

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной
программе для детей и взрослых

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Чуйского университета им. С.
Мамбеткалиева
« » 2024 г.

Наименование образовательной программы: Эмоциональный интеллект.

Держатель образовательной программы: Центр развития личности.

Цель образовательной программы: формирование у обучающихся актуальных знаний и практических навыков по основам эмоционального интеллекта.

Задачи образовательной программы: сформировать умение распознавать собственные эмоции и эмоции других людей, управлять эмоциональным состоянием

Категория слушателей: лица, имеющие высшее образование; среднее профессиональное образование; учащиеся, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Срок обучения: 2 недели

Трудоемкость обучения: 38 часов

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий

Итоговая аттестация: По окончании обучения слушатель проходит итоговое тестирование. При успешном прохождении итоговой аттестации слушатель получает сертификат

Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатель должен:

✓ **знать и понимать:**

- инструменты развития эмоционального интеллекта;
- способы приспособления к изменениям;
- приемы поддержания себя в сложную минуту;
- отличительные особенности проявлений эмоций;
- факторы, влияющие на мотивацию;
- практики повышения уровня мотивации, осознанности, стрессоустойчивости, самооценки.

✓ **владеть:**

- навыками развития эмоционального интеллекта;
- навыками приспособления к изменениям;
- навыками развития драйверов эмоционального интеллекта;
- навыками распознавания собственных эмоций и эмоций других людей;
- навыками поддержания себя в сложную минуту;
- практиками повышения уровня мотивации, осознанности, стрессоустойчивости, самооценки.

✓ **уметь:**

- распознавать собственные эмоции и эмоции других людей;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- находить способы приспособления к изменениям;
- легче переживать стрессовые ситуации;
- понимать собеседника, улавливать его настроение и эмоции;
- применять практики повышения уровня мотивации, осознанности, стрессоустойчивости, самооценки;
- поддерживать себя в сложную минуту.

	Наименование учебных дисциплин	Общая трудоемкость, ч.	Всего, ч.	Контактная работа, ч			Учебные занятия с применением дистанционных технологий, ч	Самостоятельная работа, ч	Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)
				Лекции	Лабораторные работы	Практические, семинарские занятия и др.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Что такое эмоциональный интеллект, для чего его необходимо развивать	9	-	-	-	-	1	8	-
2.	Драйверы ЭИ: Осознанность	7	-	-	-	-	1	6	-
3.	Драйверы ЭИ: Самооценка	6	-	-	-	-	1	5	-
4.	Драйверы ЭИ: Мотивация	6	-	-	-	-	1	5	
5.	Драйверы ЭИ: Адаптивность	9	-	-	-	-	1	8	
	Итоговая аттестация	1	-	-	-	-	1	-	Зачет
	Итого	38	-	-	-	-	6	32	-