

"Програма тренувань «Емоційний інтелект як ключ до успіху»

Актуальність: Щоденно ми переживаємо емоції, але чи вчимо ми наших дітей виражати свої почуття, розуміти власні емоції та ті інших людей? Часто ми слухаємо фрази типу «...ти чоловік, не плач...» чи «ти дівчинка, веди себе ввічливо та відповідально». Таким чином ми передаємо своїм дітям стереотипи, що склалися в суспільстві. Але чи завжди дотримання цих стереотипів є вигідним для самої особи? Ні! Оскільки стереотип надає тільки один варіант реагування, тоді як ситуації різноманітні та вимагають різних підходів. Цей тренінг допоможе вам розглядати звичайні ситуації більш широко, розуміти власні емоції та реагувати на них.

Програма розрахована на місяць (5 занять). Зустрічі відбуваються щосуботи з 13:00 до 15:00. Кількість учасників обмежена 15-20 особами. Вікова категорія учасників – 20-35 років. Мета тренінгу – розвиток емоційного інтелекту. Основні завдання тренінгу:

- Підвищення рівня обізнаності з питань емоційного інтелекту: розуміння понять, його складових та важливості в повсякденному та професійному житті;
- Діагностика та розвиток поточного рівня емоційного інтелекту;
- Формування навичок ефективного використання емоційного інтелекту."

Структура тренінгу

№	Назва заняття	Мета
1.	Емоційний інтелект: вступ	Знайомство з групою, занурення до теми
2.	Емоції. Як керувати власним станом.	Оволодіння практичними навичками керування власними емоціями.

3.	Емоції: як зрозуміти себе та інших	Навички калібровки, аналізу та інтерпретації емоцій.
4.	У мирі з емоціями	Самопізнання, розвиток навички самоконтролю, самоприйняття.
5.	Я можу все!	Самопрезентація, закріплення сформованих навичок.

Заняття 1. «Емоційний інтелект і з чим його їдять»

Мета - Знайомство із групою, інформування що до емоційного інтелекту.

Завдання:

- познайомитись із групою та познайомити їх між собою;
- встановити довірливі відносини;
- дізнатися очікування від сьогоднішньої зустрічі та тренінгу загалом;
- сформулювати правила нашої групи;
- сформулювати чітке розуміння поняття емоційного інтелекту та його структури;
- сформулювати розуміння у яких сферах необхідні навички володіння емоційним інтелектом;

Знайомство (15-20 хв.)

Мета - формування групи, знайомство

Презентує себе ведучий і розповідає як буде проходити тренінг(місце проведення, час початку, час проведення кількість зустрічей,..).

-Тепер в декількох реченнях розкажіть про себе і чому для вас зацікавив цей тренінг. Висловлюватися можете по черзі, або як вам зручніше.

Очікування (5-10 хв.)

Мета - актуалізувати власну потребу бути тут і зараз, збір інформації для кращої взаємодії із групою.

-Ми з вами трохи познайомились, і я пропоную записати власні очікування від нашої програми на стікерах (квадратний папір з липкою смугою згори) і наліпити їх на ватман. У кінці нашої програми ми до них повернемося і подивимось чи збіглися наші очікування із реальністю. 2 хвилини на формулювання і нотування і кожен розповість про власні очікування і знайде папірцю місце на ватмані.

Правила групи (10 хв.)

Мета - налагодження відносин у групі.

-Настав час сформулювати правила нашої групи. Кожен може запропонувати власний варіант правила, але з цим правилом повинна погодитись уся група. Їх ми занотуємо і залишимо і на подальші зустрічі.

Якщо протягом зустрічі ви помічаєте, що хтось порушив правило, ви сміливо можете сказати про це людині яка їх порушила. Я наприклад пропоную ввести правила про відключення звуку на телефонах і тихий вихід з аудиторії, тобто, якщо треба терміново вийти через будь-яку причину ви не питаєте на це дозволу, а просто виходите нікого не відволікаючи.

«Я знаю що ти...» (15 хв.)

Мета - знайомство, активізація.

Учасникам надається бланк з фразами (читав книгу «Маленький принц», вмю водити машину, погано готую, добре лагоджу із дітьми...). Ваше завдання у броунівському русі (хаотичне переміщення) зустрічатися із іншими учасниками і дізнатися яке твердження вірне для них. Напроти цього твердження пишете ім'я людини. Одна людина – одне твердження. Почали.

Теоретична частина (15 хв.)

Мета - інформування.

Є декілька класифікацій емоційного інтелекту. Сьогодні ми розглянемо одну з найвідоміших – змішану модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана.

Перегляд анімаційного відео «Емоційний інтелект і як його прокачати». <https://www.youtube.com/watch?v=ParxvOOsjsk>

У 1995 році журналіст Деніел Гоулман опублікував науково-популярну книгу Emotional Intelligence, що популяризувало термін «емоційний інтелект» аж до сьогоднішнього дня. Він впровадив змішану модель емоційного інтелекту, яка передбачає наявність чотирьох компонентів:

- 1) Самосвідомість
- 2) Самоконтроль
- 3) Соціальне розуміння
- 4) Управління взаємовідносинами

Тобто емоційний інтелект – це здатність людини розуміти та керувати емоціями, які відчуває вона і оточуючі.

Вправа: « Як правильно виразити позитивні емоції» (5хв.)

Мета - навчити конструктивному виразу позитивних емоцій.

Хід вправи:

Що необхідно знати:

- не відкладай вислів своїх почуттів на потім;
- використовуй слово «я» (Я так рада, мені було дуже приємно,...);
- підкріплюй свої слова жестами та мімікою;
- пам'ятай, ти маєш право на будь-які почуття, як позитивні, такі негативні;
- вираження позитивних емоцій ні до чого тебе не зобов'язує;
- навчись приймати похвалу від інших людей.

Згадайте приємну ситуацію і спробуйте, використовуючи надані рекомендації, виразити власні почуття. Отримане речення запишіть.

Вправа: « Як правильно виразити негативні емоції» (5хв.)

Мета - навчити конструктивному виразу негативних емоцій.

Хід вправи:

У нашому житті ми зіткаємося не лише з позитивними емоціями, але й з негативними. І кожну з них необхідно пережити. Робити це краще у конструктивному руслі. Якщо тебе щось не влаштовує, намагайся пояснити що саме тебе дратує.

Що необхідно знати:

- не відкладай вислів своїх почуттів на потім, роби це відразу як партнер зробив щось неприємне;
- об'єктивно опиши ситуацію (Я розсердився бо ти розбила мою улюблену чашку);
- використовуй займенник «я»;
- називай в голос власні почуття (я засмучений, я злюся, мені неприємно);
- підкріплюй свої емоції мімікою та жестами;
- чітко сформулюй чого ти бажаєш;
- спокійно вислухай усі аргументи партнера.

Згадайте неприємну ситуацію і спробуйте, використовуючи надані рекомендації, виразити власні почуття. Отримане речення запишіть.

Вправа «впізнай емоцію» (20 хв.)

Мета - поліпшення навички впізнавання та демонстрування емоцій.

Необхіден доброволець. Ви обираєте картку. На ній написана емоція. Ваша задача за допомогою міміки зобразити цю емоцію. Якщо не здогадалися, долучаємо до міміки жести. Хто вгадав демонструє наступну емоцію.

Що було легше демонструвати емоцію, чи вгадувати? Чому?

У повсякденному житті завжди оточуючі розуміють ваші емоції вірно? Як ви вважаєте чому? Яким чином ви могли б покращити взаєморозуміння?

Зворотній зв'язок (20хв.)

– У нас залишилось небагато часу для завершення, прошу висловлюватися по колу. Що нового ви дізналися сьогодні? Що було цікавим? Що хотілось би розгледіти детальніше?

– Ви молодці, ми з вами сьогодні плідно попрацювали. Наступна наша зустріч відбудеться наступної суботи з 13.00 до 15.00. Також у вас буде домашнє завдання – перегляд лекції Девіда Карузо «Емоційний інтелект». Там ви розглянете ще одну модель емоційного інтелекту з видатним

фахівцем. Питання які з'являться під час перегляду відео занотуйте, ми їх розглянемо наступного разу. До зустрічі.

Домашнє завдання:

Девід Карузо "Емоційний інтелект"

<https://www.youtube.com/watch?v=gYLRaIjCwHc>

Заняття 2. Емоції. Як керувати власним станом.

Мета - Оволодіння практичними навичками керування власними емоціями.

Завдання:

- актуалізація знань про емоції;
- навчання що до розпізнання емоцій;
- соціально прийнятні способи прояву емоцій

Знайомство

Вправа: «Автопортрет»(30 хв)

Мета - знайомство, об'єктивний опис особи

Учасники сідають у коло. Кожному школяру необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. У неї гарна фігура. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

Розігрів

Вправа «Тваринний світ» (20хв.)

Мета - прояв емоцій, встановлення відносин у групі

Зараз я кожному назву тварину. Ваше завдання вимовляти той звук яким розмовляє тварина і знайти інших тварин одного з вами виду. Діяти ви маєте з заплющеними очима. (Кіт, миша, їжак, ведмідь, курка,...)

Основний блок

Вправа: «Розкрий емоцію» (15 хв)

Мета - підкреслити важливість інтонації у процесі спілкування.

Матеріали: картки з назвами різних емоцій

Хід вправи:

Учасники обирають на осліп картки з назвою емоції. Не демонструючи напис іншим, учасник має сказати фразу «Добрий день» з інтонацією, яка відповідає емоції написаній на картці. Решта учасників намагаються відгадати яку емоцію намагався зобразити учасник. Далі той хто вгадав демонструє емоцію записану у нього на картці.

Приклад емоцій які можливо використати у вправі: подив, радість, гнів, жаль, впевненість, розчарування, підозрілість, сум, веселість, спокій, байдужість, зацікавленість, ентузіазм, хвилювання,..

Вправа: «Соціальна реклама»(40хв.)

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери

Хід вправи:

Ви знаєте що таке соціальна реклама? Вона спрямована на те, щоб звернути увагу аудиторії на певні проблеми. І найкраща реклама та, яка чіпає за живе, проникає у душу, викликає емоції. Ми зараз поділимось на 4 групи і кожна розробить власну соціальну рекламу, яку можна було б розмістити на вулиці(банери). Візьміть тему, яку вважаєте актуальною, зрозумійте які почуття ви бажаєте викликати у людей і якими засобами ви можете викликати ці почуття. Творіть.

У вас на це завдання 20 хвилин, потім буде демонстрація.

Після презентацій кожної з команд, обговорення.

Яка реклама зачепила вас більше всього? Чому? А яка менш всього? Чому? Як ви вважаєте що можна змінити у цій рекламі, щоб вона була більш ефективною. Чи легка вам було виконувати завдання? Що було найскладніше?

Вправа: Дихання (10хв.)

Мета - заспокоєння, метод самопомоги

Взяти емоції під контроль і заспокоїтися можна і за допомогою дихальних вправ зараз ми розглянемо декілька.

Таким чином ви оптимізуєте серцебиття та розслабите нервову систему. Це чудовий спосіб контролювати напругу та дуже корисна техніка.

Покроковий опис послідовного дихання

Сядьте, тримаючи спину рівно.

Розташуйте годинник перед собою.

Потрібно вдихнути та видихнути рівно 5 разів за одну хвилину.

Радимо спершу перевірити, наскільки ви можете контролювати дихання.

Якщо вам не вдається обмежитися п'ятьма разами на хвилину, почніть із шести чи семи.

Утім ідея в тому, щоб досягти рівня 5 вдихів і видихів на хвилину. Як тільки ви зможете це зробити, ваше самопочуття значно покращиться.

Підсумки(5-10хв)

Зараз я прошу вас надати зворотній зв'язок, що до сьогоднішнього тренінгу.

Заняття 3. «Емоція. Як зрозуміти»

Мета - Розширення навичок аналізу та інтерпретації емоцій.

Завдання:

- актуалізація знань про емоції;
- навчання що до розпізнання емоцій;
- аналіз та інтерпретація емоційного стану;
- соціально прийнятні способи прояву емоцій.

Заняття 4. «У мирі з емоціями»

Завдання:

- навчання що до розпізнання емоцій;
- аналіз та інтерпретація емоційного стану;

- відстежування власних емоційних реакцій;
- навчання навичкам самоконтролю;
- соціально прийнятні способи прояву емоцій.

Заняття 5. «Я можу все!».

Завдання:

- Розвиток навичок невербального спілкування;
- навчання що до розпізнання емоцій;
- аналіз та інтерпретація емоційного стану;
- соціально прийнятні способи прояву емоцій.

Аналіз ефективності тренінгової програми визначається завдяки проходженню тесту Н. Холла «Емоційний інтелект» на початку та після завершення занять.