

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Московский физико-технический институт  
(национальный исследовательский университет)»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Проректор по учебной работе**

**А.А. Воронов**

	<b>Рабочая программа дисциплины (модуля)</b>
<b>по дисциплине:</b>	Эмоциональный интеллект
<b>по направлению:</b>	Прикладные математика и физика
<b>профиль подготовки:</b>	Системная и синтетическая биология Физтех-школа Биологической и Медицинской Физики учебно-научный центр гуманитарных и социальных наук
<b>курс:</b>	1
<b>квалификация:</b>	магистр

Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Экзамен

Аудиторных часов: 30 всего, в том числе:

лекции: 30 час.

семинары: 0 час.

лабораторные занятия: 0 час.

Самостоятельная работа: 30 час.

Подготовка к экзамену: 30 час.

Всего часов: 90, всего зач. ед.: 2

Количество контрольных работ, заданий: 2

Программу составил: А.В. Елисеев, канд. экон. наук, доцент

Программа обсуждена на заседании учебно-научного центра гуманитарных и социальных наук 04.04.2025

## Аннотация

Данный курс предлагает уникальную возможность развить эмоциональный интеллект (EQ) и повысить как личную, так и организационную эффективность, используя мощные эмоциональные ресурсы. В условиях современного мира, где эмоциональные навыки становятся ключевыми для успешной профессиональной деятельности, этот курс поможет освоить теоретические знания и сформировать практические навыки, необходимые для понимания и управления эмоциями.

Программа курса основана на практико-ориентированном подходе, что позволяет обучающимся не только изучать концепции эмоционального интеллекта, но и применять эти знания в реальных ситуациях. Студенты научатся распознавать и анализировать свои эмоции, а также эмоции окружающих, что станет основой для эффективного взаимодействия и успешного тимбилдинга.

Особое внимание будет уделено технологиям управления собственными и чужими эмоциями, что поможет слушателям курса справляться с эмоциональным напряжением, преодолевать стресс и достигать гармонии в личной и профессиональной жизни. Курс включает в себя разнообразные методы и техники, которые помогут развить уверенность в себе, улучшить коммуникативные навыки и стать более чутким к эмоциональным состояниям других людей.

## 1. Цели и задачи

### Цель дисциплины

- развитие эмоционального интеллекта обучающихся в процессе их профессиональной подготовки.

### Задачи дисциплины

- сформировать представление о понятии «эмоциональный интеллект» (EQ), его сущности, функциях и значении для достижения личной эффективности, в т.ч. и в профессиональной деятельности;
- развить способность осознавать и понимать свои и чужие эмоции, управлять ими в социальном взаимодействии;
- сформировать умение конструктивно выражать свои эмоции;
- развить навыки регулирования эмоционального состояния, произвольного управления поведением;
- развить способность к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека;
- обучить конструктивным способам социального взаимодействия, установления и поддержания контактов, осуществления позитивных межличностных коммуникаций, сотрудничества.

## 2. Перечень формируемых компетенций

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними
	УК-1.2 Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации
	УК-1.3 Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности
УК-5 Способен анализировать и интерпретировать	УК-5.1 Способен выявлять специфику философских и научных традиций основных мировых культур

УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК-5.2 Способен определять теоретическое и практическое значение культурно-языкового фактора при взаимодействии различных философских и научных традиций
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности
	УК-6.2 Оценивает свою деятельность, соотносит цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны

знать:

- основные теории эмоционального интеллекта;
- методы понимания своих эмоций и эмоций других людей;
- техники управления своим эмоциональным состоянием и других людей для достижения личной эффективности и осуществления социального взаимодействия, в т.ч. в профессиональной деятельности;
- способы саморазвития эмоционального интеллекта.

уметь:

- применять в социальном взаимодействии техники распознавания своих и чужих эмоций;
- применять в социальном взаимодействии техники эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей;
- планировать траекторию саморазвития эмоционального интеллекта.

владеть:

- техниками распознавания и управления своими эмоциями, а также других людей;
- навыками планирования развития своего эмоционального интеллекта;
- навыками социального взаимодействия с опорой на EQ, в т.ч. определения своей роли в группе (проектной команде) и личного влияния.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкости по видам учебных занятий

№	Тема (раздел) дисциплины	Трудоемкость по видам учебных занятий, включая самостоятельную работу, час.			
		Лекции	Семинары	Лаборат. работы	Самост. работа
1	Введение в курс «Эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект как одна из ключевых компетенций современного человека	2			2
2	Сущность понятия и основные модели и концепции эмоционального интеллекта	2			2
3	Эмоциональная сфера личности. Эмоции и чувства	2			2
4	Теоретические подходы к объяснению сущности и механизма эмоций	2			2
5	Эмоциональный интеллект и эмоции	2			2
6	Характеристика, физиологические и поведенческие проявления базовых эмоций	4			4
7	Техники управления собственными эмоциями	4			4
8	Понимание эмоций других людей	2			2
9	Коммуникативная компетентность. Техники общения с людьми в соответствии с их эмоциональным состоянием	4			4
10	Техники управления эмоциями других людей	2			2
11	Мотивация и стимулирование	2			2
12	Манипуляция. Техники противодействия манипуляциям	2			2
Итого часов		30			30
Подготовка к экзамену		30 час.			
Общая трудоёмкость		90 час., 2 зач.ед.			

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

##### Семестр: 1 (Осенний)

1. Введение в курс «Эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект как одна из ключевых компетенций современного человека

Цель и задачи курса. Структура курса. Литература к курсу. Основные понятия курса: «интеллект», «эмоциональный интеллект», «эмоциональная компетентность». Современный рынок труда и требования к работнику. Эмоциональный интеллект как одна из ключевых компетенций человека для работы, делового успеха и тимбилдинга.

2. Сущность понятия и основные модели и концепции эмоционального интеллекта

Эмоциональный и социальный интеллект. Коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект. Модели эмоционального интеллекта (Дж. Мэйера и П. Сэловея; Р. Бар-Она; Т.Бредберри; Д.В. Люсина). Концепция структуры эмоционального интеллекта Д. Гоулмана (самоосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки).

### 3. Эмоциональная сфера личности. Эмоции и чувства

Общее представление об эмоциях. Определение эмоций. Роль эмоций: отражательно-оценочная, управляющая и дезорганизуемая. Функции эмоций. Виды эмоций: собственно эмоции, чувства, настроение, страсть, аффект, стресс, фрустрация.

### 4. Теоретические подходы к объяснению сущности и механизма эмоций

История исследования эмоций. Теория И.Ф. Гербарта. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина. «Ассоциативная» теория В. Вундта. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге. Теория У. Кеннона-П. Барда. Биологическая теория эмоций П.К. Анохина. Информационная теория эмоций П.В. Симонова.

### 5. Эмоциональный интеллект и эмоции

Различие между эмоциональным интеллектом и эмоциональностью. Физиологические и поведенческие характеристики эмоций. Индивидуальные особенности проявления эмоций. Базовые эмоции. Социальные эмоции.

### 6. Характеристика, физиологические и поведенческие проявления базовых эмоций

Базовая эмоция страх: проявление и функциональное значение. Страх и тревога. Базовая эмоция гнев: проявление и функциональное значение. Базовая эмоция печаль: проявление и функциональное значение. Базовая эмоция радость: проявление и функциональное значение. Базовая эмоция интерес: проявление и функциональное значение. Базовая эмоция презрение: проявление и функциональное значение. Базовая эмоция отвращение: проявление и функциональное значение.

Социальные эмоции: стыд, вина, обида, ревность, зависть.

### 7. Техники управления собственными эмоциями

Осознание и понимание своих эмоций. Способы снятия эмоционального напряжения. Иррациональные мысли как основа нарушения эмоций. Позитивное мышление. Способы снятия эмоционального напряжения. Конструктивная обратная связь самому себе. Самомотивация. Техника драйва. Метод Метод НАОС. Юмор в борьбе с гневом и страхом.

Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению. Диагностические признаки стресса. Основные причины стресса. Стратегии преодоления стресса. Профессиональный стресс и его профилактика. Виды профессиональных стрессов. Синдром профессионального выгорания

### 8. Понимание эмоций других людей

Эмпатия, как инструмент понимания внутренних переживаний другого человека. Положительные и отрицательные стороны эмпатии. Виды эмпатии в психологии. Механизмы эмпатии. Признаки эмпатии. Возможности и ограничения ИИ как инструмента понимания эмоций.

### 9. Коммуникативная компетентность. Техники общения с людьми в соответствии с их эмоциональным состоянием

Понятие и структура коммуникативной компетентности. Активное слушание. Уверенное поведение как способ влияния и предотвращения конфликтных ситуаций. в ситуациях взаимодействия. Жизненные позиции по Э. Берну и факторы, обуславливающие неуверенное, уверенное, агрессивное поведение. Различия агрессивного, манипулятивного и ассертивного поведения. Важнейшие характеристики уверенного поведения. Я-сообщения. Конструктивная обратная связь. Теория культурных измерений Хофстеде. Национальные модели делового взаимодействия.

#### 10. Техники управления эмоциями других людей

Мотивирующая речь. Окрыляющая обратная связь. Техники Гейши, Крестьянина и Мудреца.

#### 11. Мотивация и стимулирование

Понятия «активация», «мотивация», «стимулирование», и их соотношение. Концепция внутренней мотивации. Территоризм. Алгоритм пространственного и психологического территориализма.

Стимулирование Правила выработки определенного поведения. Подкрепление: отрицательное, положительное, условное. Режимы и время подкрепления. Управление с помощью стимулов. Основные приемы выработки определенного поведения.

#### 12. Манипуляция. Техники противодействия манипуляциям

Манипуляция: определение и основные признаки. Выявление манипуляции. Манипулирование без видимого проявления манипулирования. Автоматические модели поведения и их «запуск». Цивилизованное противостояние нападению и манипуляции.

### 5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория, оснащенная компьютером и мультимедийным оборудованием (проектор, звуковая система). Принтер и бумага для распечатки материалов к лекциям.

### 6. Перечень рекомендуемой литературы

#### Основная литература

Рекомендуемая литература для самостоятельного изучения:

Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562670> (дата обращения: 10.04.2025).

Психология труда : учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16233-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562756> (дата обращения: 10.04.2025).

#### Дополнительная литература

### 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Виктория Шиманская. Эмоциональный Интеллект для саморазвития, карьеры и семьи. URL: <https://vkvideo.ru/@viktoriashimanskayaeq/all>

2. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. Том 4. № 2. URL: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2012/n2/53525.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53525.shtml) (дата обращения: 17.02.2025)

3. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. - Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. - 176 с. - (Методы психологии). URL: [https://vk.com/wall-216612609\\_494](https://vk.com/wall-216612609_494)
4. Сергиенко Е.А. Тест эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо в подростковой исследовательской версии: русскоязычная версия (MSCEIT-YRV™): руководство исследователя / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселева. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2020. – 108 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123792.html> (дата обращения: 24.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. ПостНаука Десять лекций об эмоциях и эмпатии:
  1. Мозговые центры потребностей и эмоций <https://postnauka.ru/video/76484>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F76484&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F76484&post=-36507793_431297&cc_key=))
  2. Культурные различия в регуляции эмоций <https://postnauka.ru/video/77335>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F77335&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F77335&post=-36507793_431297&cc_key=))
  3. Политическая теория эмоций <https://postnauka.ru/video/9729>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F9729&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F9729&post=-36507793_431297&cc_key=))
  4. Базовые принципы социологии эмоций <https://postnauka.ru/video/82263>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F82263&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F82263&post=-36507793_431297&cc_key=))
  5. Эмоции в семье и развитие ребёнка <https://postnauka.ru/video/78272>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78272&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78272&post=-36507793_431297&cc_key=))
  6. Понятие эмпатии <https://postnauka.ru/video/78490>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78490&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78490&post=-36507793_431297&cc_key=))
  7. Развитие эмпатии <https://postnauka.ru/video/78493>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78493&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78493&post=-36507793_431297&cc_key=))
  8. Нарушения эмпатии и проблемы её регуляции <https://postnauka.ru/video/78495>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78495&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F78495&post=-36507793_431297&cc_key=))
  9. Интероцепция и понимание своих эмоций <https://postnauka.ru/video/81167>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F81167&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F81167&post=-36507793_431297&cc_key=))
  10. Исследования понимания своих эмоций <https://postnauka.ru/video/80731>  
([https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F80731&post=-36507793\\_431297&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fpostnauka.ru%2Fvideo%2F80731&post=-36507793_431297&cc_key=))

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

На лекционных занятиях используются мультимедийные технологии, включая демонстрацию презентаций.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины студент должен самостоятельно пополнять свои знания и изучить основополагающие работы в области изучаемой дисциплины.

Успешное освоение курса требует напряжённой работы студента непосредственно на лекции, а также самостоятельной работы для усвоения пройденного материала и решение задаваемых теоретических задач.



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

<b>по направлению:</b>	Прикладные математика и физика
<b>профиль подготовки:</b>	Системная и синтетическая биология Физтех-школа Биологической и Медицинской Физики учебно-научный центр гуманитарных и социальных наук
<b>курс:</b>	<u>1</u>
<b>квалификация:</b>	магистр
Семестр, формы промежуточной аттестации: 1 (осенний) - Экзамен	
<b>Разработчик:</b>	А.В. Елисеев, канд. экон. наук, доцент

## 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними
	УК-1.2 Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации
	УК-1.3 Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	УК-5.1 Способен выявлять специфику философских и научных традиций основных мировых культур
	УК-5.2 Способен определять теоретическое и практическое значение культурно-языкового фактора при взаимодействии различных философских и научных традиций
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Умеет решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности
	УК-6.2 Оценивает свою деятельность, соотносит цели, способы и средства выполнения деятельности с её результатами

## 2. Показатели оценивания компетенций

В результате изучения дисциплины «Эмоциональный интеллект» обучающийся должен:

### знать:

- основные теории эмоционального интеллекта;
- методы понимания своих эмоций и эмоций других людей;
- техники управления своим эмоциональным состоянием и других людей для достижения личной эффективности и осуществления социального взаимодействия, в т.ч. в профессиональной деятельности;
- способы саморазвития эмоционального интеллекта.

### уметь:

- применять в социальном взаимодействии техники распознавания своих и чужих эмоций;
- применять в социальном взаимодействии техники эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей;
- планировать траекторию саморазвития эмоционального интеллекта.

**владеть:**

- техниками распознавания и управления своими эмоциями, а также других людей;
- навыками планирования развития своего эмоционального интеллекта;
- навыками социального взаимодействия с опорой на EQ, в т.ч. определения своей роли в группе (проектной команде) и личного влияния.

### **3. Перечень типовых (примерных) вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю**

Вопросы для текущего контроля в прикрепленном файле

### **4. Перечень типовых (примерных) вопросов и тем для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

1. Эволюция взглядов на природу и специфику эмоционального интеллекта.
2. Основные сходства и критерии различия между социальным и эмоциональным интеллектом.
3. Эмоциональный интеллект в командной работе и проектной деятельности.
4. Методы оценки эмоционального интеллекта.
5. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация и виды эмоций.
6. Чувства: понятие, физиологическая основа чувств.
7. Радость: понятие, характеристика, управление.
8. Гнев: понятие, характеристика, управление.
9. Печаль: понятие, характеристика, управление.
10. EQ-наставничество и коучинг как методы развития эмоционального интеллекта.

Примеры билетов для проведения экзамена.

#### **БИЛЕТ № 1**

1. Эмоциональный интеллект и эмоциональная компетентность (сравнительная характеристика).
2. Страх: понятие, характеристика, управление.
3. Задача:

Женя не знала, сколько должна по счетам, сколько их еще должно прийти в ближайшее время и сможет ли она их оплатить. К тому же ее автомобиль стал издавать странный шум и механик сказал, что ремонт автомобиля встанет в такую большую сумму, что вряд ли это того стоит. Женя с трудом засыпает, она просыпается несколько раз за ночь, она постоянно находится в напряжении. Оцените, насколько эффективным должно быть каждое из перечисленных действий, чтобы уменьшить ее беспокойство? Ответ обоснуйте.

Действие 1: Женя попробовала разобраться с тем, за что она должна платить, сколько она задолжала и когда надо отдать долг.

a.

Очень неэффективно

b. Достаточно неэффективно

c. Нейтрально

d. Достаточно эффективно

e. Очень эффективно

Действие 2: Женя обучилась техникам глубокого расслабления, чтобы успокоиться.

a.

Очень неэффективно

b. Достаточно неэффективно

c. Нейтрально

d. Достаточно эффективно

e. Очень эффективно

Действие 3: Женя обратилась к специалисту, чтобы тот помог ей с управлением ее финансами.

a.

Очень неэффективно

b. Достаточно неэффективно

c. Нейтрально

d. Достаточно эффективно

e. Очень эффективно

Действие 4: Она решила поискать работу, которая приносила бы больше денег.

a.

Очень неэффективно

b. Достаточно неэффективно

c. Нейтрально

d. Достаточно эффективно

e. Очень эффективно

#### Критерии оценивания

Оценка «отлично (10)» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, чей ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, а изложение материала в нем последовательно и логично;

Оценка «отлично (9)» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению, чей ответ отличается точностью использованных терминов, а изложение материала в нем последовательно и логично;

Оценка «отлично (8)» – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «хорошо (7)» – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению;

Оценка «хорошо (6)» – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, отличавшийся достаточной активностью на занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы;

Оценка «хорошо (5)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, однако допустивший некоторые погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для самостоятельного устранения допущенных погрешностей;

Оценка «удовлетворительно (4)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, однако допустивший некоторые погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя допущенных погрешностей;

Оценка «удовлетворительно (3)» – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на зачете, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей;

Оценка «неудовлетворительно (2)» – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, допускающему существенные ошибки при ответе, и не способному продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине;

Оценка «неудовлетворительно (1)» – нет ответа (отказ от ответа) или представленный ответ полностью не соответствует существу содержащихся в задании вопросов.

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

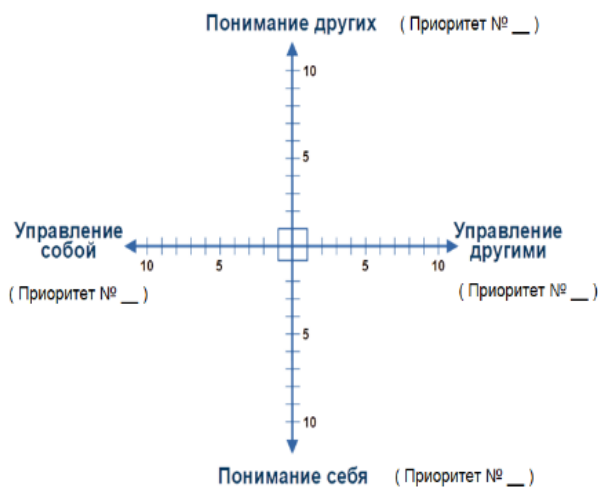
Процедура оценки знаний, умений и навыков включает в себя прохождение экзамена в форме устного опроса по билетам. На подготовку к ответу студенту дается 30 минут. Вопросы включают проверку знаний теории и методов исследования, а также практические задания для анализа реального случая. Преподаватель также может задавать дополнительные вопросы сверх имеющихся в билете.

## 1. Самодиагностика ЭИ. Определение приоритетов и способов развития компонентов ЭИ

1. На рисунке в виде осей представлены 4 компонента ЭИ: понимание себя; управление собой, понимание других, управление другими. Оцените себя по каждому из этих компонентов по 10-балльной шкале, поставив на схеме в ответе на каждой из осей точку; свои оценки аргументируйте. Соедините эти точки прямыми линиями. Таким образом, вы изобразили фактический «Парус эмоционального интеллекта».

2. Определите какой уровень развития каждого из компонентов вы хотели бы иметь. Отметьте на каждой из осей эти точки, выделив их другим цветом. Соедините их. У вас получится желаемый «Парус эмоционального интеллекта». Определите и обоснуйте приоритеты развития каждого из компонентов.

3. Используя метод SMART постановки целей, сформулируйте по каждому компоненту ЭИ предполагаемый план развития. Если вы не планируете развивать какой-то из компонентов, то аргументируйте свое решение.



## 2. Развитие способностей идентифицировать эмоции других людей по невербальному проявлению

Пример задания: посмотрите на фотографии и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображённый на них.



## 3. Развитие способности воспринимать, определять эмоции

Упражнение «Мой эмоциональный портрет».

Задание: заполните таблицу. Для этого вам необходимо наблюдать за своими эмоциональными переживаниями и записывать результаты наблюдения в таблицу.

Осмысление и анализ своих чувств и эмоций и возникающих, в связи с этим переживаний

Дневник должен содержать 6 элементов:

1. факт/наблюдение или описание ситуации, которая стала причиной возникновения эмоции;
2. ощущения в теле;
3. возникшие чувства и эмоции;
4. какие мысли появились?
5. какая реакция (поведение) последовала?
6. потребности, которые стоят за ними;

Ведите записи в течение двух недель, постарайтесь сделать 3-5 записей в неделю (можно в виде таблицы). Проведите анализ описанных ситуаций. Опишите возможные действия мысли, поведение для каждой из ситуаций, основанные на ЭИ, которые послужат удовлетворению ваших потребностей.

## 5. Управление чужими эмоциями

Опишите неконструктивные действия и соответствующие фразы, которые часто говорят люди, когда другой человек боится. Сформулируйте что конструктивно делать для управления чужими страхами. Ответ занесите в таблицу (не менее 5 примеров для каждого вопроса)

Что хочется сделать, когда другой человек рядом с нами боится?	Что имеет смысл делать для управления чужими страхами?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
...	
...	
...	

#### 6. Активное слушание. Техника Я-утверждение

Пример задания. Замените «Вы-утверждение» на «Я-утверждение». Приведите свой пример «Ты-утверждения» и замените его на «Я-утверждение».

Ситуация	«Вы-утверждение»	«Я-утверждение»
Приятель взял без спроса ваш сотовый телефон	Ты всегда пользуешься без спроса чужими вещами, как будто они твои! Кто потом будет отвечать, если сломаешь дорогую вещь?	
<i>Собственный пример</i>		

#### 7. Техники активного слушания. Прояснение. Парафраз. Эмпатия. Выражение сопереживания

Пример задания. Напишите свою реакцию на слова собеседника, используя указанные техники активного слушания. Придумайте свою ситуацию и к ней ответы

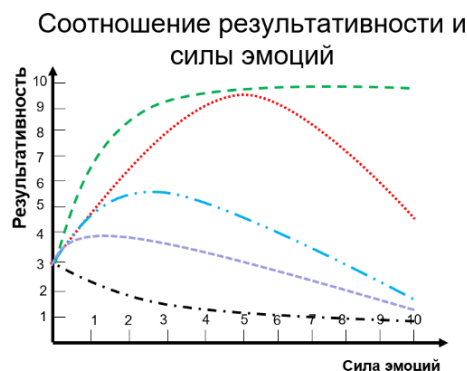
Ситуация	Прояснение	Переспрашивание	Эмпатия	Выражение сопереживания
«Не знаю, как поступить! Начальник в конце рабочего дня постоянно подбрасывает мне дополнительную работу и требует, чтобы она была выполнена сегодня. А я не могу ничего ему возразить – ведь он мой начальник ...»				
<i>Собственный пример</i>				

#### 8. Самомотивация

Пример задания. Выберите любую деятельность, которую вы делаете с большим нежеланием, но которую вам требуется выполнить/выполнять в силу определенных причин, по необходимости. Предложите как можно больше способов мотивации себя на выполнение данной работы.

## 9. Мотивирование на основе управления эмоциями других

Задание. На графике представлены 5 кривых, отображающих связь между интенсивностью эмоции и результативностью человека. На этом графике нет оси времени. Речь идет не о развитии эмоции во времени, а о том, как эмоции разной интенсивности влияют на результативность. Каждая кривая отражает действие одной из 5 базовых эмоций (страх, гнев, радость, уныние, интерес). Определите, какой эмоции соответствует каждая из кривых. Почему?



## 10. Техники противодействия чужому влиянию и манипуляциям

Инструкция.

1. Внимательно прочитайте задание. Выберите тот ответ, который кажется вам наиболее конструктивным для информационного диалога.

Возможные техники:

Вопрос по существу дела

Вопрос для прояснения целей Манипулятора

Ответ

Ответ + Вопрос по существу дела

Ответ + Вопрос для прояснения целей

Сообщение

Предложение по существу дела

Предложение по выбору темы обсуждения

Отказ

Отсрочка ответа

Укажите также, какая из 8 возможных интонаций является наиболее подходящей для данного ответа.

Ваш ответ будет оцениваться по двум параметрам:

а) выбор подходящей формулировки;

б) выбор подходящей интонации.

Возможные интонации:

ЗА – задумчивая

ВЕ – веселая

НА – напористая

ГР – грустная

ХО – холодная

СП – спокойная

ТЕ – теплая

ЯЗ – язвительная

Описание ситуации

Манипулятор. Как же мы можем обсуждать ваше участие в этой работе, если вы не знаете таких элементарных вещей?!

Адресату действительно неизвестны некоторые технические подробности работы.

Наиболее конструктивный ответ:

1) Да, мне необходимо это знать. Каким образом я мог бы получить техническое описание работы?

2) Да нет, я все это знал... но забыл.

3) Почему вы решили, что я должен это знать?

4) Я и не должен этого знать.

2. Обоснуйте свой выбор формулировки и подходящей интонации и отказ от других вариантов ответов.



