

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет педагогічна освіта
Кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи

Затверджено

На засіданні кафедри _____
факультету _____
Львівського національного університету імені Івана Франка
(протокол № ____ від _____ 20__ р.)

Завідувач кафедри _____ проф. Квас О.В. _____

**Силабус з навчальної дисципліни «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту»,
що викладається в межах ОПП (ОПН) _____ другого (магістерського) рівня
вищої освіти для здобувачів з спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки»**

Львів 2022 р.

Силабус курсу

Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту

Назва курсу	Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Туган-Барановського 7, кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	011 «Освітні, педагогічні науки»
Викладач (-і)	Федина-Дармохвал Володимира Степанівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи
Контактна інформація викладача (-ів)	ел. пошта: wolodymyra@yahoo.com тел. <u>(032) 239-47-65</u>
Консультації по курсу відбуваються	Середа 11.50-13.10 (кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи, вул. Туган-Барановського, 7)

Сторінка курсу	http://pedagogy.lnu.edu.ua/course/pedahohika
Інформація про курс	<p>Навчальна програма курсу «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» призначена для студентів V курсу заочної форми навчання факультету педагогічної освіти. Навчальна програма передбачає: формування уявлення студентів про емоційний інтелект; розвиток емоційної компетентності; пошук шляхів подолання емоційного вигорання; оволодіння технологіями трансформації емоційного стану – впливу та управління; набуття практичних навичок антистресового менеджменту.</p>
Коротка анотація курсу	<p>Курс передбачає набуття студентами знань щодо ролі емоцій в процесі оптимізації майбутньої діяльності; формування у студентів навичок розпізнання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей; розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання; вербалізація емоцій та почуттів; сприймання та розуміння невербальної мови тіла і рухів.</p> <p>Навчальним планом передбачено в рамках курсу 120 годин аудиторних занять (16 год. лекцій та 16 год. практичних) і 88 годин самостійної роботи</p>
Мета та цілі курсу	<p>Мета курсу «Теорія і практика розвитку емоційного інтелекту» передбачає набуття студентами знань щодо ролі емоцій в процесі оптимізації майбутньої діяльності; формування у студентів навичок розпізнання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей.</p>
Література для вивчення дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Барнс А. Як бути усвідомленим. – 2017. 2. Браун Б. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. – 2017. 3. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація: Навч. посібник – К., 2006. 4. Гарді Б. Не примушуй себе. Альтернатива силі волі. – 2019. 5. Гірник А., Бобрю А. Конфлікти: структура, ескалація, залагодження – К., 2003. 6. Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем. – 2018.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. – 2020. 8. Грабовська С.Л., Равчина Т.В. Конфлікти без насильства – Львів, 2001. 9. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. – 2018. 10. Девідсон Р., Гоулман Д. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. – 2019. 11. Зарицька В.В. Професійно–формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія : збірник наукових праць. – Харків, 2009. – Вип. 32. – С. 108–118. 12. Зязюн І.А., Сагач Г.М. Краса педагогічної дії: Навч. посібник – К., 1997. 13. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с. 14. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с. 15. Носенко, Е.Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю/ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак.– Дніпропетровськ: ПП Акцент – 2016. – 114 с. 16. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: Навч. посібник – К., 2004.
Тривалість курсу	120 год.
Обсяг курсу	<p>120 годин аудиторних 3 них 16 годин лекцій 16 годин практичних занять 88 годин самостійної роботи</p>
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення курсу студент повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сутність емоційного інтелекту та його значення для професійного розвитку; - особливості емоційної компетентності як складової емоційного інтелекту, - вплив емоційної напруги та асертивної поведінки на процес управління; - умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту; - наслідки дефектного застосування емпатії;

	<p>- особливості прогресивного взаємозв'язку мотивації з емоційним інтелектом.</p> <p>У процесі вивчення курсу студенти повинні вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оволодіти навичками управління за допомогою компетентності емоційного лідерства; - досягати стану емоційного балансу; - здійснювати відповідний самоаналіз, рефлексію та покращувати самооцінку; - керувати інтенсивністю емоцій; - демонструвати психологічну гнучкість в налагодженні відносин; - доцільно застосовувати методи самопомоги в кризових емоційних ситуаціях.
Ключові слова	Емоційний інтелект, соціальний інтелект, раціонали та емоціонали, асертивна поведінка, соціометричний статус, професійна компетентність управлінця.
Формат курсу	Очний
теми	ДОДАТОК (схема курсу)
Підсумковий контроль, форма	залік
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін педагогіки, філософії, психології

Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекція, дискусія, інтерактивні методи (робота в малих групах, мозковий штурм, акваріум), виконання індивідуальних завдань.
Необхідні обладнання	Мультимедійний проектор, фліпчарт, маркери.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Практичні заняття –8 (8 практичних по 4 балів за роботу на практичному). Відповіді на тестові питання – 20 балів Індивідуальне виконання письмового завдання - 32 бали
Питання до заліку чи екзамену	<p style="text-align: center;">Завдання для самостійного опрацювання</p> <p>Завдання № 1 до семінарське заняття 2: Застосуйте техніку емоційного самоаналізу, яка допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Використовуючи цю техніку, проаналізуйте життєву ситуацію (що закарбувалася в пам'яті), даючи відповіді на запитання: Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?.</p> <p>Завдання № 2 до семінарське заняття 3 Впродовж певного періоду проаналізуйте • незвичні ситуації (розмова із неприємною вам людиною, несправедлива критика на вашу адресу, складна ділова зустріч, страшний фільм...); • тілесні реакції, фізичні прояви (прискорилося дихання, виникло напруження у нижній частині щелепи, напруження у плечах, виступив піт, уповільнилася чи прискорилося мова тощо); • емоцію, яку переживаєте в конкретний момент.</p>

Завдання № 3 до семінарське заняття 5

Визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «Тік». Замініть кожен негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «Так». Спостерігайте за своїми думками та переформулюйте негативні у позитивні.

Завдання № 4 до семінарське заняття 6

Пригадайте трьох людей, які вам чомусь неприємні. Спробуйте знайти в них якості, яким могли би повчитися. Запишіть їх. Чи змінилося ваше ставлення до цих людей?

Завдання № 5 до семінарське заняття 7

Складіть власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізуйте і запишіть без зайвої скромності таке: Ваші кращі якості та переваги. Ваші знання, уміння і здібності. Не лише професійні, а й інші, наприклад, уміння готувати, добре плавати, знатися на мистецтві тощо. Ваші успіхи і досягнення: як в професії/навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності

Завдання № 6 до семінарське заняття 8

Визначіть фактори і інструменти прискорення вашого розвитку. вплив основних тенденцій, які формуватимуть майбутнє (надмірна кількість інформації; епоха «великих даних», зростання швидкостей передачі інформації, стирання економічних та культурних кордонів; інтернет навчання, інтернет-торгівля та послуг; зміна форм праці; активне старіння людства; гендерна рівність, зростання ролі самостійної праці та навчання, тощо) і подайте власні рекомендації розвитку

Підготуйте мультимедійну презентацію з визначеної теми.

1. Критичне мислення. Навички мислення високого порядку. Таксономія Блума. Падагогічне колесо Керрінгтона
2. Базові рекомендації щодо персонального розвитку.
3. Особистий, командний і корпоративний тайм-менеджмент.
4. Емоційний інтелект: Чому він означає більше, ніж IQ»
5. Емпатія як розуміння мови і зчитування невербальних знаків.
6. Шляхи розвитку емоційного інтелекту протягом усього життя.
7. Психотерапія як інструмент переоцінки себе, своїх досягнень, оточення і способу життя.
8. Критичне мислення – це спосіб мислення, який допомагає орієнтуватись в інформаційному середовищі для пізнання себе і навколишнього світу.

	<p>9. Методики розвитку критичного мислення</p> <p>10. Спілкування (комунікація): навички ефективного та якісного усного та писемного спілкування, уміння публічно говори і та слухати.</p> <p>11. Співробітництво: лідерство, робота в команді, віртуальний коворкінг.</p> <p>12. Самоуправління (самомснеджменг); наполегливість, самостійна робота, цілепокладання, планування, самодисципліна, здатність до адаптації.</p> <p>13. Емоційний інтелект: активне слухання, розуміння невербальної інформації, адаптація до емоцій.</p> <p>14. «Як встигати жити і працювати?!». Рекомендації з управління часом і ресурсами.</p>
<p>Опитування</p>	<p>Усне та письмове опитування.</p>

ДОДАТОК
Схема курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Матеріали	Література.*** Ресурси в Інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1	<p>Лекція 1. Генезис концепту «емоційний інтелект»</p> <p>1. Історія дослідження емоційного інтелекту (EI).</p> <p>2. Структура та теоретико-психологічні підходи до вивчення EI.</p> <p>3. Сутність, моделей EI та їх значення для розвитку особистості.</p>	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	1,2,8		1 день
2	<p>Лекція 2. Особливості емоційної компетентності як складової EI</p> <p>1. Концепції формування емоційної компетентності.</p> <p>2. Емоції, нейробіологія емоцій та почуття.</p> <p>3. Психофізіологічна саморегуляція емоцій.</p> <p>4. Вплив емоцій на процес мислення.</p>	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	6,7,9		2 день

3	Лекція 3. Рольова позиція особистої ефективності в ЕІ. 1. Особливості формування комунікативної культури. 2. Особистісна різноманітність соціометричних статусів. 3. Асертивна та копінг-поведінки як психологічна проблема.	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	3,4,10		3 день

4	<p>Лекція 4. Спілкування як засіб налагодження взаємовідносин у соціумі. Конфлікти у педагогічних ситуаціях, шляхи їх вирішення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості, функції, етапи, стилі, рівні і бар'єри спілкування. 2. Засоби спілкування як міжособистісна взаємодія. 3. Поняття критики: сприймання, вираховування і реагування. 4. Поняття про конфлікти у педагогічних ситуаціях. Способи і стилі поведінки педагога у конфліктних ситуаціях. 5. Організація переговорів, фасилітації, медіації та арбітражії для розв'язання педагогічних конфліктів. 6. Організація міжособистісного спілкування з учнями з особливими потребами. 	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	4,7,10		4 день
5	<p>Лекція 5. Феномен емоційного лідерства</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості технологій впливу 	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	4,9,10		5 день

	<p>та управління.</p> <p>2. Роль ЕІ у формуванні лідерських якостей</p> <p>3. ЕІ керівника проекту і розвиток навичок управління персоналом.</p>					
6	<p>Лекція 6. Поведінково-практичний компонент емоційного інтелекту</p> <p>1. Контроль емоційних станів.</p> <p>2. Антистресовий менеджмент. Особливості протидії маніпулятора.</p> <p>3. Сутність прийомів «відключення», «переключення», «зниження значимості майбутньої діяльності».</p> <p>4. Способи зняття емоційної напруги. Керування інтенсивністю емоцій. Психологічна гнучкість у побудові стосунків.</p>	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год	Презентація Навчально-методичні матеріали	5,6,10		6 день
7	<p>Лекція 7. Критичне та рефлексивне мислення.</p> <p>1. Основні положення теорії розвитку критичного мислення.</p> <p>2. Структура і елементи</p>	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	7,9,10		7 день

	критичного мислення. 3. Методи розвитку критичного мислення					
8	Лекція 8. Тайм-менеджмент 1. Відповідальність у саморозвитку особистості. 2. Основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей 3. Процес прийняття управлінських рішень.	Лекція, 2 год. Практичне, 2 год.	Презентація Навчально-методичні матеріали	2,6,10		8 день