

Утверждаю

Директор _____ /Л.О. Андропова/



Учебный план

программы повышения квалификации

"Коучинговый подход в развитии эмоционального интеллекта. Техники управления эмоциями и чувствами"

(160)

№ п/п	Наименование модулей и тем	Общая трудоемкость, в акад. час.	Работа обучающегося в СДО, в акад. час.		Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Практические занятия и тестирование	
Модуль I. Эмоции и чувства: основные понятия, особенности и различия					
1.	Эмоции и чувства. Теоретические основы, различия в проявлениях	10	5	5	3
2.	«Измеримость» эмоций, основные показатели	10	3	7	
3.	Азбука эмоций. Психология эмоций по Полу Экману	10	3	7	
Модуль II. Эмоциональный интеллект: определения, модели и диагностика					
4.	Что такое эмоциональный интеллект	15	7	8	3
5.	Основные модели эмоционального интеллекта	10	4	6	
6.	Опросники и тесты на определение уровня эмоционального интеллекта	10	2	8	
Модуль III. Управление эмоциями, коучинговый подход к эмоциональному интеллекту					
7.	Управление своими эмоциями. Вход в нужное эмоциональное состояние. Техники	10	3	7	3
8.	Управление чужими эмоциями. Работа с раздражением, тревогой, страхами. Техники	10	3	7	
9.	Способы развития эмоционального интеллекта. Коучинговый подход к эмоциям	10	4	6	
10.	Эмоциональный интеллект в бизнесе и лидерстве	10	4	6	
11.	Гендерные различия и роль эмоционального интеллекта в воспитании и личной жизни	10	4	6	
Модуль IV. Работа со стрессом и выгоранием					
12.	Стресс и эмоции	10	4	6	3
13.	Работа с эмоциями в стрессовых ситуациях. Технологии саморегуляции	10	4	6	
14.	Эмоциональное выгорание. Способы преодоления стресса и эмоционального выгорания	15	6	9	
Итоговая аттестация		10			Итоговое тестирование
ИТОГО		160			

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1.	Эмоции и чувства: основные понятия, особенности и различия	30	1-2
2.	Эмоциональный интеллект: определения, модели и диагностика	35	3
3.	Управление эмоциями, коучинговый подход к эмоциональному интеллекту	50	4-5
4.	Работа со стрессом и выгоранием	35	6-9
Итоговая аттестация		10	10