

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №17» г. ПЕТУШКИ  
ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 18 мая 2020г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБУ «Гимназия №17»  
г. Петушки

С.Ю.Шмодина

Приказ № 68  
от 05 июня 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Социально-педагогической направленности**

**«Школа эмоционального интеллекта»**

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **15–17 лет**

Срок реализации: **1 год**

**Автор:**

Морозова Ольга Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Петушки, 2020

## Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы .....	стр.3
1. Пояснительная записка .....	стр.3
1.1 Актуальность.....	стр 3
1.2 Цель и задачи программы .....	стр 4
1.3 Возраст и категории обучающихся.....	стр 5
1.4 Уровневость программы.....	стр 5
1.5 Формы работы.....	стр 5
1.6 Продолжительность реализации.....	стр 5
1.7 Планируемые результаты.....	стр 5
2. Содержание программы.....	стр 6
2.1 Учебный план.....	стр 6
2.2 Содержание учебного плана.....	стр 9
2.3 Образовательные и учебные форматы.....	стр 13
2.4 Формы аттестации и оценочные материалы.....	стр 14
II. Комплекс организационно-педагогических условий .....	стр 14
1. Материально-техническое обеспечение	
2. Учебно-методическое и информационное обеспечение	
3. Список литературы.....	стр 15
Приложение 1 (календарно-тематическое планирование).....	стр.16

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность**

Одно из примечательных явлений подросткового возраста – начало процесса сознательного самовоспитания. Подросток начинает задумываться над возможностями влияния на свои физические и личностные качества и предпринимать для достижения этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

Подростковый возраст является значимым периодом жизни, определяющим становление границ эмоционального мира личности, его богатство и механизмы саморегуляции, обуславливающих социально полезное и достойное поведение. Эмоциональный интеллект является мощной ментальной способностью, при помощи которой осуществляется переработка особого типа информации, отражающей личностные эмоциональные состояния.

Можно выделить основные причины важности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Первая из причин – это ведущая деятельность по Д.Б. Эльконину интимно – личное общение со сверстниками. Они взаимодействуют друг с другом, и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда подростки могут совладать и понять, что именно происходит из – за незрелости эмоционального интеллекта.

Общение для подростка в этом возрасте чрезвычайно важно – из него он получает ценнейшую информацию, оценивает себя и других, ориентируется на мнение коллектива, оценки сверстников, становится наиболее значимым. Это будет затруднено, если подросток не сможет понимать и управлять своими эмоциями, но и анализировать других. Очень важно в это время подсказать средства самовоспитания, которые помогут подростку сориентироваться в выборе вариантов ощущения (и демонстрации) своей значимости.

Вторая причина, подростковый возраст наименовываается как пубертатный. Который характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Остро переживается угловатость движений, особенности черт лица, худоба или излишний вес, что в какой-то степени определяет популярность у сверстников и формирует самооценку личности. Быстро взрослеющий подросток убежден: он исключительная личность, способная выполнять разнообразные обязанности, нести большую ответственность за других. Он требует уважительного тона в обращении к нему, у него появляется чувство взрослости – это главное новообразование возраста. Он демонстрирует смесь детско-взрослого поведения, он ребенок и взрослый одновременно. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными событиями.

Однако, если у подростка появляется возможность обучаться принципам взаимодействия с другими, выявлять особенности своих собственных реакций, формировать у себя осознанное отношение к своему эмоциональному миру и миру других людей через специальную образовательную программу «Школа эмоционального интеллекта», мы тем самым помогаем молодому человеку в сборке своего образа «Я», осознанию своих проблем и определению своего направления движения, формированию эффективных способов коммуникации с другими.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. №1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015г. №09-3242 «О направлении информации».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование эмоционального интеллекта подростка, навыков саморегуляции и рефлексии.

### **Задачи:**

#### **Обучающие (предметные)**

- обеспечивать усвоение новой терминологии в рамках курса;
- систематизировать знания об основных принципах саморефлексии и саморегуляции;
- обеспечить усвоение знаний, связанных с формами эффективной коммуникации;
- обучить приемам бесконфликтного взаимодействия.

### **Развивающие (метапредметные)**

- формировать первоначальные умения по саморефлексии, постановке перед собой целей и задач, организации режима, контроля над собой, волевого поведения;
- формирование навыков эффективной коммуникации;
- формирование способности управлять своими эмоциями и воздействовать на эмоции других людей;

### **Воспитательные (личностные)**

- формировать основы самоидентичности;
- развивать способность к самовоспитанию и саморегуляции;
- способствовать осознанию своих потребностей и мотивов в достижении цели;

### **1.3 Возраст и категории обучающихся**

**Адресат программы:** программа направлена на обучающихся 15- 17 лет, входящих в состав экспериментальной группы в рамках инновационной деятельности школы.

### **1.4 Уровневость программы: базовый**

**1.5 Формы работы:** групповые, индивидуальные. Режим: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

**1.6 Продолжительность реализации программы:** 1 год , 120 часов (занятия 2 раза в неделю по 1,5 академических часа).

### **1.7 Планируемые результаты**

#### **Результаты обучающей деятельности:**

*По окончании года обучения учащиеся будут:*

- знать основные принципы и законы развития эмоциональной сферы;
- владеть терминологией курса;
- обладать знаниями о моделях ЭИ;
- обладать навыками бесконфликтного общения;
- знать и отличать способы и виды эмоционального реагирования, психологических защит;

#### **– Результаты развивающей деятельности:**

*По окончании года обучения учащиеся будут:*

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;

- делать выбор, оценивать и корректировать свои действия;
- сличать собственные действия с заданным эталоном;
- планировать свою деятельность.
- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- корректно задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

**Результаты воспитательной деятельности:**

*По окончании года обучения учащиеся будут:*

- способны к саморазвитию, саморефлексии и личностному самоопределению;
- владеть навыками самодисциплины, самомотивации, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважения человеческого достоинства;
- обладать установками бесконфликтного общения, толерантности и ауто толерантности.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы тации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	<b>Эмоциональный интеллект. Особенность и отличия от других видов интеллекта.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Входной тест
1.1.	Что означает ЭИ? Научные подходы к определению.	3	1,5	1,5	

1.2.	Применение ЭИ в жизни.	3	1,5	1,5	
2.	<b>Модели ЭИ.</b>	<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	Проверочный тест.
2.1.	Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Бар Она	3	1,5	1,5	
2.2.	Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея - Карузо	3	1,5	1,5	
2.3.	Смешанная модель Гоулмана	3	1,5	1,5	
3.	<b>Управление эмоциями.</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	Проверочный тест. Эссе.
3.1.	Реакционные мысли.	3	1	2	
3.2.	Гнев и ярость.	3	1	2	
3.3.	Беспокойство.	3	1	2	
3.4.	Чувство обиды и жалость к себе.	3	1	2	
3.5.	Болезненная робость.	3	1	2	
3.6.	Гордость/гордыня.	3	1	2	
3.7.	Зависть.	3	1	2	
3.8.	Конфликтность и	3	1	2	

	склонность к критике.				
4.	<b>Три главных навыка в ЭИ.</b>	<b>13,5</b>	<b>4,5</b>	<b>9</b>	Проверочный тест. Эссе.
4.1.	Эмпатия	4,5	1,5	3	
4.2.	Ассертивность	4,5	1,5	3	
4.3.	Умение слушать	4,5	1,5	3	
5.	<b>Оптимизм, самомотивация, счастье</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	Проверочный тест. Эссе.
5.1.	Техника оптимизма Альберта Эллиса	4,5	1,5	3	
5.2.	Техника работы с мыслями	9	3	6	
5.3.	Техника оптимистической интервенции	4,5	1,5	3	
5.4.	Модель счастья Мартина Селигмана	6	2	4	
5.5.	Модель счастья Бен-Шахара	6	2	4	
5.6.	Самомотивация: техника swot	4,5	1,5	3	
5.7.	Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу»	4,5	1,5	3	
5.8.	Самомотивация: техника «Позитивное отношение»	4,5	1,5	3	
5.9.	Самомотивация: техника Бенджамин Франклин	4,5	1,5	3	
6.	<b>Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	Проверочный тест. Эссе.
6.1.	Конфликт: модели и подходы к феномену	3	1,5	1,5	
6.2.	Стратегии выхода из конфликта	3	1,5	1,5	
6.3.	Медиативные техники разрешения конфликта	9	3	6	

7.	Итоговая аттестация	4,5		4,5	Устное собеседование, зачет
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>45,5</b>	<b>74,5</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана

### **Раздел 1.«Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта».**

#### **Тема 1.1. «Что означает ЭИ? Научные подходы к определению»(3ч)**

**Теория (1,5ч.)** Открытие эмоционального интеллекта - одно из важнейших открытий последнего времени. Так что же такое эмоциональный интеллект? Отличия ЭИ от других видов интеллекта. Эмоциональный интеллект как мощная ментальная способность, связанная с обретением более гармоничного мышления и конструктивного межличностного взаимодействия.

**Практика (1,5 ч.)** Тренинг на осознание паттернов межличностного взаимодействия.

**Формы контроля:** входной тест

#### **Тема 1.2«Применение ЭИ в жизни» (3 ч)**

**Теория (1,5 ч.)** Сферы человеческой жизни, где необходим эмоциональный интеллект: межличностная коммуникация, учеба, работа, карьера и т.д. Навыки ЭИ.

**Практика (1,5 ч).** Тренинг на осознание паттернов межличностного взаимодействия.

### **Раздел 2. Модели эмоционального интеллекта (9 ч.)**

#### **Тема 2.1 Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Барона (3 ч.)**

**Теория (1,5 ч.)** Внутриличностная модель: асертивность, самооценка, независимость, самоактуализация, эмоциональная осознанность. Междичностная модель: социальная ответственность, междичностные отношения.

**Практика (1,5 ч)** Упражнение на осознание своих эмоций. Работа в группе.

## **Тема 2.2. Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея - Карузо(3 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Восприятие, оценка, выражение эмоций. Использование эмоций для повышение эффективности мышления. Понимание эмоций. Оценка эмоций.

**Практика (1,5 ч)** Упражнение на осознание своих эмоций. Работа в группе.

## **Тема 2.3 Смешанная модель Гоулмана(3 ч).**

**Теория (1,5 ч)** Самоосознание. Самоконтроль. Управление отношениями. Эмпатия. Мотивация.

**Практика (1,5ч)** Тест на эмоциональный интеллект.

## **Раздел 3. Управление эмоциями (24 ч)**

### **Тема 3.1. Реакционные мысли (3 ч)**

**Теория (1 ч)** Природа реакционных мыслей. Взаимосвязь мыслей и эмоций. Способы реагирования. Эмоциональные маятники.

**Практика (2 ч)** Упражнения на виды эмоционального реагирования.

### **Тема 3.2. Гнев и ярость( 3 ч )**

**Теория (1 ч)** Негативные эмоции. Гнев и ярость. Отличия. Стадии. Связь этих эмоций с ситуацией и мыслями. Способы контроля и управления негативными эмоциями.

**Практика (2 ч)** Упражнения на способы эмоционального реагирования, управления гневом, раздражением.

### **Тема 3.3. Беспокойство (3 ч.)**

**Теория (1 ч)** Виды беспокойства. Природа беспокойства. Осознание. Управление мыслями, вызывающими беспокойство.

**Практика (2 ч)** Упражнения на выявление телесных ощущений беспокойства. Телесные практики.

### **Тема 3.4. Чувство обиды и жалость к себе (3 ч.)**

**Теория (1 ч)** Синдром жертвы. Преимуществасостояния. Истоки возникновения обиды. Шаги преодоления состояния обиды. Эффективные мысли.

**Практика (2 ч)** Практики управления обидой. Упражнения на осознание. Изменение мыслей.

### **Тема 3.5. Болезненная робость (3 ч).**

**Теория (1 ч)** Робость как состояние психики. Истоки робости. Психологические причины. Способы борьбы с болезненной застенчивостью.

**Практика (2 ч)** Практики управления робостью. Упражнения на осознание причин робости. Телесные практики.

### **Тема 3.6. Гордость/гордыня (3 ч)**

**Теория (1 ч)** Разницы в гордыне и гордости. Причины, отклонения в воспитании. Границы проявлений. Осознание. Управление мыслями, связанными с отношением к себе и другим.

**Практика (2 ч)** Упражнения на осознание своих эмоций, круг поддержки.

### **Тема 3.7. Зависть (3 ч)**

**Теория (1 ч)** Психологические основания для чувства зависти. Разница жизненных стратегий: сценарии удачи и избегания неудачи. Самооценка в контексте социального успеха. Контроль за мыслями и возникающими эмоциями зависти.

**Практика (2 ч)** Групповой тренинг

### **Тема 3.8. Конфликтность и склонность к критике (3 ч)**

**Теория (1 ч)** Конфликтность. Психологические причины и стратегии поведения. «Выигрыш» в конфликте.

**Практика (2 ч)** Тесты на конфликтность в поведении. Обсуждение результатов.

**Формы контроля:** итоговое тестирование. Эссе.

## **Раздел 4 Три главных навыка в ЭИ (13,5 ч)**

### **Тема 4.1. Эмпатия (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Понятие эмпатии. Преимущества эмпатии. Эмпатийные профессии. Навыки эмпатии в общении.

**Практика (3 ч)** Упражнение «Создание своего эмоционального словаря», перестановка ролей, упражнение на эмпатийное слушание.

### **Тема 4.2. Ассертивность (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Ассертивность как психологический феномен. Пассивный стиль. Агрессивный стиль. Ассертивный стиль.

**Практика (3 ч)** Упражнения на определение персональных прак, способы использования стратегий

### **Тема 4.3. Умение слушать (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Активное слушание. Способы и методы активного слушания. Качества активного слушателя. Стратегии поведения. Уровни активного слушания

**Практика (3 ч)** Упражнения на практику освоения техник активного слушания.

**Формы контроля:** итоговое тестирование. Эссе.

## **Раздел 5. Оптимизм, самомотивация, счастье (48ч)**

### **Тема 5.1. Техника оптимизма Альберта Эллиса (4,5ч)**

**Теория (1,5)** Понятие оптимизма, самомотивации и счастья.

Несчастье или активирующее событие. Убеждение. Последствие. Оспаривание.

Результаты.

**Практика (3 ч)** Техники работы с мыслями.

### **Тема 5.2. Техника работы с мыслями (9 ч)**

**Теория (3 ч)** Техники работы с мыслями: мыслительные паттерны. Отвлечение. Уклонение. Заменители.

**Практика (6 ч)** Групповой тренинг по отработке техники оптимистической интервенции.

### **Тема 5.3. Техника оптимистической интервенции (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Техника оптимистической интервенции. Особенности ее реализации. Установки.

**Практика (3 ч)** Групповой тренинг по отработке техники оптимистической интервенции.

### **Тема 5.4. Модель счастья Мартина Селигмана (6 ч)**

**Теория (2 ч)** Модель счастья Мартина Селигмана. Цепь позитивных эмоций. Вовлеченность. Взаимоотношения. Смысл. Достижения.

**Практика (4 ч)** Групповой тренинг.

### **Тема 5.5. Модель счастья Бен-Шахара (6 ч)**

**Теория (2 ч)** Модель счастья Бен-Шахара. Типы людей и их отношение к жизни. Медитация полуулыбка. Техника «журнал благодарности»

**Практика (4 ч)** Упражнения по отработке техник.

### **Тема 5.6. Самомотивация: техника swot (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Техника swot. Отличия. Правила использования в собственном жизненном планировании и рефлексии.

**Практика (3 ч)** Три письменных упражнения в технике swot

### **Тема 5.7. Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу» (4,5ч)**

**Теория (1,5 ч)** Техника «Пирамида Маслоу». Анализ уровней. Смысловое содержание каждого из уровней применительно к личному опыту подростка.

**Практика (3 ч)** Пять письменных упражнений по технике Пирамида Маслоу.

### **Тема 5.8. Самомотивация: техника «Позитивное отношение» (4,5 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Самомотивация. Прояснение понятие. Ментальные картины. Акты добра. Самомотивирующие вопросы.

**Практика (3 ч)** Упражнения по формулировке самомотивирующих вопросов. Отработка.

**Тема 5.9. Самомотивация: техника «Бенджамин Франклин» (4,5 ч)**

**Теория (1,5ч)** 13 черт характера «нравственного совершенства» по Бенджамину Франклину.

**Практика (3 ч)** Три письменных упражнения по отработке техники.

**Формы контроля: итоговое тестирование. Эссе.**

## **Раздел 6. Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения (15 ч)**

**Тема 6.1. Конфликт: модели и подходы к феномену (3 ч)**

**Теория (1,5)** Конфликт. Виды конфликтов. Структура конфликта. Колесо конфликта. Айсберг конфликта. Субъекты, объекты, предмет конфликта. Ценности.

**Практика (1,5)** Упражнения по анализу конфликта в контексте его структуры.

**Тема 6.2. Стратегии выхода из конфликта (3 ч)**

**Теория (1,5 ч)** Стратегии выхода из конфликта. Виды и причины использования. Эффективные и неэффективные стратегии. Позиции субъектов конфликта при выборе стратегии.

**Практика (1,5 ч)** Упражнения по анализу стратегий конфликта.

**Тема 6.3. Медиативные техники разрешения конфликта (9 ч)**

**Теория (3ч)** Медиация. Особенности технологии. Алгоритм переговоров.

**Практика (6 ч)** Упражнения по отработке медиативных практик выхода из конфликта.

Формы контроля: итоговое тестирование.

## **7. Итоговая аттестация (4,5 ч)**

### **2.3 Образовательные и учебные форматы**

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической и тренинговой формам работы.

Основной метод, используемый на занятиях, — беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий.

В учебном процессе применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеofilьмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

Чтобы усвоить важнейшие понятия, новые термины, рекомендуется оформлять «Словарь понятий».

## 2.4 Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы аттестации:** тесты, эссе, собеседование, творческие задания в ходе реализации тренинговых занятий.

### Виды контроля:

3. - **предварительный контроль** (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения Программы). Проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования.

4. - **текущий контроль** (отслеживание активности обучающихся в выполнении ими творческих работ.)

5. - **итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году). Презентация подготовленных учащимися творческих работ, устное собеседование.

### Оценочные материалы

(тесты, творческие задания, эссе, вопросы и т. д.), которые позволяют определить достижение планируемых результатов учащимися.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

**1. Материально-техническое обеспечение программы:** компьютерное, мультимедийное оборудование, тренинговый класс.

### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

№ п/п	Название	Год издания
1	Г.К. Селевко, «Сделай себя сам», М.: Народное образование, - Серия «Самосовершенствование	2006

	личности»	
2	Г.К. Селевко, «Современные образовательные технологии», М.: Народное образование.	1998

### 3. Список литературы

1. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М., 1992.
2. Кочетов А.И. Педагогическая диагностика. Минск, 1992.
3. Маленкова Л.И. Человековедение. М., 1993.
4. Маленкова Л.И. Я — человек. М., 1996.
5. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
8. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988.
9. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998.
10. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К. Педагогика сотрудничества и перестройка школы. Ярославль, 1991.
11. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990.
12. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.
13. Что вы знаете и чего не знаете о себе / Сост. С. Степанов. М., 1994.
14. Яковлев Ю. Ваши права, дети. — М., 1992.

**Приложение 1**  
**Календарно-тематический план**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов (120)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3	13.30 – 14.40	Лекционно-практическое	1,5	<b>Эмоциональный интеллект. Особенности и отличия от других видов интеллекта.</b> Что означает ЭИ? Научные подходы к определению.	Кабинет № 18	Входное тестирование
2	Сентябрь	5	-	-	1,5	Применение ЭИ в жизни.	-	-
3	Сентябрь	10	-	-	1,5	Применение ЭИ в жизни.	-	-
4	Сентябрь	12, 17	-	-	1,5	<b>Модели ЭИ.</b> Модель социального и эмоционального интеллекта Рувена Барона	-	-
5	Сентябрь	17, 19	-	-	1,5	Модель эмоционального интеллекта Майера-Саловея - Карузо	-	-
6	Сентябрь	24, 26	-	-	1,5	Смешанная модель Гоулмана	-	Проверочный тест.
7	Октябрь	1, 3	-	-	1,5	<b>Управление эмоциями.</b> Реакционные мысли.	-	Эссе.
8	Октябрь	8, 10	-	-	1,5	Гнев и ярость.	-	-
9	Октябрь	15, 17	-	-	1,5	Беспокойство.	-	-
10	Октябрь	22, 24	-	-	1,5	Чувство обиды и жалость к себе.	-	-
11	Октябрь	29, 31	-	-	1,5	Болезненная робость.	-	-
12	Ноябрь	5, 7	-	-	1,5	Гордость/гордыня.	-	-

13	Ноябрь	12,14	-	-	1,5	Зависть.	-	-
14	Ноябрь	19,21	-	-	1,5	Конфликтность и склонность к критике.	-	Проверочный тест.
15	Ноябрь , Декабрь	26,28 3	-	-	1,5	<b>Три главных навыка в ЭИ.</b> Эмпатия.	-	Эссе.
16	Декабрь	5,10,12	-	-	1,5	Ассертивность	-	-
17	Декабрь	17,19,24	-	-	1,5	Умение слушать.	-	Проверочный тест
18	Декабрь Январь	26, 14,16	-	-	1,5	<b>Оптимизм, самомотивация, счастье</b> Техника оптимизма Альберта Эллиса.	-	Эссе.
19	Январь	21,23,28, 30	-	-	1,5	Техника работы с мыслями	-	-
20	Февраль	4,6	-	-	1,5	Техника работы с мыслями	-	-
21	Февраль	11,13,18	-	-	1,5	Техника оптимистической интервенции	-	-
22	Февраль Март	20,25,27 4	-	-	1,5	Модель счастья Мартина Селигмана	-	-
23	Март	6,11,13, 18	-	-	1,5	Модель счастья Бен-Шахара	-	-
24	Март	20,25,27	-	-	1,5	Самомотивация: техникаswot	-	-
25	Апрель	1,3,8	-	-	1,5	Самомотивация: техника «Пирамида Маслоу»	-	-
26	Апрель	10,15,17	-	-	1,5	Самомотивация: техника «Позитивное отношение»	-	-
27	Апрель	22,24,29	-	-	1,5	Самомотивация: техника Бенджамин Франклин	-	Проверочный тест.
28	Май	1,6,8	-	-	1,5	<b>Социальные и межличностные конфликты: пути разрешения</b> Конфликт: модели и подходы к феномену	-	Эссе
29	Май	13,15,20	-	-	1,5	Стратегии выхода из конфликта.	-	-
30	Май Июнь	22,27,29 3,5,10	-	-	1,5	Медиативные техники разрешения конфликта	-	Проверочный тест
31	Июнь	12,17,19	-	-	1,5	Итоговая аттестация	-	Устное собеседование. Зачет.