



## Психологія емоційного інтелекту

Кредити та кількість годин:

денна форма 3 кредити ECTS; 90 годин: 12 лекційних, 6\_ практичних, 72 самостійна робота; залік

заочна форма 3 кредити ECTS; 90 годин: 2 лекційних, 2 практичних, 86 самостійна робота; залік

### I. Опис навчальної дисципліни

Залежність між інтелектом і життєвим успіхом зрозуміла і майже аксіоматична. А як впливає на життєві здобутки емоційна сфера людини? Які емоційні складники формують нашу життєву (особистісну, професійну, наукову тощо) успішність? Чи можна (і як саме) виправити емоційні моделі, закладені в людині, якщо вони гальмують її рух до кращого? І взагалі: чи реально об'єднати два слова – «емоційний» та «інтелект» без суперечності?

Відповіді на ці та інші питання може дати курс «Психологія емоційного інтелекту».

### II. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – розвиток емоційної компетентності здобувачів шляхом формування наукових уявлень про емоції, емоційний інтелект та підвищення його рівня.

Основними **завданнями** дисципліни є формування таких загальних та фахових компетентностей здобувачів:

- здатність виявляти і вирішувати проблеми та застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до ефективної взаємодії, співпраці, групової та кооперативної діяльності на засадах взаємоповаги та толерантності;
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність діяти на основі принципів та стандартів етичної, моральної та професійної поведінки і усвідомлювати власну відповідальність перед клієнтом, суспільством, професією та колегами;
- здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях;
- здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності;
- здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

### III. Результати навчання

За результатами навчання слухачі зможуть:

- планувати, організовувати та здійснювати практичну психологічну діяльність (тренінгову, консультаційну, психодіагностичну, корекційну, просвітницьку) з урахуванням основних підходів до визначення емоційного інтелекту, існуючих теорій, моделей, методів діагностики емоційного інтелекту;
- усвідомлювати та розпізнавати ознаки конструктивної взаємодії, робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій;
- володіти інструментами для самопізнання і управління своїми емоціями у житті та професійній діяльності, розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо) з метою сприяння, відновлення, підтримки та підвищення позитивного функціонування особистості, провадити їх в індивідуальній та груповій роботі;
- об'єктивно оцінювати себе та інших у процесі взаємодії у професійній діяльності, уміти співпрацювати з психологами-практиками та фахівцями інших галузей (медиками, педагогами тощо), демонструвати культуру спілкування, навички дотримання у своїй професійній діяльності принципів толерантності, діалогу і співробітництва;
- володіти здатністю зберігати емоційне здоров'я та здатністю проявляти адаптивну поведінку в емоціогенних ситуаціях;
- самостійно контролювати результативність професійної діяльності, відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, використовувати знання про емоційний інтелект для особистісного зростання і розвитку, скласти індивідуальну програму розвитку свого емоційного інтелекту;
- реалізовувати настанови гуманності на основі норм професійної етики та загальнолюдських цінностей.

### IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

| №  | Тема дисципліни                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Емоційний інтелект як предмет психологічних студій.<br>Природа емоційного інтелекту. Механізми та функції емоційного інтелекту в контексті життєздійснення                                    |
| 2. | Емоційний інтелект у кризовому стані. Емоційне здоров'я та емоційна грамотність                                                                                                               |
| 3. | Навички управління емоціями. Стабілізаційні техніки. Письмові практики                                                                                                                        |
| 4. | Ціна сучасності: депресивний хід думок, буденні тривоги, «атрофія серця»                                                                                                                      |
| 5. | Емпатія і етика. Життя без емпатії та нарцисичні особистості. Критика та мистецтво налагодження зворотного зв'язку. Самокритика та самоспівчуття.<br>Емоційний інтелект: проблеми діагностики |
| 6. | Емоційний інтелект і залежності. Феномен синдрому ДДА (дорослі діти алкоголіків)                                                                                                              |
| 7. | Емоційний інтелект і стосунки. Зачатки соціального інтелекту                                                                                                                                  |

