



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБУ «ТРРЦ»

Е.А. Ажермачева

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Практическая школа развития эмоционального интеллекта»**

Томск 2023

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана для государственных гражданских служащих с учетом особенностей работы: повышенная возможность профессионального выгорания, взаимодействие с большим количеством людей, этические требования к имиджу госслужащего.

**Цель программы** – освоить на практике методы работы с собственными тревогой, напряжением, гневом и научиться понимать мотивы людей.

### **Задачи программы:**

1. Дать систему теоретических знаний об эмоциональном интеллекте.
2. Познакомить слушателей с объективными законами внутреннего мира: как связаны эмоции, жизненный тонус и достижение целей.
3. Предоставить критерии эмоциональных состояний. Основные причины эмоций.
4. Познакомить слушателей с понятием «Профессиональное выгорание», его причинами.
5. Сформировать установки, направленные на развитие эмоционального интеллекта в организации.

### **Актуальность программы**

Практико-ориентированный подход программы позволяет участникам на занятиях отработать способы работы с эмоциональными состояниями, в перерывах между занятиями слушатели курса пробуют их на себе, на практике. Материалы для изучения выдаются небольшими блоками после каждого занятия, что позволяет усвоить их.

### **Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты обучения соответствуют квалификационным требованиям для замещения должностей гражданской службы (Федеральный закон от 27 июля 2004 г. № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации»), а также справочнику квалификационных требований к специальностям, направлениям подготовки, знаниям и умениям, необходимых для замещения должностей государственной гражданской службы Томской области <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/gossluzhba/16/1>

**Профессиональные компетенции**, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

1. Способность обеспечивать деятельность государственного органа.  
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.

*Учебный и учебно-тематический план программы* представлены в Приложении 1.

*Календарный учебный график* представлен в виде расписания занятий, которое формируется для каждой группы и доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала обучения.

*Трудоемкость обучения:* 24 академических часа.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий:* 3 часа в день, 8 дней (в течение месяца).

*Выдаваемый документ:* по результатам успешной итоговой аттестации слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

*Особенности построения программы повышения квалификации:*

- в основу проектирования программы положен компетентностный подход;
- программа носит практикоориентированный характер и основывается на применении современных знаний в области эмоционального интеллекта.

*Категории слушателей*

Государственные гражданские служащие, руководители и специалисты исполнительных органов государственной власти.

*Требования к уровню подготовки слушателей, необходимые для освоения программы*

Лица, желающие освоить программу, должны иметь высшее образование без предъявления требования к стажу работы. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

*Кадровые условия (составители и преподаватели программы)*

Козлова Светлана Алексеевна, руководитель Центра учебных программ «Автограф», бизнес-тренер Корпоративного университета управления Администрации Томской области.

*Материально-технические условия реализации программы*

Для реализации программы используется материально-техническая база ОГБУ «Томский региональный ресурсный центр», которая обеспечивает реализацию образовательной программы, необходимое учебно-материальное оснащение образовательного процесса и создание соответствующей образовательной среды.

Для организации процесса обучения в очной форме используются:

- учебные кабинеты с презентационным оборудованием (компьютер, проектор, экран);
- административные и иные помещения, оснащённые необходимым оборудованием;
- гардеробы, санузлы, места личной гигиены;
- беспроводная сеть публичного доступа к ресурсам сети интернет (сеть WiFi free)



- система противопожарной и охранной сигнализации.

### *Учебно-методическое обеспечение программы*

#### *Основная литература:*

1. Уинстон, Сейф: Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги., Издательство «Весь»; 2020.
2. Шабанов, Алешина: Эмоциональный интеллект. Российская практика., 2021.
3. «Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал»: Альпина Паблишер; Москва; 2017
4. «Сам себе нашатырь»/ Козлова С.А., 2020
5. Орсильо, Ремер: Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь. «Полиарт», 2015.

#### *Дополнительная литература:*

1. Эмоциональный интеллект 2.0. Бредберри Тревис, 2010.
2. Эмоциональный интеллект в переговорах - Роджер Фишер,, 2015.
3. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях., Сергей Шабанов и Алена Алешина. Изд-во «Манн, Иванов и Фербер»., 2015.
4. «Лифт настроения» Ларри Сенн. Изд-во «МИФ»., 2017.

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Формы аттестации:

- текущий контроль – выполнение практических упражнений, участие в деловых играх, анализ ситуаций, позволяющие определить качество усвоения материала в период подготовки. Примеры заданий для текущего контроля представлены в Приложении 2;
- итоговый контроль – зачет. Примеры заданий для зачета представлены в Приложении 3.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Тема 1. Законы внутреннего мира.*

Объективные законы внутреннего мира: как связаны эмоции, жизненный тонус и достижение целей.

Эмоции и работа с ними. Страх. Наша привычка отрицать страх создает внутреннюю слепоту, когда мы преднамеренно игнорируем то, чего боимся. В нашем мышлении образуются логические дыры, позволяющие нам продолжать отрицание очевидного.

Именно работа с этими состояниями является целью второй техники. Суть ее заключается в следующем: нужно задать себе вопрос: «Чего я боюсь?» Какой бы ни был ответ, это неправда, на нем нельзя останавливаться. Необходимо спросить себя: «Почему я этого боюсь?» В этом месте появится несколько возможных ответов, и каждый из них даст направление, в котором можно двигаться в глубь себя, разматывая ниточки своих побуждений. Если вы не будете иметь искреннего желания увидеть свое подлинное состояние, то не преуспеете в выполнении данного упражнения. На самом деле мы знаем все свои страхи, но не хотим их видеть. Желание никогда не встречаться с ними делает нас слепыми и неуверенными в своих чувствах, желание прозреть позволяет нам увидеть реальное положение дел в сфере эмоций и ума. Так или иначе, мы сами несем ответственность за свои эмоции, хотя и любим сваливать вину за их возникновение на первых встречных.

Второй метод позволяет использовать ассоциативные связи, уже существующие в нашем уме, для погружения в глубь процессов, незримо влияющих на психоэмоциональные реакции и поступки. Двигаясь от очевидного к скрытому, от ситуаций, которых мы явно боимся, к ситуациям, которые в обычном состоянии прячутся за пределами нашей осознанности, мы можем понять, какой страх находится в основе внутренних табу и многочисленных ритуальных действий, призванных нас защитить. Обнаружив его, можно действовать по первой методике, сводя на нет его тайное, но мощное воздействие на нашу психику и поступки. Работая с этим страхом, мы создаем условия, в которых рушатся механистические цепочки наших реакций. Сочетая оба метода, мы реально меняем свое бытие. Гнев.

### *Тема 2. Формирование личности и эмоциональных привычек. Три компонента эмоций.*

Эмоциями считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности. Чувство — это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций и часто затруднительно для словесного описания. Чувство. Настроение — это эмоциональное состояние, которое отличается слабой или средней силой и значительной устойчивостью. То или иное настроение может продолжаться целые дни, недели, месяцы. Это не специальное переживание по поводу какого-либо конкретного события, а "разлитое" общее состояние. Настроение обычно "окрашивает" все другие эмоциональные переживания человека, отражается на его активности, стремлениях, действиях и поведении.



**Тема 3.** Новая наука о стрессе. Мифы о тревоге и сопутствующих расстройствах.

Переосмысление стресса: какова цена избегания стресса?

Избегание стресса может казаться вам разумной стратегией, но в реальности она почти всегда выходит вам боком. Одно из преимуществ принятия стресса состоит в том, что благодаря этому вы находите в себе силы для достижения сложных целей и переживания трудного, но значимого опыта.

**Тема 4.** Строение мышления и основные свойства интеллекта. Что первично: мысль или эмоция. Природа ума и желаний.

Ум – это отдельное тело, которое, наравне с физическим и эфирным телами, обладает своими свойствами, возможностями и структурой. Обычно расположение ума связывают с головой, потому что процесс мышления происходит как бы в ней. Но тело ума имеет куда больший объём, и он почти совпадает с объёмом эфирного тела, которое, подобно кокону, окутывает тело физическое. А то, что мыслительные процессы мы ощущаем в голове, объясняется тем, что в ней расположены органы чувств, получающие информацию из внешнего мира. Если вы задаетесь такой целью, то узнаете на собственном опыте, что думать можно, например, животом или грудью, причём сам процесс мышления поменяет место, но фактически не изменится. Так, можно читать молитву в сердце, и это не метафора, означающая, что вы во время молитвы направляете туда внимание – нет, имеется в виду, что молитва в данный конкретный момент произносится прямо в области сердца. То есть функция активного мышления сместилась в эту зону. Суфийский зикр, который смещается в сердце на одной из стадий практики с ним, означает то же самое – чтение его в сердце, а не мысленное перенаправление его туда из головы. Мистики, владеющие своим вниманием и не отождествлённые с умом, могут смещать процесс мышления во внутреннем пространстве тела ума, это не так уж сложно. Другое дело, что с практической точки зрения думать головой всё-таки удобнее.

**Тема 5.** Умственная жвачка, целенаправленное мышление и проблемно-ориентированное мышление. «Умственной жвачкой» чаще страдают люди ответственные, склонные к перфекционизму, с характерным тревожно-мнительным радикалом личности. Как правило, они изначально имеют привычку постоянно вести внутренний виртуальный диалог. Более того, это люди четких правил и установок, истинность которых сомнению не подлежит. Такие разговоры «про себя» со временем возникают не только в ситуациях, эмоционально важных для человека, но и касаются любых бытовых вещей. Постепенно и незаметно человек утрачивает свободу и становится заложником навязчивого состояния.

Навязчивости могут быть и проявлением более серьезного, болезненного состояния. Вдруг закололо сердце, испуг, тревога и возникает мысль: «что-то с сердцем, а вдруг я умру как моя бабушка, которая страдала сердечным заболеванием...». Человек заикливается на симптоме, боится его, начинает просиживать в интернете в поисках информации о своем воображаемом заболевании, постоянно прислушивается к себе и конечно же находит все новые и новые подтверждения, страх усиливается....

**Тема 6.** Базовые потребности человека, желания и их связь с эмоциями.

**Тема 7.** Образ «я». Субличности и эмоции. Цели, ценности, эмоциональные состояния. Эмоции и что с ними делать

Начнём с того, что в современной психологии существует неразбериха в том, что касается количества эмоций и причин их возникновения. Ясности нет потому, что никто из психологов не занимался практикой осознания себя, в которой всё, что происходит у нас внутри, становится абсолютно очевидным и понятным. Если вы практикуете осознанность,

но ещё не различаете эмоциональные и прочие реакции, значит, ваши усилия пока не принесли должного результата.

Итак, поговорим об эмоциях. Что бы по этому поводу ни говорилось в учебниках психологии, их всего пять – не больше и не меньше. Это – страх, гнев, радость, тревога и печаль. Понятно, что каждая эмоция может проявляться в слабой степени или в максимальной; кроме того, она может выражаться непрямым образом, как это происходит, например, в случае с обидой. Обида является ничем иным, как непрямым выражением гнева, но кому-то может показаться, что это разные эмоции. Или же распространённое выражение – «чувство тревоги» – может послужить поводом к тому, что тревогу отнесут в раздел чувств, но это тоже будет ошибкой. Путаница между эмоциями и чувствами разрешается очень просто. Эмоция – это чистая, элементарная энергия, неделимая на части. Чувство же, наоборот, состоит из нескольких элементов, одним из которых обязательно будет желание, потом сопровождающие его эмоции, и в чувстве могут быть даже замешаны какие-то идеи.

Возьмем, к примеру, чувство ревности – в нём есть идея верности, желание, чтобы верность была соблюдена, страх того, что случится измена, подозрительность (как реакция ума), гнев и печаль, если партнёр всё-таки изменил. Чувство всегда несёт в себе несколько элементов, среди которых, кстати, обязательно присутствуют одна или несколько эмоций, но сама эмоция – элементарна, то есть неделима.

**Тема 8.** Цели, ценности, эмоциональные состояния.

### ***Итоговая аттестация (зачет)***

Задание для зачета представлено в виде кейса. Оценка осуществляется преподавателем программы. Оценка «Зачтено» ставится при выполнении условий:

- подготовлены полные аргументированные ответы на все поставленные вопросы.



## Примеры заданий для текущего контроля

### 1. Задание «Дневник эмоций».

Приобретите тетрадь или блокнот. Определите для себя наиболее удобное время (утро, вечер). В это время вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, определяйте общий фон настроения. В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите также, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент. Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице:

| Факт<br>(ситуация,<br>человек) | мысли | Физические<br>ощущения | эмоции |
|--------------------------------|-------|------------------------|--------|
|                                |       |                        |        |

### 2. Практическое упражнение «Практика центрирования».

Сядьте на стул, устройтесь поудобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов — вдох... выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Теперь переведите фокус внимания на себя, свое присутствие в этой комнате. Отмечайте все звуки, которые услышите вблизи и вдали. Обратите внимание, как вы сидите на стуле, как ваше тело касается его. Что это за ощущения? Что вы чувствуете, когда сидите там, где вы сидите сейчас?

Теперь переведите фокус внимания туда, где ваши руки касаются коленей. Представьте, как ваше внимание стекает с ваших ног к стопам, касающимся пола. Что вы ощущаете, когда ваши стопы находятся в том положении, в котором они находятся? Обратите внимание на то, что ваши ноги устойчиво стоят на полу.

Теперь плавно расширяйте фокус внимания, переключитесь на ощущения в других частях тела. Просто обратите внимание на каждое ощущение и признайте его возникновение. Также отмечайте, как со временем эти ощущения могут меняться. Не пытайтесь повлиять на них.

Теперь позвольте себе вернуться туда, где вы находитесь. Проверьте, можете ли вы ощутить себя в настоящем моменте, прямо сейчас

#### Вопросы для наблюдения

Какие внутренние ощущения вы отметили, если они были?

Перечислите все мысли, которые пришли вам на ум и которые, как вы считаете, помешали вам выполнять упражнение (например, «не могу сконцентрироваться»; «это скучно», «я все делаю неправильно»). Постарайтесь формулировать точно.

Ожидали ли вы какого-то конкретного результата от практики — например, большей расслабленности, спокойствия или умиротворения?

Призываем вас выполнять «Простое центрирование» ежедневно. Найдите подходящее время и место. Это поможет вам создать пространство, необходимое для того, чтобы жить полной жизнью и делать то, что для вас действительно важно.

### 3. Упражнение «Выведение внимания из ума в ощущения тела».

Эдмунд Джекобсон в результате экспериментов доказал, что эмоциональные реакции «выплескиваются» в тело в виде мышечного напряжения. Избыточное напряжение коры головного мозга приводит к немедленной реакции возбуждения мышц. Есть и обратная реакция – расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток головного мозга. Это можно сделать через быстрое и интенсивное удержание мышечного напряжения, затем последует естественное физиологическое расслабление мышц.

Крепко сожмите руки в кулак, согните руки в локтевом суставе, поднимите плечи с напряжением вверх, создайте максимальное напряжение и удерживайте его в течение 10 секунд.

Сведите вместе лопатки и опустите их вниз. Удерживайте напряжение 10 секунд. Расслабьтесь.

Поднимите брови как можно выше, сильно зажмурьтесь, наморщите нос, сожмите челюсти и как можно шире разведите уголки губ. Удерживайте напряжение 10 секунд. Расслабьтесь

Напрягите мышцы брюшного пресса, промежности. Удерживайте напряжение 10 секунд. Расслабьтесь.

Согните пальцы ног, потяните стопы на себя, сведите носки и разведите пятки. Удерживайте напряжение 10 секунд. Расслабьтесь.

Сядьте ровно на ягодицах, вытяните вперед ноги, добавьте напряжение для стопы (выше) и создайте максимальное напряжение в течение 10 секунд. Расслабьтесь.

Соедините все напряжения. Руки-спина-лицо-брюшной пресс-ноги. Создайте максимальное напряжение на 10 секунд. После этого расслабьтесь, откиньтесь на спинку стула и пройдитесь внимательно по ощущениям тела. Если напряжение сохранилось, можно повторить.

### Упражнение «Рабочие проблемы»; Время для беспокойства.

Вам может показаться, что тревога вышла из-под контроля и занимает каждую секунду дня. Чтобы оспорить это, мы «назначим» определенное время и место для беспокойства. Это может показаться вам глупым. Вероятно, вы подумаете, что, планируя беспокойство заранее, вы только увеличите его. Тем не менее «время для беспокойства» позволяет отвлечься от тревог в течение остального дня, составить список того, что вас волнует, отметить, что количество ваших тревог ограничено, что они повторяются, и снова ощутить контроль над собственной жизнью. Попробуйте использовать технику «время для беспокойства» каждый день в течение двух недель. Выделите определенное время и место – скажем, 30 минут вечером. Сядьте за стол и опишите, что вас беспокоит. Не бросайте беспокойствам вызов, не успокаивайте себя, просто поволнуйтесь. В течение остальной части дня или ночи, ощутив тревогу, отмечайте это на карточке, но не сосредотачивайтесь на тревоге до назначенного



времени. Например, вы тревожитесь о том, что не сможете оплатить счета. Запишите это и отложите мысль о счетах до 19:30 сегодняшнего дня. Когда наступит отведенное время, рассмотрите все негативные мысли, которые могут возникнуть у вас в связи с этим: «Я не смогу оплатить проценты по кредитке», «Что будет, если я потеряю работу?». После того как вы ограничите беспокойство определенным временем, вы обнаружите, что это дает вам больше контроля над тревогой. Вы начинаете понимать, что можете отложить беспокойство на некоторый срок и что ваши тревоги повторяются, почти всегда представляя собой одни и те же мысли. Это не десять миллионов забот – это десять забот. Многим людям в течение «времени для беспокойства» становится скучно: они отмечают, что им не хватает поводов для тревоги. Это очень распространенный опыт: в конце концов обнаруживаешь, что уделять 30 минут исключительно беспокойству слишком трудно, ведь приходится думать об одном и том же. Но! -продолжайте беспокоиться! Даже если это всего одно беспокойство, держите Егор поле внимания – повторяя, записывая. Очень хорошо работает записывание на диктофон. Запишите - говорите все 30 минут. Прослушайте позже и сотрите. Если не записывали текущие тревоги в течение дня, то беспокойтесь о том, о чем можете вспомнить сейчас



## Примеры задания для итоговой аттестации

### Задание:

#### Цели, ценности, эмоциональные состояния.

Уделите несколько минут ответам на те из вопросов, которые имеют отношение к вашему личному опыту.

1. Упущенные возможности. От каких событий, переживаний, действий, ролей или каких то иных возможностей вы отказались в жизни, потому что решили, что они связаны со слишком большим стрессом?

- Обогатилась ли ваша жизнь или, наоборот, обеднела из за сделанного вами выбора?
- Чего стоили вам эти упущенные возможности?

2. Избегание. К каким действиям, веществам или другим способам побега от реальности вы прибегаете, когда хотите уклониться, избавиться или подавить мысли и чувства, связанные со стрессом?

- Являются ли эти стратегии избегания оправданной тратой времени и сил? Придают ли они смысл вашему существованию, способствуют ли развитию?
- Ведут ли какие либо из этих стратегий к саморазрушению?

3. Ограничение будущих возможностей. Есть ли что то такое, что вам хотелось бы сделать, испытать, принять или изменить, если бы не боязнь стресса?

- Как обогатилась бы ваша жизнь, если бы вы использовали какие то из этих возможностей?
- Чем вам приходится платить за то, что вы не позволяете себе этого сделать?

### Итоговая аттестация

Итоговая аттестация (зачет) проходит в форме устного опроса. Каждому слушателю предлагается ответить на 3 вопроса. Зачет ставится при полном развернутом ответе на все вопросы.