



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУ «ТРЦ»

Е.А. Ажермачева

2023 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН программы повышения квалификации

«Практическая школа развития эмоционального интеллекта»

Категория слушателей: государственные гражданские служащие, руководители и специалисты исполнительных органов государственной власти.

Трудоемкость программы: 24 академических часа.

Форма обучения: очная

Планируемые результаты обучения

В результате освоения курса слушатель будет:

Знать:

- причины эмоций;
- методы работы с собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Уметь:

- находиться в ситуации неопределённости;
- находить эмоциональный ресурс;
- управлять фокусом внимания для повышения качества жизни.

Владеть:

- навыками работы с эмоциональными состояниями.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			лекции	практические, семинары	самостоятельная работа	
1.	Объективные законы внутреннего мира.	3	1	1	1	Практическое задание
1.1	Как связаны эмоции, жизненный тонус и достижение целей		1	1	1	
2.	Формирование личности и эмоциональных привычек.	3	1	1	1	Практическое задание
2.1	Три компонента эмоций		1	1	1	
3.	Новая наука о стрессе.	3	1	1	1	Практическое задание
3.1.	Мифы о тревоге и сопутствующих расстройствах.		1	1	1	
4.	Строение мышления и основные свойства интеллекта.	3	1	1	1	Практическое задание

4.1	Что первично: мысль или эмоция		1	1	1	
5.	Умственная жвачка, целенаправленное мышление и проблемно-ориентированное мышление	3	1	1	1	Практическое задание
6.	Базовые потребности человека, желания и их связь с эмоциями.	3	1	1	1	Практическое задание
7	Образ «я».	3	1	1	1	Практическое задание
7.1.	Субличности и эмоции. Цели, ценности, эмоциональные состояния.		1	1	1	
8.	Цели, ценности, эмоциональные состояния.	3	1	2		
	ИТОГО	24	8	9	7	зачет

Зам. директора по учебной работе



Д.С. Золотарева