



«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
от 26 августа 2019 г.

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
М.Г. Мокринский /
« 27 » августа 2019 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Развитие эмоционального интеллекта».

Направленность программы: социально-педагогическая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 2,5 месяца

Составитель:
педагог дополнительного образования
Кузнецов П.И.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Лето» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития (дополнительного образования) включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «Развитие эмоционального интеллекта» в рамках направления «Лидерство и взаимодействие» (социально-педагогическая направленность).

Цель программы: предоставить участникам необходимые знания для самостоятельного развития эмоционального интеллекта.

Задачи программы:

- Сформировать у участников базовые представления об эмоциональном интеллекте.
- Познакомить участников с основными составляющими эмоционального интеллекта и способами их развития.
- Отработать навыки развития каждой составляющей эмоционального интеллекта.
- Передать участникам инструменты самостоятельного развития эмоционального интеллекта.

Курс предназначен для учащихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 2,5 месяца.

Общее количество часов – 20.

Количество часов в неделю – 2.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма организации занятий: семинар, дискуссия, учебная игра.

Ожидаемые результаты.

Знания:

- Знания об эмоциональном интеллекте и его составляющих.

Умения:

- идентифицировать свои и чужие эмоции, выражать их;
- регулировать собственные эмоции;
- использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

Навыки:

- Владение навыками развития эмоционального интеллекта.

№	Содержание и учебный план	Ак. часы
1.	Введение в курс «Развитие эмоционального интеллекта»	2
2.	Самопознание: теория и практика.	4
3.	Самоконтроль: теория и практика.	4
4.	Эмпатия: теория и практика.	2
5.	Социально-коммуникативные навыки: теория и практика.	4
6.	Мотивация: теория и практика.	2
7.	Подведение итогов. Резюмирование пройденного материала.	2

Тематическое планирование

Разделы	Тема (Содержание, Ключевые вопросы)	Кол-во ак. часов	Виды деятельности
1 Введение в курс «Развитие эмоционального интеллекта»	1) Ожидания участников от курса, постановка целей. 2) Понятие «Эмоциональный интеллект», история возникновения. 3) Отличие EQ от IQ. 4) 5 составляющих ЭИ	2	5) Игра-настройка. 6) Групповая дискуссия 7) Видеоанализ 8) Мини-лекция 9) Финальный шэринг в формате ответов на вопросы по теме
2 Самопознание: теория и практика.	1) Понятие «Самопознание» в контексте Эмоционального интеллекта 2) 5 шагов самопознания	4	1) Игра-настройка 2) Групповая дискуссия 3) Мозговой штурм в мини-группах 4) Работа со спектром эмоций 5) Заполнение дневника эмоций по инструкции 6) Интервью в парах 7) Индивидуальная работа в рабочих тетрадях 8) Заполнение трека курса
3 Самоконтроль: теория и практика.	1) Понятие «Самоконтроль» в контексте эмоционального интеллекта 2) Техники релаксации	4	1) Игра-настройка 2) Анализ домашнего задания 3) Мини-лекция 4) Релаксация 5) Анализ результатов научных экспериментов 6) Мозговой штурм 7) Финальный шэринг 8) Отработка техник релаксации на примере четырех негативных эмоций
4 Эмпатия: теория и практика.	1) Понятие «Эмпатия» 2) Способы идентифицировать эмоции других людей 3) Отличие эмпатии от сочувствия 4) Действия, необходимые для проявления	2	1) Игра-настройка 2) Упражнения в парах на умение подражать эмоциям напарника 3) Игра на узнавание эмоций по глазам 4) Упражнение на узнавание эмоций по позе

	эмпатии		5) Видеоанализ 6) Сценки без слов с целью интонационно донести ситуацию до остальных участников группы 7) Игра-соревнование «Угадай эмоцию»
5 Социально-коммуникативные навыки: теория и практика.	1) Понятие «Социально-коммуникативные навыки» в контексте эмоционального интеллекта 2) Техника «Я-сообщение» 3) Техника «Уважительный отказ» 4) Ассертивные права человека 5) Техники активного слушания	4	1) Игра-настройка 2) Мини-лекция 3) Видеоанализ 4) Работа в парах 5) Метод «Аквариума» 6) Разыгрывание сценок для отработки ситуаций из жизни
6 Мотивация: теория и практика.	1) Понятие «Мотивация» в контексте эмоционального интеллекта 2) Виды мотивации 3) Откуда берется мотивация и на что она влияет 4) Техники самомотивации	2	1) Игра-настройка 2) Анализ домашнего задания 3) Видеоанализ 4) Ролевая игра 5) Групповая дискуссия 6) Мини-лекция 7) Финальный шэринг
7 Подведение итогов. Резюмирование пройденного материала.	1) Весь выше перечисленный материал 2) Тест 3) Эмоциональное завершение	2	1) Игра-настройка 2) Упражнение «Вспомнить все» 3) Тестирование 4) Финальный шеринг с обратной связью от преподавателей и участников

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года	02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса	30.05.2020

I полугодие	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019
	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020
Осенние каникулы		27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы		28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы		15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)
Майские каникулы		01.05.2020 – 12.05.2020 (12 дней)
Продолжительность учебной недели		6 дней

Итоговое оценивание: не предполагается.

Оценочные материалы: для оценки достижения ожидаемых результатов педагогом может быть использована самостоятельно разработанная анкета оценки своих способностей, включающая мотивацию личности, самостоятельность в познавательной коммуникации, удовлетворенность результатами деятельности, уровень активности обучающихся.

Материально-технические условия: специальное оборудование не требуется.

Список литературы:

1. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». Дэниел Гоулман. Изд-во: «Манн, Иванов и Фербер», 2018.

2. «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей». Джон Готтман, Джоан Деклер.
Изд-во: «Манн, Иванов и Фербер», 2018.