

Приложение к ООП СОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №358 Московского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08. 2023 г.

Утверждена

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе №358
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 555о/д от 30.08.2023г.



Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.08.30 10:40:21 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Эмоциональный интеллект»
для 10 класса
срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог-психолог С.В.Будаева

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. (с изменениями)).

Программа разработана в соответствии с положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП среднего общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №358.

Настоящая программа является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект»

Эмоциональный интеллект - это навык понимания своих чувств и эмоций, способность человека осознавать эмоции и, соответственно управлять ими таким образом, чтобы способствовать своему эмоциональному и интеллектуальному росту. Способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с людьми, определяет понятие «социальный интеллект», которое было введено в психологическую науку американским психологом Э. Торндайком в 20-х годах XX в Цель развития социального и эмоционального интеллекта состоит в том, чтобы правильно принять и контролировать свои эмоции.

Социальный интеллект – это непрерывный процесс чувствования, оценивания выбора действий, причем здесь выбор обоснован не столько принципами и правилами поведения, сколько умением поставить себя на место другого и почувствовать его переживания в данный момент. Курс «Эмоциональный интеллект» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет им образовательная программа и современное общество, развить имеющиеся навыки и приобрести новые, подготовиться к общению с самыми разнообразными людьми.

При разработке программы учитывались возрастные и личностные особенности обучающихся школьного возраста

Цели курса внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект»

Основная цель данного курса состоит:

1. в повышении развития личностного потенциала подростков
2. развитие личности ребенка, его самосознания и рефлексивных способностей

Задачи курса

1. Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.
2. Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
3. Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.
4. Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
5. Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).
6. Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
7. Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную

Место курса внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект» в учебном плане

Курс «Эмоциональный интеллект» реализуется из расчета 1 час в неделю в течение целого года. Из них на изучение теоретического материала 17 часов, на практические занятия 17 часов. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Содержание внеурочного курса «Эмоциональный интеллект»

Содержание представлено пятью модулями, обеспечивающими непрерывность изучения курса на уровне основного общего образования и преемственности учебного процесса на уровне среднего общего образования:

Модуль 1: Анатомия эмоций (9 ч.)

Что означает понятие «эмоциональный интеллект»? 7 видов интеллекта. Знакомство с 8 базовыми эмоциями. Структура, функции, свойства эмоций. Классификация эмоций. Характеристики эмоционального реагирования. Интенсивность эмоций. Эмоциональные состояния личности и их характеристика. Связь эмоций и познавательных процессов. Условия развития эмоций и чувств. Методы обогащения и активизации словаря эмоциональной лексики. Что такое настроение, чувства, мысли и как они связаны с эмоциями? Способы измерения настроения. Оценка события - основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного наблюдения эмоциональной экспрессии. Практическое занятие: Заполнение таблицы «Экспрессивное выражение эмоций».

Модуль 2. Составляющие эмоционального интеллекта (5 ч.)

Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки сокрытия эмоций, искажения. Понимание эмоций. Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния. Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций. Использование эмоций. Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности. Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Способы саморегуляции. Влияние эмоций на принимаемые решения.

Модуль 3: Применение эмоционального интеллекта в жизни (5 ч.) Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями. Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения. Способы создания адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам. Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей. Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение. Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.

Модуль 4: Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов (5 ч.)

Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам. Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния во время переговоров, как личных, так и по телефону. Техники решения сложных коммуникативных задач. Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные. Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям.

Модуль 5: практические методы работы с эмоциями (8 ч.)

Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям. Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими. Практическое занятие: применение новых техник. Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них. Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном. Использование образов бессознательного. Дыхательные практики. Технологии влияния. Внушение и самовнушение. Развитие интуиции. Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха. Итоговое занятие (1 ч.) Создание индивидуальной программы развития собственного эмоционального интеллекта. Раздел № 1 «Введение в мир профессий».

Планируемые результаты

В результате изучения курса «Эмоциональный интеллект» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в текстах литературных произведений, написанных на русском языке;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу.

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, норм этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного, в том числе словесного, творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность.
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, в том числе к деятельности журналистов, писателей; умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- готовность осуществлять учебно-исследовательскую и проектную деятельность индивидуально и в группе.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися рабочей программы у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, видеть направление развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность проявлять гибкость и адаптироваться к эмоциональным изменениям, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- способности сочувствовать и сопереживать, понимать эмоциональное состояние других людей и учитывать его при осуществлении коммуникации;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться о них, проявлять к ним интерес и разрешать конфликты с учётом собственного речевого и читательского опыта.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц, языковых явлений и процессов, текстов различных функциональных разновидностей языка, функционально-смысловых типов, жанров;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с учётом собственного речевого и читательского опыта.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- владеть разными видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации;
- формировать научный тип мышления, владеть научной, в том числе лингвистической, терминологией;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и разнообразных жизненных ситуациях;
- выявлять и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу, задавать параметры и критерии её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, приобретённому опыту;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия — в профессиональную среду;
- выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и её целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
- пользоваться невербальными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
- развёрнуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать своё мнение, строить высказывание.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоорганизации** как части регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, уметь аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;
- оценивать приобретённый опыт;
- стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоконтроля, принятия себя и других** как части регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие **умения совместной деятельности**:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

- познакомятся с основными терминами и жанрами журналистики;
- приобретут навыки работы с информацией, содержащейся в газетных и журнальных текстах;
- научатся самостоятельно организовывать поиск информации;
- научатся давать самооценку результатам своего труда и труда товарищей;
- приобретут опыт проведения презентаций своих достижений;
- научатся работать над выполнением задания редакции как индивидуально, так и согласованно в составе группы – научатся распределять работу между участниками проекта;
- научатся совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- поймут, на доступном школьнику уровне, сущность журналистской профессии как социальной, информационной, творческой, ее базовых характеристик, социальных ролей журналиста, качеств личности, необходимых для ответственного выполнения профессиональных функций;
- приобретут навыки готовности слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Анатомия эмоций	10	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Беседа Практикум	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102
2.	Составляющие эмоционального интеллекта	5	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Лекция с элементами беседы, презентация Практикум	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102
3.	Применение эмоционального интеллекта в жизни	5	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Лекция с элементами беседы, практикум	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-LKTKnMA
4.	Эмоциональный интеллект как способ решения конфликтов	5	Проблемно-ценностное общение, познавательная	Практикум	https://apps.apple.com/ci/app/эмоциональный-интеллект/id1559352753
5.	Практические методы работы с эмоциями	9	Игровая	Практикум	https://apps.apple.com/ci/app/эмоциональный-интеллект/id1559352753

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно-методич. обеспечение	Дата изучения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Охрана труда. Что означает понятие «эмоциональный интеллект»?	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
2.	7 видов интеллекта. Знакомство с 8 базовыми эмоциями.	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
3.	Структура, функции, свойства эмоций. Классификация эмоций	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
4.	Характеристики эмоционального реагирования. Интенсивность эмоций.	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		

5.	Эмоциональные состояния личности и их характеристика	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
6.	Связь эмоций и познавательных процессов. Условия развития эмоций и чувств	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
7.	Методы обогащения и активизации словаря эмоциональной лексики	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
8.	Что такое настроение, чувства, мысли и как они связаны с эмоциями? Способы измерения настроения	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
9.	Оценка события - основной фактор, определяющий последствия. Метод естественного наблюдения эмоциональной экспрессии	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
10.	Практическое занятие: Заполнение таблицы «Экспрессивное выражение эмоций»	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
11.	Восприятие эмоций. Вербальные и невербальные сигналы. Признаки сокрытия эмоций, искажения	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
12.	Понимание эмоций. Способы изменения собственных стратегий путем регуляции эмоционального состояния	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
13.	Управление эмоциями. Способы входа/выхода в необходимое эмоциональное состояние. Влияние на собеседника. Избавление от «ненужных» эмоций	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
14.	Использование эмоций. Способы формирования у человека представления о реальном мире. Понятие карта реальности	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
15.	Эмоции, снижающие эффективность и эмоции, повышающие эффективность деятельности. Способы саморегуляции. Влияние эмоций на принимаемые решения	1	https://iok-journal.ru/publication.htm?pub=102		
16.	Прояснение ценностной карты собеседника. Прояснение собственных убеждений и способы выявления убеждений другого человека. Эмоциональная привязка к убеждениям. Поддерживающие и ограничивающие убеждения. Способы работы с ограничивающими убеждениями	1	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-LKTKnMA		
17.	Как мозг принимает решения, делает выбор. Влияние эмоционального фона на принимаемые решения. Способы создания	1	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-		

	адекватного эмоционального фона у себя и партнера по переговорам		LKTknMA		
18.	Ценностная гибкость, экологичный способ взаимодействия с человеком, обладающим другим набором ценностей.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-LKTknMA		
19.	Постановка навыка слушания. Способы перемещения фокуса внимания с себя и своих мыслей на собеседника и его поведение.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-LKTknMA		
20.	Понятие эмпатии. Нейрофизиологическая основа эмпатии.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Mve-LKTknMA		
21.	Типологии личностей. Определение типа по косвенным признакам.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		
22.	Разрешение конфликтов с использованием ЭИ. Профилактика конфликтов. Запуск «необходимого» конфликта. Регуляция собственного эмоционального состояния во время переговоров, как личных, так и по телефону.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		
23.	Техники решения сложных коммуникативных задач.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		
24.	Выявление неэффективных стратегий поведения. Поиск причины формирования неэффективных стратегий. Замена неэффективных стратегий на более эффективные.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		
25.	Диагностика манипуляций. Классический манипулятивный треугольник. Точки приложения силы манипулятора. Противостояние манипуляциям.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		
26.	Упражнения для осознанного отношения к своему телу и своим ощущениям.	1	https://apps.apple.com/ci/app/экви-эмоциональный-интеллект/id1559352753		

			интеллект/id1559352753		
27.	Различные техники для работы с собственными эмоциями и для эффективного общения с окружающими	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
28.	Практическое занятие: применение новых техник.	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
29.	Эмоциональный театр: конструируем различные жизненные ситуации и выход из них	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
30.	Способы саморегуляции с использованием медитативных техник. Создание нужного эмоционального фона, настроения. Работа с негативным эмоциональным фоном.	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
31.	Использование образов бессознательного. Дыхательные практики.	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
32.	Технологии влияния. Внушение и самовнушение. Развитие интуиции	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
33.	Фиксация достижений и зоны роста. Заполнение дневника успеха	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		
34.	Создание индивидуальной программы развития собственного эмоционального интеллекта.	1	https://apps.apple.com/ci/app/интеллект/id1559352753		

			ЭМОЦИОНАЛЬ ЫЙ- ИНТЕЛЛЕКТ/id1 559352753		
--	--	--	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для ученика

1. Благотворительный фонд Сбербанка: «Вклад в будущее» [сайт]. URL: <https://vbudushee.ru/education/arkhiv-programm-i-proektov/-programma-sotsialnyy-intellekt/>
2. Корпорация Российский учебник: [сайт]. URL: <https://rosuchebnik.ru/metodicheskajapomoshch/nachalnoe-obrazovanie/nachalnaya-shkola-xx-veka/>

Методические материалы для учителя

1. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2015
2. Разумникова, О. М. Что такое интеллект?: учебнометодическое пособие / О. М. Разумникова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018
3. Эмоциональный интеллект в цифровой среде: инструменты развития: методические рекомендации: авторы-составители Д. Д. Гильмутдинова, В. Г. Каримова, А. И. Матвеева. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022