенсивность эмоций. Эмоциональные состояния личности и их характеристика. Связь эмоций и познавательных процессов. Условия развития эмоций и чувств. Методы обогащения и активизации словаря эмоциональной лексики. Что такое настроение, чувства, мысли и как они связаны с эмоциями? Способы измерения настроения. Оценка события - основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного наблюдения эмоциональной экспрессии. Практическое занятие: Заполнение таблицы «Экспрессивное выражение эмоций».

Раздел 2. Составляющие эмоционального интеллекта (5 ч.)

Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки сокрытия эмоций, искажения. Понимание эмоций. Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния. Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций. Использование эмоций. Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности. Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Способы саморегуляции. Влияние эмоций на принимаемые решения.

Раздел 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни (5 ч.)

Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями. Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения. Способы создания адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам. Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей. Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение. Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.

Раздел 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов(5 ч.)

Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам. Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния во время переговоров, как личных, так и по телефону. Техники решения сложных коммуникативных задач. Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные. Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям.

Раздел 5: практические методы работы с эмоциями (8 ч.)

Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям. Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими. Практическое занятие: применение новых техник. Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них. Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном. Использование образов бессознательного. Дыхательные практики. Технологии влияния. Внушение и

самовнушение. Развитие интуиции. Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха.

Итоговое занятие (1 ч.)

Создание индивидуальной программы развития собственного эмоционального интеллекта.

Тематическое планирование

№ занятия	Название раздела Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Мой внутренний мир.	1	1	-
2.	Раздел 1: Анатомия эмоций	9	6	3
3.	Раздел 2: Составляющие эмоционального интеллекта	5	4	1
4.	Раздел 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни	5	3	2
5.	Раздел 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов	5	3	2
6.	Раздел 5: практические методы работы с эмоциями	8	2	6
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	34 ч	19	15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201093

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 08.09.2023 по 07.09.2024