

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ ПОВЫШЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

(III ЭТАП)

**«ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ»**

Москва 2009

III. Проведение тренинга повышения эмоциональной устойчивости

Глава 1. Тренинги эмоциональной саморегуляции.

& 1.1. Тренинг «Визуализация»

Цикл самопознания и саморегуляции

Тема: Визуализация

Для того, чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развиваться, он должен использовать самонаблюдение и самоанализ. Человечество наработало многие способы, позволяющие сосредоточиться на самом себе и воздействовать на самого себя.

Мы предлагаем вам научиться одному из таких способов, к тому же у вас будет возможность получить ответы на такие вопросы, как

- Что влияет на наши мысли и чувства?
- Что определяет наш характер?
- Какие события мы осознаем, а какие – нет?

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Целевая аудитория: студенты, сотрудники, преподаватели МГСУ.

Цели тренинга: данный тренинг имеет целью обучить участников приему визуализации, развить образные представления, выработать навыки произвольного внимания.

Программа тренинга:

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
2. Творческая разминка.
3. Мини-лекция «Визуализация как психотехнический прием»
4. Упражнения на отработку приема визуализации
5. Подведение итогов.

Используемые средства:

Выполнение самодиагностического задания

Групповые дискуссии

Выполнение практических упражнений и заданий

Обсуждение конкретных проблем участников тренинга

РЕЗУЛЬТАТ:

В результате прохождения тренинга вы научитесь отслеживать и регулировать свое эмоциональное состояние при помощи приема визуализации.

Занятие проходит в комнате психологической разгрузки с использованием массажных кресел.

Ход тренинга.

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния. (5 мин.)

Цель: фиксация самосознания на собственном эмоциональном состоянии до занятия

Оборудование: шкала эмоциональных состояний.

2. Творческая разминка.

Все встают в круг поближе друг к другу. Инструкция:

«Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа, подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до

него долетают (1 мин.). А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 сек.), а теперь по – прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании; почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе (1 мин.)... а теперь попробуйте посчитать каждый вдох... и на пятом откройте глаза».

3. Установка на тему занятия. Формулировка ожиданий от тренинга. Теоретическая часть. (5 мин. + 5 мин. + 10 мин.)

Цель: подготовить и настроить на продуктивную работу

Оборудование: лист ожиданий.

Современный человек редко обращается к своему внутреннему миру из-за включенности во внешний мир. Прочувствовать свое состояние мешают и ложные ориентации, заложенные в системе социальных установок.

Из-за невнимания к своим и чужим эмоциям нам приходится сталкиваться с проблемами, конфликтами.

Решением этой сложной ситуации может стать повышение собственной эмоциональной компетентности посредством изучения и применения различных способов эмоциональной саморегуляции.

Таких способов человечество наработало множество. Способы и приемы, позволяющие человеку научиться управлять собой, составляют область специфического знания, которое называется **психотехникой**.

Смысл всех существующих психотехник – достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы посредством направленного мысленного сосредоточения. Большинство программ, направленных на саморазвитие человека, основано на четырех способах самопознания и саморегуляции.

- Релаксация;
- Концентрация;
- Визуализация;
- Самовнушение.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущениях, а также их комбинации.

Визуализация помогает человеку

- активизировать его эмоциональную память,
- воссоздавать ощущения,
- обогащать чувства,
- развивать интуицию
- познать более глубоко себя и окружающий мир, осознать связь с ним;
- определить то, что формирует наши чувства, мысли, характер

4. Упражнения.

Упражнение 1. Оперирование чувственными образами с последующей рефлексией. (15 мин.)

Цель: выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах

Оборудование: кресла, музыка

«Сядьте удобно, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух.

Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со зрительных образов:

- апельсин
- море
- поляна
- цветы
- птица
- светлый
- играть
- нежный строить
- плести

Слуховые образы:

- шум волны,
- скрежет колеса
- звон колокольчика
- звуки скрипки
- завывание ветра
- эхо
- звук капающей из крана воды
- шепот
- рассерженный крик
- пение птиц

Телесные представления:

- прикосновение к шелку
- колючий снег
- прикосновение к липкому предмету
- холодный ветер
- горячий пар
- прикосновение ко мху
- теплая вода
- колкая иголка
- нежный пух
- прикосновение к рыбьей чешуе

Осязательные и обонятельные образы:

- вкус только что разрезанного лимона
- вкус шоколада
- аромат розы
- запах моря
- свежесрезанный гриб

Обсуждение.

Упражнение 2. «Белая обезьяна»

Цель: тренировка применения приема «вытеснения» одного образа другим, его роль в саморегуляции.

«Сядьте удобно. Закройте глаза. Поднимите руку. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

А сейчас постарайтесь не думать о белой обезьяне. Как только подумаете о белой обезьяне – опустите руку».

Обсуждение.

Упражнение 3. Саморазвивающиеся представления.

«Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в пляжном виде. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Барашки. Головы купающихся. Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно... А что происходит вокруг, на берегу...

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Входим в воду... Чувствуем ее прикосновение... Какая она?..

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза.

Обсуждение.

Упражнение 4. «Убежище».

«Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, таинственный замок... мысленно опишите это безопасное удобное место. Представьте, что вы отправляетесь туда, когда ложитесь спать. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом.

После того, как вы проделаете это несколько раз, вы можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое убежище.

Обсуждение.

5. Вопросы:

Какие образы легче удавалось воссоздать?

Что помогало, что мешало?

Какую роль выполняет визуализация?

Где и когда можно использовать?

6. Экспресс-анализ эмоционального состояния.

7. Рефлексивный отчет.

8. Завершение тренинга.

Шкала эмоциональных состояний

До тренинга

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0																			
1. спокойно																			беспокойно
2. уверенно																			неуверенно
3. расслабленно																			напряженно
4. радостно																			печально
5. уютно																			стесненно
6. комфортно																			дискомфортно
7. открыто																			замкнуто
8. весело																			грустно
9. приподнято																			подавлено

В результате тренинга
Я узнал
Я научился
У меня возникли такие чувства, как

& 1.2. Тренинг «Концентрация»

Цикл самопознания и саморегуляции

Тема: Концентрация

Предлагаем вам тренинговое занятие, в течение которого вы научитесь вести диалог с самим собой, правильно выстраивая фразы. Этот прием особенно эффективен для самомотивации, самодисциплины и повышения уровня самооценки.

Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на свойствах внимания.

Целевая аудитория: студенты, сотрудники, преподаватели МГСУ.

Цели тренинга: данный тренинг имеет целью обучить приему концентрации для осознания своего психоэмоционального состояния.

Программа тренинга:

6. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
7. Творческая разминка.
8. Мини-лекция «Концентрация как психотехнический прием»
9. Упражнения на отработку приема концентрации
10. Подведение итогов.

Используемые

- | | | |
|--------------|----------------------|------------------|
| • Выполнение | самодиагностического | средства: |
| • Выполнение | практических | задания |
| • Обсуждение | конкретных вопросов | и упражнений |
| | | проблем |

РЕЗУЛЬТАТ:

В результате прохождения тренинга вы научитесь влиять на свое эмоциональное состояние при помощи приема самовнушения; выстраивать фразы самовнушения, познакомитесь с технологией использования данного приема.

Ход тренинга

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния. (5 мин.)

Цель: фиксация самосознания на собственном эмоциональном состоянии до занятия

Оборудование: шкала эмоциональных состояний

2. Творческая разминка.

Все встают в круг поближе друг к другу. Инструкция:

«Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа, подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 мин.). А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 сек.), а теперь по – прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании; почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом

вдохе и выдохе (1 мин.)... а теперь попробуйте посчитать каждый вдох... и на пятом откройте глаза».

3. Установка на тему занятия. Формулировка ожиданий от тренинга. Теоретическая часть. (5 мин. + 5 мин. + 10 мин.)

Цель: подготовить и настроить на продуктивную работу

Оборудование: лист ожиданий

Современный человек редко обращается к своему внутреннему миру из-за включенности во внешний мир. Прочувствовать свое состояние мешают и ложные ориентации, заложенные в системе социальных установок.

Из-за невнимания к своим и чужим эмоциям нам приходится сталкиваться с проблемами, конфликтами.

Решением этой сложной ситуации может стать повышение собственной эмоциональной компетентности посредством изучения и применения различных способов эмоциональной саморегуляции.

Таких способов человечество наработало множество. Способы и приемы, позволяющие человеку научиться управлять собой, составляют область специфического знания, которое называется **психотехникой**.

Смысл всех существующих психотехник – достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы посредством направленного мысленного сосредоточения. Большинство программ, направленных на саморазвитие человека, основано на четырех способах самопознания и саморегуляции.

- Релаксация;
- Концентрация;
- Визуализация;
- Самовнушение.

Концентрация – это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности.

Для того, чтобы прочувствовать свое внутреннее состояние, можно сосредоточиться на своих зрительных, вкусовых, звуковых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроениях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в сознании.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания:

- На умении фокусировать свое внимание на определенном предмете.
- На развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения.
- На достаточно широком объеме внимания – он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах: на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.
- На умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли, на другие.
- На умении задерживать внимание на одном объекте.

Долгое созерцание испокон веков использовалось для медитации и вызова особого творческого состояния.

4. Упражнения на концентрацию внимания на объектах внешнего мира.

Упражнение 1. Сосредоточение на предмете.

«Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...»

Обсуждение.

Упражнение 2. Сосредоточение на звуке.

«Сосредоточим свое внимание на звуках за окном (стеной) помещения. Прислушаемся к ним. Для того, чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Рефлексия, обсуждение.

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

На чем легче удерживать внимание: на предмете или на звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

5. Упражнения на концентрацию внимания на объектах внутреннего мира.

Упражнение 3. Сосредоточение на ощущениях.

«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги.

Прочувствуйте пальцы, подошву.

Почувствуйте соприкосновение ваших ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с вашей рукой и вызываемое им ощущение. Точно также почувствуйте левую руку.

Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

А теперь выходим из состояния релаксации».

Рефлексия, обсуждение.

Как вам удалась концентрация на ощущениях?

На каких ощущениях вы сосредотачивались?

Какие еще ощущения нам помогают целостно воспринимать окружающий мир и самого себя?

Упражнение 4. Сосредоточение на эмоциях и настроении.

«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении.

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, которые вызывает у вас это занятие. Оно вам нравится? Не нравится?

Выходим из состояния релаксации. Открываем глаза».

Рефлексия, обсуждение.

Упражнение 5. Сосредоточение на чувствах.

«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях.

Выберите мысленно одного из присутствующих здесь – это может быть ваш сосед, ваш друг или любой другой человек из группы.

Какие чувства вы испытываете по отношению к нему?

Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен?

Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Выходим из состояния релаксации. Открываем глаза».

Рефлексия, обсуждение.

Упражнение 5. Сосредоточение на мыслях.

«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на потоке своих мыслей.

О чем вы подумали, выполняя эти упражнения?

Это – концентрация на сознании на потоке мыслей, то есть сосредоточение на мышлении.

Теперь нужно осмыслить содержание этих мыслей. Возникает мысль о мыслях.

Почувствуйте, что это такое?

Рефлексия, обсуждение.

Как удалась концентрация на мыслях?

Что вы почувствовали?

Проанализируйте возникшие у вас мысли.

11. Сеанс обучения приема самопознания (по А.А. Вострикову)

«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях.

Успокойтесь.

Сосредоточьтесь на ваших мыслях.

Вспомните все, что вы сделали с того момента, как проснулись.

Проанализируйте ход ваших действий и поступков.

В процессе этого анализа давайте оценку вашим действиям и поступкам.

Всегда ли вы были правы?

Не допускали ли вы сегодня ошибок?

Довольны вы собой или нет?

Эта деятельность называется самоанализ и самооценка.

Понаблюдайте за тем, как вы сосредоточились на своем внутреннем мире, наблюдайте за этим внутренним процессом как бы со стороны. Это сложная умственная работа. Этот прием самопознания называется самонаблюдение.

Проконтролируйте себя, не отвлекаетесь ли вы в процессе рефлексии и самонаблюдения на посторонние мысли. Этот прием самопознания называется самоконтролем.

Упражнение закончено».

Рефлексия, обсуждение.

12. Обсуждение вопросов:

1. Какие явления внешнего и внутреннего мира человека являются предметом сосредоточения?
2. Что дает концентрация на своем внутреннем мире?
3. Какие способы самопознания своего внутреннего мира вы теперь знаете? Объясните, где и когда мы занимались рефлексией.
4. Что такое рефлексия? Для чего она необходима? На что может быть направлена?

13. Экспресс-анализ эмоционального состояния.

14. Рефлексивный отчет.

15. Завершение тренинга.

Шкала эмоциональных состояний

До тренинга

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0																			
1. спокойно																			беспокойно
2. уверенно																			неуверенно
3. расслабленно																			напряженно
4. радостно																			печально
5. уютно																			стесненно
6. комфортно																			дискомфортно
7. открыто																			замкнуто
8. весело																			грустно
9. приподнято																			подавленно
10. непринужденно																			зависимо
11. вдохновенно																			уныло
12. смешливо																			иронично
13. сосредоточенно																			рассеянно
14. взволнованно																			апатично
15. блаженно																			угрюмо
16. легко																			тяжело
17. игриво																			серьезно
18. воодушевленно																			равнодушно
19. заинтересованно																			безразлично
20. восторженно																			бесстрастно

Мои ожидания от тренинга «Концентрация»

В результате тренинговой работы я узнаю

В результате тренинговой работы я научусь

**Шкала эмоциональных состояний
После тренинга**

	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0																				
1. спокойно																					беспокойно
2. уверенно																					неуверенно
3. расслабленно																					напряженно
4. радостно																					печально
5. уютно																					стесненно
6. комфортно																					дискомфортно
7. открыто																					замкнуто
8. весело																					грустно
9. приподнято																					подавленно
10. непринужденно																					зависимо
11. вдохновенно																					уныло
12. смешливо																					иронично
13. сосредоточенно																					рассеянно
14. взволнованно																					апатично
15. блаженно																					угрюмо
16. легко																					тяжело
17. игриво																					серьезно
18. воодушевленно																					равнодушно
19. заинтересованно																					безразлично
20. восторженно																					бесстрастно

В результате тренинга

Я узнал

Я научился

У меня возникли такие чувства, как

III. Проведение тренинга повышения эмоционалIII. Проведение тренинга повышения эмоциональной устойчивости

Глава 2. Тренинги эмоциональной компетентности.

& 2.1. Тренинг «Эмоциональной компетентности» (для проведения в бизнес-лагере).

Время	Продолжительность	Упражнение
20.00-23.15	3 ч. 15 мин.	Тренинг эмоциональной компетентности
20.00-20.05	5 мин.	Приветствие
20.05-20.20	15 мин.	Разминка «Путаница»
20.20-20.40	20 мин.	Информационный блок
20.40-21.05	25 мин.	«Польза и вред эмоций»
21.05-21.30	25 мин.	«Угадай эмоцию»
21.30-21.55	25 мин.	«Рецепт саморегуляции»
21.55-22.55	1 час	«Групповой коллаж»
22.55-23.00	5 мин.	Завершение тренинга
23.00-23.15	15 мин.	Заполнение анкет

20.30 – 23.15

Цели:

- познакомиться с понятием эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта;
- осознать значение эмоциональной компетентности в жизнедеятельности человека;
- ознакомиться с компонентами эмоционального интеллекта;
- актуализировать и закрепить знания о способах саморегуляции;
- отразить и осмыслить свое эмоциональное отношение к происходящему.

Оборудование: карточки с названиями эмоций, доска, фломастеры для доски, склеенные литы бумаги общей площадью 4-6 кв. метров, гуашь разных цветов, кисти, паралон, газета, влажные салфетки, анкеты обратной связи, ручки.

Процедура:

- I. Организационный момент (ритуал приветствия, разминка).
 1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
 2. «Мы сегодня поговорим о наших чувствах и эмоциях. Эта таинственная область психики признана ведущей в достижении успеха и счастья. Мы будем заниматься такими играми и упражнениями, которые помогут подружиться с миром эмоций, узнать лучше себя и окружающих людей. Если продолжать разговор о пользе нашего занятия, то уместно было бы сказать, что составлено оно из таких техник, результаты которых будут продолжать помогать и спустя какое-то время».
 3. Разминочное упражнение «Путаница».

Цель упражнения:

- развивать умение координировать совместные действия;
- получить опыт проявления положительных и отрицательных эмоций в случае успеха или неуспеха;

- настроиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники стоят на свободной от мебели территории. «Закройте глаза и перемещайтесь по территории, будьте осторожны. Когда я подам сигнал, возьмитесь за руки с соседями, а я прослежу, чтобы каждый участник взял за руки двух разных людей, а не одного и того же».

После выполнения данной инструкции, все по моей команде открывают глаза.

«Не опуская рук, распутайтесь, чтобы у вас получился круг. Чтобы не выворачивать руки, разрешено переставлять (поворачивать) кисти относительно друг друга. В других случаях расцеплять руки нельзя. Будете вы стоять лицом в круг или наоборот – значения не имеет».

Обсуждение: Что помогало выполнить упражнение, а что мешало? Какие эмоции, чувства при этом возникали?

II. Основная часть.

1. Информационный блок. «Как уже не раз было сказано, эмоциям сегодня отдается предпочтение, по сравнению с другими областями психики. Эмоциональная сфера человека – это сильнейший регулятор поведения, деятельности. Невозможно найти профессию, где эмоции не влияли бы на результат. Поэтому мы уделяем им внимание, обучаясь, в частности по специальности «Менеджмент».

В конце XX века заговорили о так называемом «Эмоциональном интеллекте». К нему относятся такие составляющие, как

- Самопонимание
- Саморегуляция
- Самоорганизация
- Понимание собеседника
- Управление взаимодействием

Каждый из этих компонентов можно развивать практически в любом возрасте. Они взаимосвязаны. Весь эмоциональный интеллект основывается на самопонимании своего эмоционального состояния и причин возникновения этого состояния. На основе этого развивается саморегуляция. Благодаря саморегуляции, нам удастся организовывать себя и окружающее нас пространство. Первые три компонента образуют внутрличностный эмоциональный интеллект. Далее – группа межличностных качеств. Это понимание собеседника и способность поставить себя на его место. При понимании и принятии индивидуальных особенностей собеседника, у нас появляется возможность регулировать взаимодействие с ним».

2. Упражнение «Польза и вред эмоций».

Цель упражнения:

- развивать диапазон эмоционального реагирования;
- осознать необходимость и важность эмоций, их информативность, а также необоснованность деления на эмоции на вредные и полезные;
- научиться внимательно относиться к своему внутреннему миру;
- развить эмоциональное самопонимание.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Процедура: разделенные на микрогруппы по 7 человек «раскладывают по полочкам» ту эмоцию, которая им досталась. Первую эмоцию разбираем вместе. «Например, страх. Вред в том, что он иногда удерживает человека от того, что необходимо сделать. Польза – позволяет уберечься от лишнего риска».

Варианты эмоций на карточках:

- гнев;
- стыд;
- скука;
- печаль;
- тревога;
- презрение;
- интерес.

3. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель упражнения:

- развивать навыки восприятия невербальной информации, связанной с эмоциональным состоянием;
- осознать необходимость и важность эмоций, их информативность;
- получить и применить опыт экспрессивного поведения;
- развить понимание эмоционального состояния собеседника.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Процедура: «Оставайтесь в тех же группах, что и на прошлом упражнении. Сейчас я перемешаю карточки с названиями эмоций и раздам по одной на каждую группу. Вы тихонько договариваетесь о том, как вы будете изображать выпавшую вам эмоции. Без помощи слов. Остальные отгадывают. И так по очереди».

Обсуждение:

- К каким последствиям может привести ситуация, если человека думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совсем другую?
- А если человек говорит одно, а весь его вид – противоположное (например, «Мне интересно», а на лице – скука)?
- Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда!

Варианты эмоций на карточках:

- гнев;
- стыд;
- скука;
- печаль;
- тревога;
- презрение;
- интерес.

4. Упражнение «Рецепт саморегуляции».

Цель задания:

- актуализировать и закрепить знания, полученные в процессе упражнений на саморегуляцию;
- осознать практическое значение способов саморегуляции;
- развивать эмоциональную чуткость.

Оборудование: доска, фломастеры для доски.

Процедура: участники продолжают заниматься в микрогруппах. «Мы с вами за это время стали мастерами саморегуляции. Во всяком случае как расслабиться и успокоиться перед сном мы знаем и не один способ. Это эффективная альтернатива целому классу препаратов и других способов, требующих или солидных денежных вложений, или

временных потерь, или таких затрат здоровья, которые восстановить бывает очень трудно. Как у любого мастера, у вас настала пора поделиться своими знаниями, своим опытом с теми, кто еще не дорос до таких высот. Дайте рецепт саморегуляции тем, кто в этом нуждается. Представим, что сейчас проходит консилиум различных специалистов, где обсуждаются определенные практические случаи. Делиться на узкопрофильные медицинские специальности мы не будем, но рекомендации каждого для нас важны. Тем более, что решение таких задач для вас не составит труда. Например, такая ситуация: «Жил был один странник. Путешествовал он из страны в страну в поисках приключений. И не было счастливее человека на свете. И все благодаря хрустальной птичке. Ее подарил один знахарь из далекого королевства, когда странник обратился к нему за помощью из-за бессонницы. Он не спал несколько дней и вконец измотался. Отдавая хрустальную птичку страннику, знахарь объяснил, что когда тот соберется спать, нужно достать птичку из чехла и поставить ее у изголовья. Тогда она расскажет такие истории, от которых странник непременно уснет. Но случилось несчастье – путешествуя по морю с купцами, странник попал в шторм и сам не заметил, как птичка выпала из кармана и он ее потерял. Он понимал, что помочь ему никто уже не сможет. Как быть? Действительно уже никто не сможет помочь? Кого посоветуете искать? (Никого. Применить самогипноз)».

Я записываю рецепт или соответствующий «Врач» выходит к доске и записывает его.

Ситуация 2. «Для храбрости Сова посоветовала Пятачку почаще повторять волшебные словосочетания. Рассказала как они называются и какими они должны быть. Пятачок еще сильнее теперь страдает, да и храбрости не прибавилось. Хотя он все делает правильно, повторяя: «Я не боюсь никого, ничего и никогда. Я не буду больше слабым и трусливым. Пусть кто-нибудь только попробует меня испугать, я не убегу, даже если это будет матерый кабан...» В чем проблема? И как, кстати, называется это волшебное словосочетание? (Правила составления фраз самовнушения)

Ситуация 3. «Маленькая сойка все время не высыпалась. Ложилась поздно, не спалось, а вставать приходилось рано. «Спи!» - говорила она себе, но сон не приходил к ней. «Немедленно засыпай!!!» - все напрасно. Неужели так у нее ничего не получится? А как получится?». (Правила вхождения в состояние релаксации)

Ситуация 4. «Один Волшебник прославился тем, что все время спешил. Из-за этого он ходил весь в синяках и шишках. Как-то, сидя на волшебной яблоне летним жарким днем, он закрыл глаза и представил, что он парит среди звезд, ему прохладно и хорошо. Он то старался взлететь повыше и энергично махал руками, как будто он воробей, то полностью расслаблялся и отдавался во власть космическим ветрам. Вдруг он вспомнил, что скоро вечер, а у него нет молока, которое ему в обязательном порядке нужно пить именно вечером. Он резко открыл глаза, хотел вскочить на ноги и побежать... и тут же свалился с яблони на землю...» Что он сделал не правильно? (Правила выхода из релакса)

Ситуация 5. «Царевну – Несмеяну беспокоит, что с ней никто не дружит. Хотя не понятно почему. Например, она не стала ругать служанку за то, что та принесла пироги к чаю не в зеленой, а в синей миске. Просто сделала замечание. Или, вот вчера, пошла с соседками на реку. Они то песни поют, то венки плетут – никакого покоя. Пришла оттуда вся уставшая, измученная. Сказала им, чтоб не звали больше. А вот опять собираются, слышно, как песню затянули. Небось не пригласят... из вредности...» Чего не умеет Царевна - Несмеяна? Что мешает быть счастливой? (Не умеет находить положительные моменты в жизни, радоваться)

Обсуждение:

- Сталкиваетесь в жизни с прообразами героев сказочных историй?
- Что узнали на встречах перед сном и перед занятиями?
- Как можно применить эти знания в жизни?
- Где можно использовать подобные приемы?

III. Подведение итогов.

1. «Групповой коллаж»

Цель задания:

- развивать умение действовать сообща для достижения общей задачи;
- осознать установки по отношению к проделанной работе в бизнес-лагере;
- развивать эмпатию, умение координировать совместные действия;
- развивать навыки невербального общения;
- отразить свое эмоциональное состояние к происходящему для дальнейшего выхода из работы, завершения тренинга и бизнес-лагеря;
- осмыслить результаты проделанной работы.

Оборудование: склеенные литы бумаги общей площадью 4-6 кв. метров, гуашь разных цветов, кисти, паралон, газета, влажные салфетки.

Процедура: Все стоят в кругу.

«Сейчас у нас опять необычное задание. Мы будем рисовать. Для этого у нас все есть: бумага, краски, кисти, паралон. Кто хочет, может рисовать руками, кто хочет – ногами. Если кто не пробовал, могу заверить – занятие очень интересное. Можно обмакнуть ладонь в краску, а можно обвести ее и раскрасить потом как сами захотите. Широкие линии можно проводить паралоном.

Наш рисунок - прощальный взмах кистью. Это изображение итога нашей работы через наши эмоции и чувства. Совсем не обязательно рисовать конкретных людей или предметы. Это может быть просто близкое вашему состоянию сочетание красок, оттенков, цветов... Сначала, как это у нас водится, вы закроете глаза и мы немного подготовимся к работе. Затем, когда вы глаза откроете, мы приступим писать нашу картину. Но с этого момента говорить вслух у нас возможности не будет. За собой, если позволите, я оставлю такое право, и то в крайнем случае. Не сговариваясь, постарайтесь сделать так, чтобы получилась единая картина. Будьте внимательны друг к другу, рассчитайте место вашего рисунка на общем пространстве бумаги. Задание сложное, но вы с ним обязательно справитесь. Когда я дам команду, вы приступите к рисованию. Времени достаточно.

А сейчас, пожалуйста, расслабьтесь, подышите, закройте глаза. Давайте вспомним, как мы сюда приехали. Дорогу, наши ожидания, настроение. Пробежитесь по каждому деньку. Понятно, что происходили разные события, возникали разные эмоции, но мы теперь знаем, что они не хорошие и плохие, а в любом случае наши помощники. Вспомните, обратите внимание на свои чувства, что внутри происходит. Вот мы уже дошли до сегодняшнего вечера, столько уже прожито и пройдено... Постарайтесь осознать свое состояние, может даже у кого-то получится его назвать. Медленно открывайте глаза. Мы молчим! Приступайте!»

Во время выполнения работы я помогаю. После – садимся или встаем вокруг и обсуждаем то, что получилось. Не преследуя цели расшифровывать рисунок, отмечаем интересные варианты, рассказываем о своих произведениях, озвучиваем чувства. Во время обсуждения получаем обратную связь.

V. Ритуал прощания.

Благодарю за участие, за работу, говорю, что с нашей картиной можно будет сфотографироваться. Раздаю анкеты обратной, прошу после заполнения отдать их мне.

Анкета обратной связи:

1. На занятиях по эмоциональной компетентности я ...
2. Основное, чему я научился на наших занятиях ...
3. Больше всего мне запомнилось ...
4. Мне бы хотелось, чтобы при проведении следующих тренингов ведущий ...

5. Думаю, что после занятий изменится ...
6. Мне больше всего понравилось, что на занятиях ...

& 2.2. Практический материал для проведения тренинга эмоциональной компетентности в выездном бизнес-лагере

1 день		
Время	Продолжительность	Упражнение
23.00-23.15	15 мин.	«Караван»

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать необходимость разграничивать работу и отдых;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура:

участники расположены вокруг, сидят на стульях.

1. Приветствие участников тренинга, знакомство, воспоминания о хороших событиях прошедшего дня, краткий обзор будущей работы;

«Здравствуйте, меня зовут Татьяна Магера. Мы будем видеться каждый день. Основная цель наших встреч – познакомиться со способами, которые позволяют «человеку быть профессионалом, а профессионалу – человеком», т.е. мы будем учиться эмоциональной грамоте. Это наша способность понимать свое настроение, управлять им, ладить с окружающими людьми. На наших встречах вы узнаете о необычных и эффективных приемах эмоциональной саморегуляции... Саморегуляция – это все равно, что самоуправление. А от эффективности управления собой зависит эффективность управления. Но обо всем по порядку. Сейчас завершается первый день в бизнес - лагере, насыщенный разными событиями. Пришла пора перейти от работы к отдыху... »

2. Упражнение «Караван»;

«Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, потянитесь... Расположитесь поудобнее, расслабьтесь, если хочется – снимите обувь... Закройте глаза. Привыкните к этому положению, прислушайтесь к своему дыханию. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Вспомните, как начинался сегодняшний день, какие события происходили... Чему они вас научили... Все это теперь – часть вашего жизненного опыта. Представьте теперь, что опыт, полученный за день, упакован в тюки, которых набралось немало. Они погружены на спины верблюдам, которые медленно, друг за другом идут по бескрайней пустыне. Вокруг возвышаются барханы, освещенные заходящим солнцем. Верблюды переступают, переваливаясь с ноги на ногу, глаза их полузакрыты, они медленно жуют. Караван неспешно продвигается по пустыне, оставляя за собой прожитый день, полный событий, встреч. Расставаясь с этим днем, было бы справедливо, если бы мы сказали ему спасибо за все интересные минуты, которые он нам подарил. Медленно-медленно караван идет все дальше и дальше, плавно покачиваясь... Провожаем взглядом караван, удаляющийся вдаль...

А теперь медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

2 день

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.20	20 мин.	«Елочка»
23.00-23.15	15 мин.	«Корабль»

15.00-15.20

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность участников действовать сообща;
- развивать слуховое внимание;
- переключиться на активную совместную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники сидят на стульях, расположенных по кругу.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Предлагаю всем хором начать рассказывать какой-нибудь общеизвестный стих (это может быть текст песни «В лесу родилась елочка»).
3. После того, как все подстроились друг под друга и нашли общий темп, сообщаю следующее задание: «Вам нужно будет вставать со стульев (если игра проходит стоя – садиться), каждый раз, когда в тексте появляется звук «о».
4. Хвалю, благодарю, желаю интересной работы.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения (медитация – визуализация);
- осознать важность дыхательных упражнений для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники расположены вокруг, сидят на стульях.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Рассказываю о первом условии проведения упражнений на расслабление. «Сегодня я раскрою *первый секрет*, который неизменно участвует в эмоциональной саморегуляции – *это дыхание*. Оно настраивает нас на нужную волну, успокаивает, расслабляет. Когда длительные нагрузки воздействуют на человеческий организм, или происходят резкие, внезапные перемены, первая скорая помощь – это глубокий вдох и медленный выдох... Помните об этом, когда мы будем выполнять наши упражнения. Сегодня у вас была деловая игра «Морское путешествие». Мы продолжим эту тематику».
2. «Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, потянитесь... Расположитесь поудобнее, расслабьтесь, если хочется – снимите обувь... Закройте глаза. Привыкните к этому положению, прислушайтесь к своему дыханию. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Воздух свободно заполняет легкие и свободно покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы

чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Кончики пальцев левой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям левой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное, расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул, из челюстей, губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр. Воздух несет свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего свежей силой и энергией...

Вы расслаблены и свободны... Представьте, что вы идете не торопясь по дороге, и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любой из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее всего подходит вам, что вам нравится, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы

выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано его название?

Взойдите на борт вашего судна. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего плавания. Смотрите... (1 – 2 мин.)

Пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свой корабль, запомните, каким вы его оставляете сегодня. Наверное, вы еще не раз вернетесь на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что он всегда будет ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего корабля... И вновь переноситесь сюда, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете выходить из медитативного состояния – вплоть до того момента, когда я скажу «один» и вы аккуратно встанете, чтобы пойти в свои номера спать. Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Шесть... Вы чувствуете, как неподвижность медленно отступает... пять... Сохраняется состояние спокойствия, но при этом вы можете двигаться... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверните аккуратно голову в одну, потом в другую сторону, вверх, вниз... Вы спокойны, расслаблены... Один. Медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

3 день

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Готовность № 1»
23.00-23.15	15 мин.	«Дорога в город снов»

15.00-15.15

Цели:

- познакомиться с базисной техникой саморегуляции, основанной на дыхательных упражнениях;

- познакомиться с активирующим дыханием;
- осознать свои возможности в сфере саморегуляции;
- развивать способность преодолевать сложные жизненные ситуации;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура:

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Предлагаю расположиться как для тренинга командообразования, сесть удобно.
3. Игра «Шайба! Гол!» Объяснение правил: «Добрый день! Рада вас видеть! Для того, чтобы проверить вашу готовность работать, проведем небольшую игру».
 4. Условное деление на две команды для проведения игры. Репетиция.
 5. «Представьте, что здесь проходит граница. Те, кто оказался справа от границы, будут кричать «Шайбу!», когда я подниму правую руку. Давайте попробуем. Хорошо. Те, кто оказался слева от границы, будут кричать «Гол!», когда я подниму левую руку. Давайте попробуем. Хорошо».
 6. Проведение игры. Я поднимаю 2-3 раза то правую, то левую руку, потом поворачиваюсь спиной к аудитории и поднимаю любую руку. Необходимо быстро сориентироваться.
 7. «Вчера мы узнали, что дыхание имеет сильнейшее регуляторное воздействие на человека. Оно может быть расслабляющим и активизирующим, тонизирующим. Засыпая, невозможно быть внимательным и сосредоточенным. Идеально было бы получить в течение минут 20-ти легкую физическую нагрузку в виде прогулки по свежему воздуху. Но реально мы такой возможности не имеем. Дыхательные упражнения длятся минуты и имеют грандиозный эффект: происходят биохимические изменения, нормализуется работа мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, развивается способность психоэмоциональной саморегуляции. Сейчас я вас научу базисной технике саморегуляции и активирующему дыханию».
 8. Объясняю и показываю дыхательное упражнение 1. «Базисная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.
 - При удобном положении расположите одну руку в область живота, другую – на грудь. Это необходимо для освоения данной техники, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения.
 - Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.
 - Пауза 1-2 секунды.
 - Выдох – медленный и плавный в течение 3 секунд, не менее. Выдох должен быть длиннее вдоха. Затем – 2-3 повтора цикла. С первого раза трудно выполнить это упражнение абсолютно правильно, но оно принесет пользу в любом случае. Когда применять такую технику? В моменты эмоционального возбуждения, при сильной усталости, для сохранения внутреннего равновесия».
 - 9. Объясняю и показываю дыхательное упражнение 2. Во время освоения данных упражнений я хожу по помещению и поправляю или помогаю участникам бизнес – лагеря. «Активирующее дыхание имеет древнее происхождение. В описаниях ритуалов древних культур встречается упоминание об особенном дыхании воинов перед битвой. Применяя в качестве обряда, призванного придавать силу, изменение параметров дыхания, они достигали значительного подъема «духа и сил». Для того чтобы активизировать психический тонус, необходимо дышать следующим образом:
 - глубокий вдох (продолжительность не менее 3 секунд);
 - резкий форсированный выдох с затруднением (за счет напряжения мышц языка и гортани) через нос.

Повторение техники – 5-6 раз. Рекомендуется такое упражнение выполнять в состоянии слабости, утомления, сонливости».

10. Игра «Шайба! Гол!»
11. Хвалю, желаю интересной работы.

23.00 – 23.15

Цели:

- познакомиться с техникой самогипноза;
- осознать свои возможности в сфере саморегуляции;
- развивать способность преодолевать сложные жизненные ситуации;
- переключиться на отдых, расслабление.

Оборудование: не требуется.

Процедура:

1. Приветствие, воспоминания о хороших событиях прошедшего дня.
2. Объясняю основы самогипноза для дальнейшего самостоятельного применения: «Как мучительно бывает ворочаться в постели и понимать, что все равно не уснешь! Сегодня мы познакомимся с основами самогипноза, использование которого позволит упростить дорогу к спокойному ночному сну. Кратко основные правила: сосредотачиваемся на своем дыхании, произносим соответствующие фразы самовнушения, использовать частицу «не» запрещается, потому что эффект будет противоположным желаемому. Обычно используются истории с представлением ситуаций из жизни, когда было легко и спокойно. Например, в детстве. Или такую ситуацию можно придумать. Я сегодня в качестве примера предложу историю, которая поможет успокоиться, расслабиться и подготовиться ко сну. Сегодня, когда вы будете засыпать, используйте свои ситуации. Расположитесь поудобнее и следуйте моим инструкциям».

«Закройте глаза. Дышите ровно и спокойно. Прислушайтесь к своему дыханию, проследите за медленным вдохом, затем за медленным выдохом. Спокойно произносите себе следующие фразы: «Я чувствую, как мое тело становится все тяжелее, как оно с каждым вдохом расслабляется, смягчается. Мысли превращаются в облака. Можно просто повторять себе: «Сонно, спокойно, уютно...» Теперь представьте себе лестницу, которая ведет в Город Снов, где вам будет спокойно. С каждой ступенькой вы приближаетесь к полному душевному покою. Медленно продвигаясь, вы постепенно приближаетесь к Городу Снов. Представьте, как вы парите над лестницей – невесомо, безмятежно, свободно. Вы чувствуете, как летите по широкой спирали вниз, к полному покою и отдыху... Сделайте несколько вдохов – выдохов, медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

4 день

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Хвост дракона»
23.00-23.15	15 мин.	«Волна»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;

- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: все встают на свободной части территории.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Объясняю правила: «Встаньте друг за другом, руки – на поясе стоящего впереди. Начало колонны – это «голова» дракона, конец – «хвост». «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но рук никто не размыкает».

23.00 – 23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники расположены вокруг, сидят на стульях.

1. Приветствие, воспоминания о хороших событиях прошедшего дня.
2. Рассказываю о *втором условии* проведения упражнений по эмоциональной саморегуляции.

«...Сегодня я раскрою второй секрет саморегуляции. Когда мы приступаем к выполнению какого-либо упражнения, важно для себя определить: это упражнение поможет расслабиться или позволит поднять настроение, приведет в рабочее состояние или снимет напряжение. Т.е. необходимо *обозначить намерение*. Давайте восстановим цепочку действий: сначала – дыхание. Ровное, медленное, ему мы уделяем внимание в первую очередь, сосредотачиваемся на нем. После этого – обозначить намерение. Например, «Пусть это упражнение поможет мне расслабиться и подарит крепкий сон». Остальные секреты мы узнаем позже.

3. Упражнение «Волна».

«Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, потянитесь... Расположитесь поудобнее, расслабьтесь, если хочется – снимите обувь... Закройте глаза. Привыкните к этому положению, прислушайтесь к своему дыханию. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Обозначьте для себя намерение: чего вы ждете от этого упражнения. Скажите себе всю фразу. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Представьте бескрайний океан, простирающийся до самого горизонта. Волны перекачиваются, то поднимаются к небу и тогда открывается горизонт, то обрушиваются вниз... Представьте себя волной, которую несет течение, подталкивает ветер... Вокруг слышен размеренный шум воды... Но вот ветер стихает, постепенно успокаиваются волны, они все ниже, грохот стихии сменился тихим шорохом, похожим на шепот... Легко и спокойно в воде, мимо степенно проплыла медуза, где-то на дне покачиваются водоросли, взошла луна, ее свет отражается на воде... И волны продолжают покачиваться и тихо шелестеть... А теперь медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

5 день

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Групповое гудение»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: все встают в общем кругу на свободной части территории.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Объясняю правила и веду упражнение, что ключ к успеху, во-первых, не может быть стандартным, шаблонным. Жизнь слишком разнообразна и каждая новая ситуация уникальна. А во-вторых, успех во многом определяется нашей способностью понимать себя, свои желания, чувства и окружающих, их настроение, радости, тревоги. На основе этого понимания формируется самоуправление и управление взаимоотношениями с другими. Способность регулировать самих себя мы сейчас потренируем. Начните сейчас все вместе гудеть. Хорошо. А можете гудеть громче? Еще громче! А потише чуть-чуть? (...) А сейчас попробуйте варьировать громкость в зависимости от положения моей руки – чем рука выше, тем громче. А теперь чем рука ниже, тем ниже звук».
3. В конце, в зависимости от состояния группы, надо ее успокоить или взбодрить, руку опускаю или до пола, или максимально высоко.
4. Хвалю, благодарю, желаю интересной работы.

6 день

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Атомы-молекулы»
23.00-23.15	15 мин.	«Увидеть Землю из космоса»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: все встают в круг на свободной части территории.

1. Приветствую, делимся хорошими новостями.
2. Объясняю правила и веду упражнение: «Давайте вспомним физику, в частности атомы и молекулы. Я вам предлагаю изобразить атомы и начать двигаться по помещению, символизируя таким образом броуновское движение. Напомню, что скорость движения атомов при броуновском движении зависит от температуры – чем теплее, тем она выше». После этого называю температуру: «10 градусов», «100 градусов», «1000 градусов», «- 273 градуса» (...). Участники подстраивают скорость своего движения под температуру.

3. «Атомы могут группироваться в молекулы: «молекулы по 2», «молекулы по 5». Участники «составляют» молекулы указанного размера.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники сидят на стульях.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. «Напряженный ритм трудового дня и бесчисленные обязанности заставляют ощущать болезненное давление извне и скованность внутри. Мы продолжаем учиться восстанавливать внутреннее равновесие, легкость и спокойствие. Давайте вспомним первые два секрета, знание которых позволяет расслабиться и полноценно отдохнуть. *Первое – дыхание, второе – обозначить намерение.* Помните об этом, когда выполняете упражнения на расслабление».

3. Провожу упражнение: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, следите за своим дыханием. Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе. Медленный глубокий вдох, плавный выдох. Теперь обозначьте намерение. Например: «Пусть это упражнение позволит мне почувствовать легкость, свободу, стать спокойным и расслабленным». Представьте самого себя, удобно устроившимся в кресле. Вам хорошо и уютно. Посмотрите на себя со стороны. Теперь перейдите с крупного плана на общий, как будто камера медленно отъезжает назад. Вы видите всю комнату. Посмотрите, вы стали меньше. А теперь ваш дом вы видите со стороны, ваш квартал, район. Становитесь все меньше и меньше. Продолжайте до тех пор, пока не увидите нашу Землю из космоса. Почувствуйте свободу и легкость. Дышите, ощущая мир и покой».

4. «Сделайте несколько вдохов – выдохов, медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

7 день

Время

15.00-15.15

23.00-23.15

Продолжительность

15 мин.

15 мин.

Упражнение

«Циферблат»

«Мудрец»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща, включение в ситуацию «здесь и сейчас»;
- тренировать внимательность, слуховое и зрительное сосредоточение;
- развивать пространственное мышление;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

Процедура: все встают (можно сидя) в круг, образуют «циферблат часов» - каждой цифре соответствуют 3-4 чел.

1. Приветствую, делимся хорошими новостями.
2. «Завтра вы будете тренироваться правильно использовать один из важнейших ресурсов, который не подлежит восстановлению и в связи с этим представляет повышенную ценность. Я говорю о времени. Забегая вперед, используем сегодня эту тематику».

3. Объясняю правила и веду упражнение: «Каждой цифре соответствует мини-группа. Конечно, если бы каждой цифре соответствовал 1 человек, было бы проще, но в нашем варианте упражнение сложнее и интереснее. Я буду называть время, а «циферблат» будет его показывать, при этом сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши та мини-группа, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, а затем – минутной». Сначала – тренируемся 2-3 раза. Потом – выполнение упражнения с ускорением темпа.

4. Хвалю, благодарю, желаю интересной работы.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники сидят на стульях.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.

2. Напоминаю про дыхание и обозначение намерения.

3. «Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, потянитесь...

Расположитесь поудобнее, расслабьтесь... Закройте глаза. Привыкните к этому положению, прислушайтесь к своему дыханию. Теперь обозначьте намерение. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Воздух свободно заполняет легкие и свободно покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Кончики пальцев левой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям левой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает...

И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное, расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул, из челюстей, губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр. Воздух несет свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего свежей силой и энергией...

4. Вы расслаблены и свободны... Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Легкие облака в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, старинных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, - и, возможно, вы получите ответ, которого так давно искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листке календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к поляне, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в

последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату... начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете выходить из медитативного состояния – вплоть до того момента, когда я скажу «один» и вы аккуратно встанете, чтобы пойти в свои номера спать.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Шесть... Вы чувствуете, как неподвижность медленно отступает... пять... Сохраняется состояние спокойствия, но при этом вы можете двигаться... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверните аккуратно голову в одну, потом в другую сторону, вверх, вниз... Вы спокойны, расслаблены... Один. Медленно откройте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

8 день

Время

23.00-23.15

Продолжительность

15 мин.

Упражнение

«Благодарность»

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники сидят на стульях.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.

2. Напоминаю про *дыхание и обозначение намерения*.

3. «Сегодня, когда у вас накоплен богатый опыт тренинговой работы, пришла пора открыть третий секрет самоуспокоения. Вы наверняка знаете, что стресс – основная проблема современного человека; он виновен во многих заболеваниях, конфликтах, несчастиях. Для человека, активно включенного в профессиональную, общественную деятельность самым главным условием профилактики стресса, на мой взгляд, является неспособность работать на работе, а во время отдыха – отдыхать. Мы привыкаем думать о плохом и тревожном. На самом деле нужно и можно научиться «отпускать» день, даже с работой, не выполненной до конца, даже с затянувшимся конфликтом и с другими, не очень положительными моментами жизни. Причем без злости и сожалений. *Поблагодарить прошедший день и тем самым отпустить его – это третий волшебный секрет.* Теперь есть все условия, чтобы научиться ложиться спать с чувством благополучия и спокойствия».

«Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, потянитесь... Расположитесь поудобнее, расслабьтесь... Закройте глаза. Привыкните к этому положению, прислушайтесь к своему дыханию. Теперь обозначьте намерение. Дышите медленно, вам удобно и комфортно. Воздух свободно заполняет легкие и свободно покидает их. Еще некоторое время прислушайтесь к своему дыханию и звукам вокруг. Вспомните прошедший день. Расслабьтесь и медленно прокрутите сегодняшние события одно за другим. События по-разному нами оцениваются. Приятные воспоминания вспомните особенно. Ощутите положительные эмоции, которые сопровождали сегодня это событие. Почувствуйте благодарность за эти моменты. Воздержитесь от комментариев, сочинения историй о том, за что вы говорите спасибо. Когда вы

сталкиваетесь при просмотре прошедшего дня с неприятными для себя событиями, постарайтесь понять, чему они вас научили, какой опыт вы приобрели, благодаря этому. Почувствуйте благодарность за этот опыт. Когда вы закончите такой ретроспективный просмотр, подышите несколько раз, посчитайте пять медленных вдохов и выдохов и медленно открывайте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелить руками, ногами, повернуть голову в одну, другую сторону... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи.

9 день

Время

23.00-23.15

Продолжительность

15 мин.

Упражнение

«Моя планета»

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

Процедура: участники сидят на стульях.

1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
2. Вспоминаем *про дыхание, обозначение намерения, благодарность прошедшему дню, чтобы его отпустить.*

3. «Сегодня каждый из вас найдет свой вариант «сказки на ночь». Этот вариант можно будет использовать не только в минуты подготовки к ночному сну, но и когда нужно успокоиться перед важным событием в жизни, например, перед переговорами, или перед экзаменом».

4. « Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Почувствуйте, как дыхание выравнивается, успокаивается. Прислушайтесь к своему вдоху, выдоху. Некоторое время сосредоточьтесь на своем дыхании. Обозначьте намерение: что вам даст это упражнение (поможет ночью выспаться, успокоит). Теперь давайте отпустим прошедший день. Вспомните и поблагодарите его за те события, которые с вами сегодня произошли.

Продолжайте дышать ровно, спокойно. Сейчас давайте вспомним такое событие из жизни, когда вы чувствовали себя особенно хорошо и спокойно. Вам некуда было спешить, не было срочных дел. Только покой, безмятежность и счастье. Это могут быть недавние воспоминания или из далекого детства. Покопайтесь в своей памяти и найдите такую ситуацию. Если не получается, представьте себе картину, в которой вы находитесь и абсолютно счастливы. Посмотрите по сторонам, что вас окружает? Внимательно рассмотрите все детали, какого они размера, формы, цвета... Прислушайтесь к звукам, среди которых вы находитесь. Ощутите воздух: ветер, сквозняк, тепло, холодно... Какие ароматы вас окружают? Погрузитесь в эти воспоминания...

Подышите несколько раз, посчитайте пять медленных вдохов и выдохов и медленно открывайте глаза. Продолжайте сидеть, можно потянуться, пошевелиться... Теперь можно потихоньку встать. Спокойной ночи, приятных снов!»

III. Проведение тренинга повышения эмоционал III. Проведение тренинга повышения эмоциональной устойчивости

Глава 3. Учебные программы, направленные на развитие эмоциональности.

& 3.1. Тренинг «Эмоциональной компетентности» в учебном курсе «Формирование эмоциональной компетентности».

Цели и задачи изучения курса

На протяжении всей жизни человеку приходится решать не только мыслительные задачи, но и те, которые связаны с собственными чувствами и с чувствами других людей. Многие исследователи признают эмоциональную компетентность необходимым условием успешной деятельности и руководства.

Эмоциональная компетентность основана на эмоциональном интеллекте (EQ), включающем такие составляющие, как: 1 - познание самого себя или самопонимание и адекватная самооценка; 2 – самоконтроль или саморегулирование; 3 – самомотивация; 4 – сочувствие, эмпатия или понимание чувств других людей; 5 – эффективные взаимоотношения, контактность или социальные навыки. Любой из перечисленных компонентов поддается тренировке, на них можно воздействовать как в детстве, так и в зрелом возрасте.

Эмоциональная компетентность сегодня является важнейшим показателем общей и профессиональной успешности. Сменив на своем историческом пути несколько названий («эмоциональная интеллигентность», «эмоциональный интеллект», «социальный интеллект», «эмоциональная и социальная компетентность»), эмоциональная составляющая заняла прочное положение в ряду общих (универсальных) и специальных компетенций. Не смотря на меняющееся название, содержание всегда отражало наличие определенных качеств и способностей, связанных с самопониманием внутренних переживаний и чувств, а также эмоциональных состояний других людей; способность управлять своим поведением и взаимоотношениями в обществе.

Учебная и профессиональная деятельность проходит в ситуации общения и взаимодействия с окружающими людьми, поэтому как будущему, так и состоявшемуся специалисту необходимо отслеживать качество установленных контактов, анализировать особенности взаимоотношений и делать выводы для совершенствования коммуникативных навыков и обогащения социального опыта. Такого рода процессы наиболее глубоко и полно проходят на базе развитых качеств личности, связанных с эмоциональной компетентностью. К таковым относятся, например, осознание и правильная оценка своего эмоционального состояния, состояния партнера по общению, психологического климата группы; организация собственной деятельности и деятельности группы с учетом эмоциональных оценок; регуляция и влияние собственного эмоционального настроения, состояния собеседника и профессиональной группы.

Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности выявляется, как правило у успешных лидеров, эффективных руководителей. Таким образом, описываемые компетенции служат инструментом для улучшения управленческих способностей.

Развитие эмоциональной компетентности тесно связано с конкурентоспособностью специалиста, выступает как характеристика качества, свидетельствует о профессионализме и является важным критерием отбора на рынке труда.

Цель курса – дать развернутое представление о существующих способах развития компонентов эмоциональной компетентности, определяющей конкурентоспособность специалиста, его личную, профессиональную успешность.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта структура и содержание курса ориентированы на практическую полезность, прописаны в контексте компетентностного подхода.

Программа по формированию эмоциональной компетентности подготовлена для тех, кто осознанно стремится к личностному и карьерному росту, понимает важность эмоциональных аспектов взаимодействия между людьми во всех сферах жизнедеятельности человека.

Изучение курса с обязательной сдачей зачета в виде практического исследования позволяет получить сертификат, а главное использовать освоенный психологический инструментарий в собственной деятельности.

Цели изучения курса:

- Сформировать целостное представление о месте и роли эмоциональной сферы в процессе саморазвития, самореализации и самоактуализации.
- Освоить методики исследования эмоциональных компетенций.
- Разобраться в особенностях эмоционального взаимодействия с окружающими и с самим собой.
- Освоить способы развития эмоциональной компетентности.

Задачи изучения курса:

Ознакомление с основными способами изучения эмоциональной сферы человека.

Ознакомление с психологическими методами распознавания своих и чужих эмоций.

Овладение понятийным аппаратом, описывающим эмоциональную жизнь человека.

Приобретение опыта использования психологических методов и приемов саморазвития и эффективного управления взаимодействием.

В результате изучения курса должны

знать:

- Внутриличные и межличностные составляющие эмоциональной компетентности.
- Особенности проявления своих и чужих эмоций.
- Основные способы развития эмоциональных компетенций.

уметь:

- Осуществлять диагностику эмоциональной сферы.
- Выявлять текущее эмоциональное состояние.
- Влиять на свое эмоциональное состояние.
- Определять эмоциональные особенности партнера по общению и использовать полученную информацию в процессе взаимодействия.

быть способным:

- К использованию психологического инструментария для повышения эмоциональной грамотности.
- Применить на практике полученные знания для саморазвития и для формирования комфортного психологического климата в учебной и профессиональной группе.

Структура курса

Учебный курс «Эмоциональная компетентность» состоит из четырех глав: «Группа компетенций 1. Самосознание», «Группа компетенций 2. Самоорганизация», «Группа компетенций 3. Социальные навыки, как личностное качество» и «Группа компетенций 4. Управление взаимодействием». Курс построен в виде психологического практикума для проведения занятий в учебных группах. Теоретические главы разбиты на темы небольшие

по времени изложения (15 – 20 мин.), и целостные по содержанию. Каждая тема завершается выполнением определенного задания: упражнения, психологического тестирования или тренинга, что обеспечивает усвоение теоретических знаний, позволяет приобрести опыт их использования, осознать значимость выполняемой работы.

Каждая глава разбита на параграфы, включающие краткую теорию, использование диагностических методик и способы развития представленных в группах компетенций.

Первая глава: «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенция самосознания» состоит из шести тем: Формирование самосознания, как базовый этап формирования внутриличностной эмоциональной компетентности (тема 1), Формирование адекватной эмоциональной самооценки (тема 2), Эмоциональное самопонимание (тема 3), Формирование эмоционального самопонимания (тема 4), Природа уверенности в себе (тема 5), Формирование уверенности в себе (тема 6). В данной главе используется психологическое тестирование Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) (методика предложена Ротиной Л.Н., 1999 в измененном варианте Ильина Е.П.). Методика позволяет получить оценку выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций. Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э.Шострома (адаптирована в 1981–84 гг. на кафедре социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз.). Данная методика имеет набор шкал, описывающих целый набор различных психологических характеристик личности, связанных как с внутриличностными компетенциями, так и с межличностными; позволяет обращаться к результатам тестирования на протяжении изучения нескольких тем первого и второго разделов. Тест Айзенка на определение типа темперамента. Также в главу включены тренинги формирования групп внутриличностных эмоциональных компетенций: Тренинг 1 «Самооценка эмоций и чувств», Тренинг 2 «Эмоциональное самопонимание», Тренинг 3 «Путь к уверенности».

Вторая глава «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации» состоит из пяти тем: Самоорганизация, как комплекс способностей (тема 7), Самоконтроль как группа навыков (тема 8), Оптимизм и инициативность (тема 9), Компетенция самомотивации (тема 10), Формирование самомотивации (тема 11). В рамках данной главы проводится психологическое тестирование: Тест-опросник Г. Айзенка, Определение типа темперамента. Мотивация успеха и боязнь неудачи (Опросник А.А. Реана). В раздел включен тренинг 4 «Развитие самомотивации».

Третья глава «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции Социальных навыков» состоит из четырех тем: Социальные навыки, как личностное качество (тема 12), Составляющие эмоциональной чуткости (тема 13), Формирование компетенции социальной чуткости (тема 14), Формирование компетенции понимания организации (тема 15). В рамках данной главы проводится психологическое тестирование: Исследование уровня эмпатийных тенденций (методика И.М. Юсупова).

Четвертая глава «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции управления взаимодействием» включает четыре темы: Управление взаимодействием и отношениями (тема 16), Формирование компетенций воодушевления, влияния и развития других (тема 17), Формирование компетенции управления конфликтами (тема 18), Формирование компетенции командообразования и сотрудничества (тема 19). В описываемой главе проводится практикум «Разрешение практических управленческих ситуаций», тренинг «Командообразования» и итоговое тестирование «Определение уровня эмоционального интеллекта».

Методы обучения:

Групповая и индивидуальная работа, дискуссии, мини-лекции, тесты, кейсы, тренинги.

Оценка качества освоения учебного материала

Текущий контроль осуществляется путем выполнения учащимися диагностических заданий, контрольных вопросов для самопроверки, выполнения упражнений, предназначенных для самостоятельной работы.

Формой *итогового контроля* по данному курсу является зачет.

Тематический план

Глава 1. «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самосознания»

Тема 1. Формирование самосознания, как базовый этап развития эмоциональной компетентности

Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки

Тема 3. Эмоциональное самопонимание

Тема 4. Формирование эмоционального самопонимания

Тема 5. Природа уверенности в себе

Тема 6. Формирование уверенности в себе

Глава 2. «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации»

Тема 1. Самоорганизация как комплекс способностей

Тема 2. Самоконтроль, как группа навыков

Тема 3. Оптимизм и инициативность

Тема 4. Компетенция самомотивации

Тема 5. Формирование самомотивации

Глава 3. «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции социальных навыков»

Тема 1. Социальные навыки как личностное качество

Тема 2. Составляющие эмоциональной чуткости

Тема 3. Формирование компетенции социальной чуткости

Тема 4. Формирование компетенции понимания организации

Глава 4. «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции управления взаимодействием»

Тема 1. Управление взаимодействием и отношениями

Тема 2. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других

Тема 3. Формирование компетенции управления конфликтами

Тема 4. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества

Содержание курса.

Тема 1. Формирование самосознания, как этап развития эмоциональной компетентности

1. Составляющие самосознания

2. Эмоциональная самооценка

3. Диагностика эмоциональной самооценки

Основные понятия:

Самосознание

Самооценка
Самопонимание
Уверенность в себе
Самоактуализация

Психологическое тестирование

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) (методика предложена Ротиной Л.Н., 1999 в измененном варианте Ильина Е.П.)

Оценка выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций.

Тема 2. Формирование адекватной эмоциональной самооценки

1. Характеристика фундаментальных эмоций
2. Индикаторы заниженной самооценки

Основные понятия:

Эмоции
Фундаментальные эмоции

Тренинг 1 «Самооценка эмоций и чувств»

- Обогащение эмоционального словаря
- Внимание к эмоциям
- Взаимодействие эмоций и мыслей
- Эмоциональное сопровождение различных жизненных ситуаций
- Предшественники положительных и отрицательных эмоциональных последствий

Тема 3. Эмоциональное самопонимание

Понятие самопонимания в современной психологии

Диагностика качеств личности, связанных с самопониманием

Основные понятия:

Эмоциональное самопонимание
Синергия
Конформность
Креативность
Спонтанность
Самопринятие
Самоуважение

Психологическое тестирование

Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э.Шострома, адаптирована в 1981–84 гг. на кафедре социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз. Методика была опубликована в 1987 г.

Тема 4. Формирование эмоционального самопонимания

Психологический феномен самопонимания

Современная трактовка самопонимания

Основные понятия:

Цель
Целеполагание
Локус контроля

Тренинг 2. «Эмоциональное самопонимание»

- «Четыре шага к большему самопониманию»
- «Разложить все по полочкам»

Тема 5. Природа уверенности в себе

1. Виды неуверенности
2. Причины возникновения неуверенности
3. Кажущаяся и истинная уверенность

Основные понятия:

1. Неуверенность

2. Агрессивная самоуверенность

Психологическое тестирование

Тест-опросник Г. Айзенка.

Определение типа темперамента и особенностей, влияющих на уверенность в себе.

Тема 6. Формирование уверенности в себе

1. Признаки неуверенности
2. Способы достижения уверенности в себе

Основные понятия:

1. «Я-высказывания»

Тренинг 3. «Путь к уверенности»

- Коррекция негативных стереотипов в отношении себя
- Коррекция негативного отношения к окружающим
- Выразить чувства
- Точки неуверенности

Тема 7. Самоорганизация как комплекс способностей

1. Использование временного ресурса
2. Распределение сил
3. Целеполагание
4. Планирование
5. Контроль выполняемых действий
6. Оценка результатов деятельности

Основные понятия:

1. Самоорганизация
2. Целеполагание
3. Планирование

Тема 8. Самоконтроль, как группа навыков

1. Обуздание эмоций
2. Открытость
3. Адаптивность
4. Воля к победе
5. Инициативность
6. Оптимизм

Основные понятия:

1. Оптимизм
2. Адаптивность
3. Инициативность

Тема 9. Оптимизм и инициативность

1. Восприятие и оценка действительности
2. Влияние настроения на качество жизнедеятельности
3. Самостоятельный поиск проявить себя
4. Инициативность – лидерское качество

Основные понятия:

1. Пессимизм
2. Лидер
3. Лидерство

Тема 10. Компетенция самомотивации

1. Внешняя и внутренняя самомотивация
2. Способности, связанные с самомотивацией

Основные понятия:

1. Самомотивация
2. Самодисциплина

3. Самостоятельность

4. Ответственность

Психологическое тестирование

Мотивация успеха и боязнь неудачи (Опросник А.А. Реана)

Тема 11. Формирование самомотивации

Развитие качеств, связанных с самомотивацией

Самомотивация, как стимул к деятельности

Основные понятия:

Самоменеджмент

Тренинг 4. «Развитие самомотивации»

- Акцент на успех
- «Надо», «должен» и «хочу»
- Оптимистичный прогноз на будущее

Тема 12. Социальные навыки как личностное качество

1. Искусство поддерживать хорошие отношения с людьми

2. Умение распознавать и воздействовать на эмоции других

3. Техники активного слушания

Основные понятия:

1. Наблюдательность

2. Коммуникабельность

3. Активное слушание

Тема 13. Составляющие эмоциональной чуткости

1. Умение прислушиваться к чужим чувствам

2. Способность признавать эмоции и потребности окружающих

Основные понятия:

1. Сопереживание

2. Деловая осведомленность

3. Предупредительность

Психологическое тестирование

Исследование уровня эмпатийных тенденций (методика И.М. Юсупова)

Тема 14. Формирование компетенции социальной чуткости

1. Эматия

2. Социальная чуткость

3. Понимание организации

4. Уровни эмпатийных тенденций

5. Эмпатические утверждения

Основные понятия:

1. Эмпатия

2. Организация

Тема 15. Формирование компетенции понимания организации

1. Способности, обеспечивающие понимание организации

2. Понятие психологического климата

3. Взаимоотношения в группе

Основные понятия:

1. Психологический климат

2. Корпоративная культура

Тема 16. Управление взаимодействием и отношениями

1. Лидерские инструменты управления отношениями

2. Качества личности, обеспечивающие доброжелательное воздействие

3. Компетенции управления взаимодействием

Основные понятия

1. Воодушевление

2. Влияние
3. Сотрудничество

Тема 17. Формирование компетенции воодушевления, влияния и развития других

1. Мотивация
2. Оценка
3. Управление
4. Поддержание боевого духа

Основные понятия

1. Мотивация
2. Управление

Практикум «Разрешение практических управленческих ситуаций»

- Взаимодействие с начальством
- Взаимодействие с подчиненными

Тема 18. Формирование компетенции управления конфликтами

1. Конфликтоустойчивость
2. Предупреждение затруднений в отношениях
3. Принципы управления конфликтами
4. Прогнозирование и профилактика конфликтов
5. Техники регуляции напряжения

Основные понятия

1. Конфликтоустойчивость
2. Конфликт
3. Оппонент
4. Компромисс

Тема 19. Формирование компетенции командообразования и сотрудничества

1. Тенденция объединения усилий
2. Способы, повышения конкурентоспособности и эффективности работы профессиональных групп или команд

Основные понятия

1. Команда
2. Сотрудничество
3. Конкурентоспособность
4. Самоуправление
5. Коллективная ответственность

Тренинг 5. «Командообразования»

- Общие черты участников команды
- Деятельность в ограниченном временном режиме
- Совместная творческая деятельность
- Совместное принятие решений

Итоговое тестирование «Определение уровня эмоционального интеллекта»

4. Литература

Основная литература

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. – 2-изд. – М.: Альмина Бизнес Букс, 2007. – 301 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.: ил.

Дополнительная литература

3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 496 с.

4. Вайсбах Христиан, Дакс Урсула Эмоциональный интеллект. – М.: 1998. – Лиин Пресс. – 160с.
5. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М.: Политиздат, 1987.
6. Милорадова Н.Г. Психология управления в период стабильной неопределенности: Монография. – М.: Издательство Ассоциации строительных вузов, 2004. – 232 с.
7. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с., илл.
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: 2002. – 82 с.
9. Энтони Роберт Секреты уверенности в себе. – СПб.: 2008. – 224 с.

Вопросы к зачету:

1. Перечислите компетенции самосознания.
2. Что влияет на формирование адекватной самооценки?
3. Дайте характеристику известных вам эмоций и эмоциональных состояний.
4. Зачем обращать внимание на свои эмоции?
5. Перечислите способы развития адекватной самооценки.
6. Определите понятие эмоционального самопонимания.
7. Какие крайние варианты неуверенности вам известны? Опишите их.
8. Перечислите признаки неуверенности.
9. Перечислите способы достижения уверенности в себе.
10. Перечислите компетенции самоорганизации.
11. Какие навыки обеспечивают самоконтроль?
12. Как влияют оптимизм и инициативность на результаты жизнедеятельности?
13. Перечислите способности, связанные с самомотивацией.
14. Как развить способности, связанные с мотивацией?
15. Что включают в себя социальные навыки?
16. Что понимается под активным слушанием?
17. Перечислите составляющие эмоциональной чуткости.
18. Что такое эмпатия? Как ее можно развить?
19. Перечислите способности, обеспечивающие понимание организации.
20. Что понимается под психологическим климатом?
21. Перечислите компетенции управления взаимодействием.
22. Назовите способы воодушевления сотрудников.
23. Что понимается под конфликтоустойчивостью?
24. Перечислите и раскройте техники регуляции напряжения.
25. В чем плюсы объединения усилий?
26. Что понимается под конкурентоспособностью профессиональных групп?

**& 3.2. Тренинг эмоциональной компетентности педагога, как часть
«Тренинга профессионально-ориентированного мастерства»**

**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ
по курсу «Тренинг профессионально-ориентированного мастерства»**

	Виды учебной работы	Форма обучения	
		Кол-во часов по учебному плану	семестры
1	Общая трудоемкость дисциплины	30	
2	Аудиторные занятия с преподавателем:		-
	- лекции		
	- практические занятия	12	
	- лабораторные занятия		-
	- семинары		-
	- курсовые работы или проекты		-
3	Самостоятельная работа:	18	
	- изучение теоретических вопросов		
	- курсовой проект	-	-
	- курсовая работа	-	-
	- расчетно-графические работы (кол-во)	-	-
	- контрольные работы (кол-во)		
	- домашние задания (кол-во)	-	-
4.	Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	

2. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения курса:

практическое овладение методами и приемами устного и письменного изложения предметного материала, формирование риторической культуры как предпосылки формирования профессиональных качеств преподавателя высшей школы; формирование целостного представления о месте и роли эмоциональной сферы в процессе саморазвития, самореализации и самоактуализации педагога; получение представления о существующих способах развития компонентов эмоциональной компетентности, определяющей конкурентоспособность специалиста, его личную, профессиональную успешность; выявление особенности индивидуальной саморегуляции с целью дальнейшего совершенствования эффективности педагогического взаимодействия; освоение методик исследования эмоциональных особенностей, влияющих на эффективность педагогической деятельности.

Задачи изучения курса:

- формирование положительного отношения к риторике как средству повышения результативности и эффективности профессиональной деятельности преподавателя высшей школы;
- совершенствование способностей эффективно воздействовать на аудиторию с помощью речи;

- овладение основами создания текста публичного выступления;
- освоение приемов и методов постановки голоса, техники и артикуляции речи;
- развитие умений и навыков преодоления специфических (языковых, психологических, физических) барьеров в процессе публичного выступления;
- ознакомление с основными способами изучения эмоциональной сферы человека;
- ознакомление с психологическими методами распознавания и управления своими и чужими эмоциями;
- овладение понятийным аппаратом, описывающим эмоциональную жизнь педагога;
- приобретение опыта использования психологических методов, приемов саморазвития, саморегуляции и эффективного управления взаимодействием;
- формирование и развитие базовых предпосылок для создания образа педагога-профессионала.

В соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню требований к специалистам для получения дополнительной квалификации «Преподаватель высшей школы» результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать:

- значение риторики для преподавателя высшей школы;
- риторические особенности воздействия на аудиторию;
- специфику речевой деятельности преподавателя и ее виды;
- особенности публичного выступления и личности оратора, обеспечивающих эффективность речи;
- структуру риторического канона;
- основные признаки и категории текста;
- письменные профессионально значимые речевые жанры и их особенности;
- специфику учебно-научной информации;
- современные требования к коммуникативной норме;
- требования к проведению дискуссии;
- особенности гигиены голоса преподавателя;
- внутриличностные и межличностные составляющие эмоциональной компетентности.
- особенности проявления своих и чужих эмоций.
- основные способы развития эмоциональной компетентности.

уметь:

- структурировать текст публичного выступления, рассуждения и доказательства;
- выстраивать систему аргументации и демонстрации;
- различать лояльные и нелояльные приемы аргументации;
- учитывать особенности аудитории;
- оценивать эффективность публичного выступления;
- учитывать индивидуальный речевой стиль;
- различить и учитывать сильные и слабые коммуникативные позиции;
- включать невербальные средства общения при публичном выступлении;
- психологически и физически готовиться к публичному выступлению;
- осуществлять диагностику эмоциональной сферы.
- выявлять текущее эмоциональное состояние.
- влиять на свое эмоциональное состояние.
- определять эмоциональные особенности партнера по общению и использовать полученную информацию в процессе взаимодействия.

владеть:

- способами нейтрализации уловок и ошибок аргументации;
- навыками подготовки конспекта выступления;
- методами и приемами постановки голоса и артикуляции речи;
- приемами усиления выступления и преодоления барьеров в процессе публичного выступления;
- способами диагностики и самодиагностики текущего эмоционального состояния.
- техниками эмоциональной саморегуляции.

Оценка качества освоения учебного материала

Текущий контроль осуществляется путем выполнения заданий в процессе проведения практических работ, а также проработки заданий для самостоятельной работы.

Формой **итогового контроля** по данному курсу является **зачет**.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Изучение курса предусматривает проведение практических работ в форме тренинга профессионально - ориентированных риторики, дискуссий и общения, эмоциональной саморегуляции. Целью проведения практических занятий является приобретение слушателями навыков публичного выступления для осуществления эффективной и результативной деятельности преподавателя высшей школы.

№ п/п	Раздел дисциплины	Очно-заочная форма обучения		
			Прак.	СР
I	Тренинг риторики, дискуссий, общения	30	12	18
II	Тренинг эмоциональной саморегуляции	30	12	18

3.1. 1. Распределение дисциплины по видам занятий

№ тем	Наименование тем	Кол-во часов, из них			
		Всего	Лек	Пр\п	С/р
	Раздел 1. Тренинг риторики, дискуссий, общения	30			
1.	Понятие о речевой деятельности преподавателя ВШ				1
2.	Виды речевой деятельности				2
3.	Особенности невербального поведения преподавателя ВШ				1
4.	Риторика как теория и практика эффективного общения				2
5.	Публичное выступление и его особенности			2	
6.	Свойства личности оратора				2
7.	Дискуссия и специфика ее проведения			2	
8.	Текст, его основные признаки и категории				2
9.	Подготовка текста публичного выступления			2	
10.	Письменные профессионально значимые речевые жанры и их особенности				2
11.	Приемы и методы постановки голоса, техники и артикуляции речи			2	
12.	Интонация и ее роль в публичном выступлении				2
13.	Индивидуальный речевой стиль				2
14.	Коммуникативная норма в современном обществе				2
15.	Психологическая и физическая готовность оратора к			2	

	выступлению				
16.	Преодоление барьеров в процессе публичного выступления			2	
	Раздел 2. Тренинг эмоциональной саморегуляции	30		12	18
17	Особенности эмоциональной сферы педагога			2	3
18	Эмоциональное самопонимание и самоконтроль в педагогической деятельности			2	3
19	Социальные навыки, как часть эмоциональной компетентности педагога			2	3
20	Управление взаимодействием и отношениями в педагогической деятельности.			2	3
21	Эмоциональный образ современного педагога			2	3
22	Эмоциональная культура педагога			2	3
	Итого	60		24	36

Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование практических работ
1	Публичное выступление и подготовка к нему
2	Дискуссия и особенности ее проведения
3	Подготовка текста публичного выступления
4	Приемы и методы постановки голоса, техники и артикуляции речи
5	Психологическая и физическая подготовка оратора к выступлению
6	Преодоление барьеров в процессе публичного выступления
7	Особенности эмоциональной сферы педагога
8	Эмоциональное самопонимание и самоконтроль в педагогической деятельности
9	Социальные навыки, как часть эмоциональной компетентности педагога.
10	Управление взаимодействием и отношениями в педагогической деятельности.
11	Эмоциональный образ современного педагога
12	Эмоциональная культура педагога

Содержание курса

Раздел 1. «Тренинг профессионально-ориентированных риторики, дискуссий и общения»

Понятие о речевой деятельности преподавателя высшей школы. Речевая деятельность как способ реализации профессионально значимых качеств и умений преподавателя высшей школы. Сфера профессионального обучения как “зона повышенной речевой ответственности”.

Виды речевой деятельности. Слушание, его функции, механизмы и этапы. Виды и способы слушания. Чтение как процесс понимания текста. Функции, механизмы и виды чтения. Говорение и письмо как продуктивные виды речевой деятельности.

Особенности невербального поведения преподавателя высшей школы. Невербальные средства общения. Функции жестов (изобразительная, реагирующая, указательная, регулирующая).

Риторика как теория и практика эффективного общения. Речевое воздействие и его факторы. Основные категории риторики: этос как условия речи, пафос как источник создания смысла высказывания, логос как словесные средства реализации замысла речи.

Публичное выступление и его особенности. «Технические» приемы усиления выступления. Эффективность публичного выступления и его оценка.

Свойства личности оратора. Индивидуальный речевой стиль оратора. Чувство аудитории и особенности их проявления в речи оратора.

Дискуссия и специфика её проведения. Культура дискуссии, требования к поведению полемистов. Структура доказательства: тезис, аргументы, демонстрация. Аргументация как система убеждения, доказательства, объяснения. Демонстрация как доказательное рассуждение. Виды рассуждений: индуктивный, дедуктивный, рассуждение по аналогии, причинно-следственное. Лояльные и нелояльные приемы аргументации. Нейтрализация уловок и ошибок аргументации.

Текст, его основные признаки и категории. Риторический канон (инвенция, диспозиция, элокуция). Выбор темы и определение основного содержания текста выступления. Структура текста публичного выступления.

Подготовка текста публичного выступления. Цели и правила использования цитат, изречений и цифрового материала. Средства выделения главного, значимого, интересного, нового. Средства выражения оценки. Использование возможностей языка. Риторические фигуры.

Тема Письменные профессионально значимые речевые жанры и их особенности (аннотация, отзыв, рецензия, реферат, отчет). Специфика учебно-научной информации.

Приемы и методы постановки голоса, техники и артикуляции речи. Дикция и артикуляция, их значение в восприятии публичного выступления. Структура, характеристика, тип и качество голоса. Особенности дыхания оратора. Гигиена голоса преподавателя.

Интонация и ее роль в публичном выступлении. Пауза, интенсивность, логическое ударение, мелодика, высота, темп, долгота и их роль в интонационном оформлении высказывания.

Индивидуальный речевой стиль. Техника чтения преподавателя высшей школы.

Коммуникативная норма в современном обществе. Правильность и чистота речи. Термины и профессионализмы в речи преподавателя высшей школы.

Психологическая и физическая готовность оратора к выступлению. Понятие о коммуникативной позиции. Сильные и слабые коммуникативные позиции. Приемы усиления и защиты коммуникативной позиции. Коммуникативные барьеры.

Преодоление барьеров в процессе публичного выступления. Защитные психологические установки и приемы для преодоления волнения (страха) перед выступлением и в его процессе.

Раздел 2. Тренинг эмоциональной саморегуляции

Особенности эмоциональной сферы педагога. Уровни профессионального развития педагога в контексте эмоциональной компетентности (педагогическая умелость и педагогическая техника, педагогическое мастерство). Роль эмоций в деятельности педагога.

Эмоциональное самопонимание и самоконтроль в педагогической деятельности. Саморегуляция. Способы саморегуляции эмоционального состояния личности педагога в профессиональной деятельности. Самоконтроль.

Социальные навыки, как часть эмоциональной компетентности педагога. Социальная чуткость и эмпатия в педагогической деятельности. Способы развития эмпатии.

Управление взаимодействием и отношениями в педагогической деятельности. Воодушевление, развитие, убеждение, умение говорить, слушать. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Профилактика конфликтов в педагогической деятельности.

Эмоциональный образ современного педагога. Законы восприятия. Развитие уверенности в себе и самодостаточности. Структура имиджа профессионала. Имидж педагога.

Эмоциональная культура педагога. Эмоции и этикет в педагогической деятельности. Основные принципы общения (вербального и невербального).

Основные понятия: речевая деятельность; невербальное общение; слушание, чтение, говорение, письмо; публичное выступление; эффективность речи; риторика, речевое воздействие; этос, пафос, логос; индивидуальный речевой стиль; дискуссия; демонстрация, рассуждение; тезис, аргументы, лояльность аргументации; текст; риторический канон; инвенция, диспозиция, элокуция; цитата, изречение, цифровой материал; риторические фигуры; аннотация, отзыв, рецензия, реферат, отчет; учебно-научная информация; дикция, артикуляция, голос, дыхание; интонация; индивидуальный речевой стиль; техника чтения; коммуникативная норма; коммуникативная позиция; коммуникативные барьеры.

Положительные, отрицательные, нейтральные эмоции, эмоциональный интеллект, стиль педагогического общения; саморегуляция, самоконтроль, визуализация, концентрация, релаксация, самовнушение; социальная чуткость, эмпатия; конфликт, барьеры в общении, ассертивность, конфликтоустойчивость; лидерство, имидж, средовый имидж, габитарный имидж, овеществленный имидж, вербальный имидж, кинетический имидж; этикет, культура речи педагога.

Темы	Самостоятельная работа
Раздел 1. Тренинг риторики, дискуссий, общения	
1	Понятие о речевой деятельности преподавателя высшей школы. Изучите в различных словарях (толковом, психологическом, педагогическом и др.) толкование значения слова “речевая деятельность”. Проведите сравнительный анализ общего и различного в толковании этого понятия. Сформулируйте признаки речевой деятельности в отличие от других видов деятельности и сущность «повышенной речевой ответственности» преподавателя высшей школы.
2	Виды речевой деятельности. Проанализируйте собственную речевую деятельность в процессе выполнения профессиональных функций. Определите преобладающие виды своей речевой деятельности, дайте их характеристику как специфических видов деятельности преподавателя высшей школы.
3	Особенности невербального поведения преподавателя высшей школы. Проанализируйте невербальное поведение окружающих, коллег, тележурналистов. Определите особенности использования невербальных средств общения, в том числе функции жестов.
4	Риторика как теория и практика эффективного общения. Изучите определения риторики в различных учебниках и учебных пособиях. Проанализируйте, что в них общего и различного, какие из них наиболее полно отражают сущность и задачи риторики. Изучите особенности речевого воздействия и его факторов по учебнику И.А. Стернина «Практическая риторика»[1; 7-9]. Проведите анализ использования приемов речевого воздействия окружающих (студентов, коллег, руководителей).
5	Свойства личности оратора. Понаблюдайте за преподавателями, читающими лекции, определите особенности их стиля общения с аудиторией (общение – устрашение; общение – заигрывание; общение – с четко выраженной дистанцией; общение – дружеское расположение; общение – совместная увлеченность познавательной деятельностью), сформулируете задачи использования различных стилей
6	Текст, его основные признаки и категории. Изучите параграф 5.3 «Компетентностный подход» из части II «Педагогика» учебника Н.Г. Милорадовой «Психология и педагогика» [6; 300-305]

	сформулируйте тему и выделите основные структурные части текста.
7	Письменные профессионально значимые речевые жанры и их особенности. Проанализируйте по различным учебникам и учебным пособиям требования к аннотации, отзыву, рецензии, реферату, отчету, академической лекции. Составьте аннотацию к главе 3 «Педагогический процесс» из части II «Педагогика» учебника Н.Г. Милорадовой «Психология и педагогика» [6; 248-270]
8	Интонация и ее роль в публичном выступлении. Изучите специфику интонационного оформления высказывания по различным учебникам и учебным пособиям и сформулируйте требования к технике чтения преподавателя высшей школы.
9	Индивидуальный речевой стиль. Подготовьте выразительное чтение главы 2.1 «Концепции образования» из части II «Педагогика» учебника Н.Г. Милорадовой «Психология и педагогика» [6; 232-235]
10	Коммуникативная норма в современном обществе. Составьте словарь профессиональных терминов и понятий, включающий не менее 100 слов, и проверьте их произношение и ударение по «Орфоэпическому словарю русского языка»
	Раздел 2. Тренинг эмоциональной саморегуляции
11	Особенности эмоциональной сферы педагога. Используя результаты самодиагностики эмоционального самопонимания (методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ), предложенная в книге Ротиной Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: Учебно-методическое пособие: Минск, 1999), определить эмоцию, провоцирующую возникновение реакций педагога по каждой педагогической ситуации практического занятия № 1. Выяснить возможные варианты причин возникновения подобных эмоциональных состояний у педагогов. [<i>ИЛЬИН</i> , 495-496]
12	Эмоциональное самопонимание и самоконтроль в педагогической деятельности. Осуществить самодиагностику волевой саморегуляции (тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана): ответить на вопросы опросника, обработать результаты, используя ключ к тесту и подробную инструкцию. Сопоставить полученные результаты с результатами методики «Шкала дифференциальных эмоций». Наблюдается ли взаимосвязь? В чем? Сравните свои результаты с результатами других студентов.
13	Социальные навыки, как часть эмоциональной компетентности педагога. Осуществить самодиагностику уровня эмпатийных тенденций (методика исследования эмпатии (сопереживания) И.М. Юсупова): ответить на вопросы опросника, обработать результаты, используя ключ к тесту и подробную инструкцию. Сравните свои результаты с результатами других студентов. Отметьте стереотипные для вашей группы результаты. Определите возможные причины возникновения этой тенденции. [<i>ИЛЬИН</i> , 569-570]
14	Управление взаимодействием и отношениями в педагогической деятельности. Осуществить самодиагностику по методике «Диагностика склонности к агрессивному поведению» А Ассингера: ответить на вопросы опросника, обработать результаты, используя ключ к тесту и подробную инструкцию. Сравните свои результаты с результатами других студентов. Отметьте стереотипные для вашей группы результаты. Определите возможные причины возникновения этой тенденции. [<i>ИЛЬИН</i> , 622-623]
15	Эмоциональный образ современного педагога.

	Провести самостоятельное исследование «Идеал педагога» со студентами и с преподавателями: подготовиться, опросить респондентов, обработать и получить результат. Сравнить показатели, полученные при исследовании студентов и педагогов.
16	Эмоциональная культура педагога Выполнить упражнение «Формулы вербализации чувств». [Семенова Е.М., 100-101] Использовать техники эмоциональной саморегуляции в различных житейских ситуациях. Определить какие из них в большей степени отвечают вашим собственным индивидуальным особенностям, подходят конкретным людям, в конкретных ситуациях.

3.5. Перечень контрольных мероприятий

Перечень контрольных заданий.

Итоговая аттестация – зачет

Оценка качества освоения учебного материала. Оценка качества усвоения учебного материала проводится на основе средней оценки по итогам выполнения заданий для самостоятельной работы, результатов тестирования, публичного выступления на итоговом занятии, презентации модели образа современного успешного педагога.

Задания для промежуточного контроля

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ(Ы) ОТВЕТОВ

Раздел 1.

Тема Публичное выступление и подготовка к нему

Подготовка к публичному выступлению включает следующие основные этапы:

- А) Зачин, основная часть, заключение.
- Б) Вступление, основная часть, заключение.
- В) Зачин, вступление, основная часть, заключение.

1. Оценка эффективности публичного выступления включает оценку:

- А) начала и конца выступления;
- Б) адекватности темпа, языка и стиля выступления;
- В) интерьера помещения для публичного выступления.

Тема Дискуссия и особенности ее проведения

1. В структуру доказательства входят:

- А) тезис, аргументы, демонстрация;
- Б) тезис, убеждение, демонстрация;
- В) тезис, аргументы, объяснение

2. К видам рассуждения относятся:

- А) индуктивное, дедуктивное;
- Б) по смежности;
- В) полемическое.

Тема Подготовка текста публичного выступления

1. Риторический канон включает:

- А) тезис, диспозицию, элокуцию;
- Б) инвенцию, диспозицию, элокуцию;

В) диспозицию, элокуцию.

Тема выступления - это:

- А) то, о чем сообщает оратор;
- Б) то, что хочет донести оратор до слушателей;
- В) название выступления.

Тема Приемы и методы постановки голоса, техники и артикуляции речи

1. Тип голоса определяется по:

- А) высоте тона, громкости, слышимости, тембру, экспрессии;
- Б) высоте тона, слышимости, тембру, экспрессии;
- В) высоте тона, громкости, слышимости, структуре;

2. Интонационное оформление высказывания включает:

- А) логическое ударение, темп, высоту и долготу;
- Б) паузы, логическое ударение, темп, высоту и долготу;
- В) паузы, логическое ударение, тембр, высоту и долготу;

Тема Психологическая и физическая подготовка оратора к выступлению

1. К сильной коммуникативной позиции относятся позиции:

- А) сидящего перед стоящим;
- Б) говорящего громко перед говорящим тихо;
- В) стоящего на трибуне перед сидящими в зале.

2. К приемам защиты коммуникативной позиции относятся:

- А) увеличение дистанции;
- Б) размещение за препятствием;
- В) взятие «тайм-аута»

Тема Преодоление барьеров в процессе публичного выступления

1. К основным страхам перед публичным выступлением относятся следующие установки:

- А) «Я не умею говорить»;
- Б) «Я боюсь, что им будет неинтересно»;
- В) «Я боюсь, что меня не будет слышно».

2. К формулам «коммуникативного самоубийства» относятся фразы:

- А) «Извините, что занимаю у вас время»;
- Б) «Надеюсь, все собрались»;
- В) «Я вас долго не задержу...»

Раздел 2.

Тема Особенности эмоциональной сферы педагога.

1. Самая высокая эмоциональность выявлена у педагогов

- А. Начальных классов
- Б. Средней школы
- В. Высшей школы
- Г. Дошкольных учреждений
- Д. Послевузовского образования

2. К отрицательным эмоциям, направленным на саморазрушение, относятся

- А. Смех до слез
- Б. Равнодушие и безмятежность

- В. Понимание и сопереживание
- Г. Тревога, взволнованность
- Д. Сострадание

3. Современное понимание успешности, в первую очередь, предполагает высокий уровень развития

- А. Эмоционального интеллекта
- Б. Умственного интеллекта
- В. Благополучие семьи родителей
- Г. Хорошее образование
- Д. Интуиции

4. Высокий уровень развития педагогического мастерства предполагает наличие у педагога

- А. Стойкого стиля общения и поведения с окружающими, без скидок и поблажек
- Б. Импульсивность эмоционального поведения
- В. Разнообразия эмоциональных реакций
- Г. Абсолютной сдержанности
- Д. Необходимого для профессиональной деятельности количества испытанных формальных подходов

Тема. Эмоциональное самопонимание и самоконтроль в педагогической деятельности.

1. Способ физического и психического расслабления, один из приемов эмоциональной саморегуляции -

- А. Рефлексия
- Б. Концентрация
- В. Реинкарнация
- Г. Самораскрытие
- Д. Релаксация

2. В основе концентрации, как приема эмоциональной саморегуляции, лежит

- А. Управление вниманием
- Б. Решение мыслительных задач
- В. Чувство времени
- Г. Обнаружение проблемы
- Д. Физическая сила

3. Визуализация – один из способов эмоциональной саморегуляции - способствует развитию представлений

- А. Образов чувственного опыта
- Б. Образов визуального мира
- В. Образов слуховой памяти
- Г. Образов целостного содержания
- Д. Все ответы верны

4. Сила такого способа эмоциональной саморегуляции, как самовнушение кроется

- А. В умении управлять другими людьми. Только подобный опыт позволит правильно убеждать самого себя.
- Б. В возможности применять силу мышечного напряжения и волевой самоконтроль
- В. В тайных знаниях, доступных только избранному кругу людей. Остальные могут получить только часть знаний, без возможности применения этих знаний на практике

- Г. В способности создать свой собственный положительный образ (себя, деятельности, ее результатов...) и постоянно подкреплять его фразами, обращенными к себе
- Д. В понимании важности применения такого приема

Тема. Социальные навыки, как часть эмоциональной компетентности педагога.

1. Молодые педагоги среди профессионально значимых качеств отмечают прежде всего
 - А. Умственный интеллект
 - Б. Внешнюю привлекательность
 - В. Эмпатию
 - Г. Профессиональные знания
 - Д. Современность взглядов
2. Высокая эмпатичность педагога уместна в ситуации взаимодействия
 - А. С успевающими и активными обучающимися
 - Б. С активными, но неуспевающими
 - В. С успевающими, но не нуждающимися в общении
 - Г. С успевающими, но отвергнутыми коллективом
 - Д. С неуспевающими, но принятыми коллективом
3. Быть эмпатийным, значит
 - А. Понимать другого человека
 - Б. Вызывать у себя переживания, которые испытывает другой человек, отождествлять себя с ним
 - В. Сопереживать, понимать, принимать, помогать
 - Г. Отказывать себе в пользу другого человека
 - Д. Демонстрировать симпатию к окружающим
4. К социальным навыкам относятся те, что связаны с общением и восприятием окружающих людей:
 - А. Коммуникабельность
 - Б. Умение выслушать, понять и принять собеседника
 - В. Найти нужные слова, сделать правильные выводы
 - Г. Наблюдательность
 - Д. Все ответы верны

Тема. Управление взаимодействием и отношениями в педагогической деятельности.

1. Управление мотивацией предполагает использование поощрений. Наиболее эффективны
 - А. Непредсказуемые и редкие поощрения
 - Б. Регулярные большие вознаграждения
 - В. Небольшие, непредсказуемые и частые поощрения
 - Г. Частые регулярные вознаграждения
 - Д. Все ответы неверны
2. Возможность действовать эмоционально осознанно в сложных ситуациях общения, способность человека оптимально организовать свое поведение в трудных ситуациях социального взаимодействия. Речь идет о таком качестве личности, как
 - А. Конфликтоустойчивость
 - Б. Чувствительность
 - В. Ум

- Г. Доброжелательность
- Д. Дисциплинированность

3. Ассертивность - это

- А. Способность действовать сообща
- Б. Умение избегать конфликтные ситуации
- В. Стремление поддерживать мирное общение любыми способами
- Г. Способность к взаимодействию при соблюдении условий уважения прав других людей и своих собственных
- Д. Жесткость и прямолинейность в общении

4. Наиболее конструктивная стратегия поведения в конфликтной ситуации:

- А. Борьба (конкуренция или соперничество)
- Б. Компромисс
- В. Избегание
- Г. Приспособление
- Д. Сотрудничество

Тема. Эмоциональный образ современного педагога.

1. Основой лидерства служит

- А. Силовое преимущество
- Б. Превосходство умственного интеллекта
- В. Уверенность в себе
- Г. Принадлежность к старшему поколению
- Д. Наличие разносторонних интересов

2. Кто создает имидж профессионала?

- А. Сам человек
- Б. Профессионал по созданию образа (имиджмейкер)
- В. Средства массовой информации
- Г. Окружающие люди
- Д. Все ответы верны

3. К основным составляющим имиджа педагога не относятся

- А. Внешний облик
- Б. Внутреннее соответствие профессии
- В. Особенности вербального общения
- Г. Особенности невербального общения
- Д. Все ответы неверны

4. Характеристика человека по его собственной внешности -

- А. Средовый имидж
- Б. Габитарный имидж
- В. Овеществленный имидж
- Г. Вербальный имидж
- Д. Кинетический имидж

Тема. Эмоциональная культура педагога.

1. Принято считать, что основную информацию мы улавливаем благодаря

- А. вербальному каналу
- Б. невербальному каналу
- В. внимательности, сосредоточенности
- Г. тщательной подготовке к восприятию информации

Д. Все ответы неверны

2. Автоматизированная форма поведения, которая бросается в глаза и учитывается при формировании мнения о человеке

- А. Скорость реакции
- Б. Жестикулярная выразительность
- В. Интонационное поведение
- Г. Саморегуляция речи
- Д. Внешнее обаяние

3. К отвлекающим факторам в педагогическом процессе можно отнести

- А. Повышенную подвижность педагога
- Б. Четкое донесение учебной информации до обучающихся
- В. Уместная выразительность мимики
- Г. Сезонную одежду
- Д. Все ответы верны

Перечень контрольных заданий.

1. Подготовка анализа эффективности публичного выступления политика, преподавателя, культурного деятеля, руководителя (по выбору обучающегося).
2. Анализ использования приемов речевого воздействия в процесс проведения дискуссии на тему «Методы обучения и контроля».
3. Подготовка текста публичного выступления на основе параграфа 5.3 «Компетентностный подход» из части II «Педагогика» учебника Н.Г. Милорадовой «Психология и педагогика» [...; 300-305].
4. Выразительное чтение главы 2.1 «Концепции образования» из части II «Педагогика» учебника Н.Г. Милорадовой «Психология и педагогика» [...; 232-235] с учетом приемов и методов постановки голоса, техники и артикуляции речи.
5. Разработка правил психологической и физической подготовки оратора к выступлению.
6. Составление списка отрицательных психологических установок и барьеров публичного выступления и способов их снятия.
7. Решение психолого-педагогических задач (кейс-стади), выявление влияния эмоционального компонента личности педагога на принятие решения в различных педагогических ситуациях. Презентация результатов самодиагностики.
8. Самоотчет по эффективности применения техник эмоционально-волевой саморегуляции. Презентация результатов самодиагностики.
9. Решение психолого-педагогических задач (кейс-стади), проведение ролевой игры. Выявление качеств социальной чуткости успешного педагога. Презентация результатов самодиагностики эмпатийных качеств личности.
10. Решение психолого-педагогических задач (кейс-стади), проведение ролевой игры. Определение качеств личности педагога, провоцирующих конфликты в педагогической деятельности.
11. Презентация результатов самодиагностики на уверенность в себе.
12. Построение модели образа современного успешного педагога.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень основной и дополнительной литературы

4.1.1. Основная литература

1. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. – 2-изд. – М.: Альмина Бизнес Букс, 2007. – 301 с.
2. Десяева Н.Д., Лебедева Т.А., Ассуирова Л.В. Культура речи педагога. – М.: Академия, 2006 – 192 с.

4.1.2. Дополнительная литература

- Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. – 2-изд. – М.: Альмина Бизнес Букс, 2007. – 301 с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.: ил.
- Львов М.Р. Риторика. Культура речи. – М.: Академия, 2004 – 272 с.
- Милорадова Н.Г. Психология и педагогика. Учебник. Рекомендовано УМО РФ по образованию в области строительства. М.: Гардарики, 2005, 2007
- Михальская А.К. Основы риторики. От мысли к слову... - М., 2001.
- Семенова Е.В. (Автор-составитель) Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с. – (Советы психолога учителю).
- Стернин И.А. Практическая риторика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008 - 272 с.

3.2. Средства обеспечения дисциплины:

- Видеокамера;
- Видеокассета;
- Телевизор с видеоплеером.