Сценарий тренинга «Развитие эмоционального интеллекта»

Педагог дополнительного образования: Попова Валерия Витальевна

Цель тренинга: знакомство с понятием эмоциональный интеллект и развитие эмоциональной компетентности.

Задачи тренинга:

- Знакомство с понятием эмоциональный интеллект и его составляющим;
- Повысить уровень понимания собственных эмоций;
- Совершенствовать навыки выражения и управления собственными эмоциями;
- Определить, что помогает понимать эмоций других и отработать навык выражения эмпатии;
- Ознакомиться с упражнениями на снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 45 минут

Организационная часть Добрый день ребята. Я бы хотела в начале нашего тренинга, что бы вы посмотрели небольшое видео. **(Просмотр мультфильм головоломка про эмоции)** Как вы думаете, о чем мы сегодня с вами будем говорить? Правильно, конечно же о эмоциях, о суперсиле эмоционального интеллекта и о его развитии. В начале, давайте с вами познакомимся, прошу каждого взять бейджик, написать своё имя и нарисовать что-либо тем цветом, которое отражает ваше настроение. Представлюсь я, ответив на 3 вопроса: Кто я такой? Почему именно я? Что полезного вы от меня сегодня узнаете? И так, сейчас мы можем приступить к основной части нашего занятия.	**5-7 мин**
Основная часть	**20-25 мин**
Сейчас я бы хотела представить вам слова известно человека Германа Грефа (Слайд 2) Почему многое ученые и педагоги говорят о том, что помимо знаний предметов школьной программы необходимо развивать в себе определенные компетенции, которые помогут вам быть успешными сейчас и в будущем? (слайд 3) Потому что мир сейчас современный, у нас всех есть телефоны с доступом интернет и на нас каждый день рушится поток информации, так же присутствуют раздражители как внешние, так и мы сами. И мы, находясь в этом потоке, чтобы чувствовать себя комфортно и понимать сферы дальнейшего развития как раз-таки выделяют компетенцию развития эмоционального интеллекта. (слайд 4)	
Практика №1 Сейчас я предлагаю каждому из вас попробовать по кадрам из фильма определить эмоцию героев. В качестве подсказок я для вас распечатала виды эмоций (слайд с 5 по 15)	
Эмоциональный интеллект состоит из 4 последовательных понятий: (слайд 16) Осознание своих эмоций Управление своими эмоциями Осознание эмоций других людей Управление эмоциями других людей Мы с вами затронем два аспекта это осознание своих эмоций и управление своими эмоциями. Как вы думаете сколько эмоций в день мы испытываем? Около 30 разных эмоций, но привыкли все эмоции обозначать такими словами как классно, круто, не очень, плохо либо вообще смайликами, то есть невербальное общение выходит на первый план. **Практика №2** Сейчас я предлагаю проработать блок «Осознание своих эмоций». Поэтому я предлагаю вам сейчас попробовать показывать эмоции с помощью фраз невербально. «Осторожно в кружке горячий чай» «Никому не открывай дверь»	

«Котенок застрял на дереве» «Я получил двойку» «Я очень зол сейчас» «Сегодня я иду есть свою любимую пиццу»	
Теперь перейдем к блоку «Управление своими эмоциями» (17 слайд) Некоторые мы анализируем, некоторые стараемся не показывать. Есть люди кто всегда себя сдерживает, всегда думает и знает, что говорит. А есть те, кто под влиянием эмоций сделали, а потом думают, были ли они правы.	
Практика №3: предлагаю вам поделиться на 2 команды по 5 человек. Вам буду приведены ситуации, а вы должны будете придумать несколько вариантов развития данной ситуации и командой представить. Давайте одну разберем вместе, например, возьмем ситуацию, учитель поставил вам за сочинение 3, как вам кажется совершенно несправедливо. 1.Родители сказали вам сегодня оставаться дома, а вам хотелось погулять и пообщаться с друзьями. 2. Вы поделились с другом что на вечеринке, которая состоится сегодня будет девушка/парень которая вам симпатична/симпатичен. Придя на вечеринку, вы узнаете, что друг рассказал о вашей симпатии этому человеку. 3.Родители обещали купить вам собаку/котенка, но в последующем передумали, обосновав вам это тем, что не уверены в том, что вы сможете следить за этим животным. Поэтому важно стараться свои эмоции уметь распознавать, регулировать свои эмоции. Это вам в свою очередь помогает в ситуациях быть тактичным, быть дипломатичным, идти на контакт. Вы спокойно воспринимаете принимать ситуацию, принимать взвешенные решения.	
Заключительная часть	**10-15 мин**
И в заключительной части нашего тренинга я бы хотела вас обучить упражнениям для саморегуляции (самоуспокоения) 1 упражнение называется 5 свечей. Прошу всех встать. Представьте, что на расстоянии около метра от вас горят семь свечей. Вам очень удобно, спокойно, свободно, дыхание глубокое и ровное. Сделайте медленный глубокий вдох, немного задержите дыхание, и перед выдохом представьте, что вам необходимо задуть одну из свечей. Сильно подуйте в этом направлении, вытолкнув весь воздух из легких. Одновременно представляйте, как от потока выдохнутого воздуха у свечи сбивается пламя, и она гаснет. Повторите это со следующими свечками, пока все семь воображаемых свечей будут погашены. 2 упражнение Контейнирующая мандала (от слова контейнер) На этом рисунке мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. В завершении нашего занятия я бы хотела всех вас поблагодарить за активное участие, внимательность и каждому хотела бы подарить дневник эмоций, который также является методом саморегуляции. Хотелось бы чтобы вы заполняли его ежедневно. На обратно стороне находится qr код, наведя экран телефона на этот код вы увидите весь материал, который я использовала сегодня, а также список литературы если возникнет желание более углубленно изучать тему «Эмоционального интеллекта». Для получения обратной связи от вас о проведении урока, я попрошу каждого из вас взять кружок, соответствующий вашему настроению по окончанию урока и положить в коробку. Спасибо! До новых встреч	