



# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ



Лектор: Жосан Ганна Володимирівна,  
кандидат економічних наук, доцент

# Короткий зміст

- 1 Мета дисципліни
- 2 Завдання дисципліни
- 3 Про що Ви дізнаєтесь?
- 4 Чому Ви навчитесь?
- 5 Тренінг показників EQ



# *Мет а дисципліни*

- розвиток уявлення здобувачів вищої освіти про емоційний інтелект та його компоненти (емоційний, когнітивний, комунікативний та поведінковий) та необхідні особистісно-професійні якості, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, а також набуття практичних навичок по керуванню власними емоціями та інших людей.



# *Завдання дисципліни*

- вивчення розвитку психологічної думки щодо ролі емоцій у житті людини;
- ознайомлення з класичними теоріями емоційного інтелекту;
- формування у студентів навичок розпізнання емоцій та регуляції емоціями, як власними, так і інших людей.



# *Про що Ви дізнаєт есь?*

- основні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту;
- моделі емоційного інтелекту, запропоновані різними авторами;
- складові емоційного інтелекту;
- фактори та умови, що впливають на розвиток емоційного інтелекту;
- теоретичні та методологічні основи розвитку емоційного інтелекту;
- основні принципи та механізми розвитку емоційного інтелекту.



# *Чому Ви навчитесь?*

- ідентифікувати та називати свої емоції та емоції інших;
- усвідомлювати свої емоції та переживання;
- здійснювати самоаналіз та рефлексію;
- контролювати свої емоції;
- керувати своїми емоційними станами в різних ситуаціях;
- будувати стосунки з оточуючими людьми на основі розуміння емоцій та вміння ними керувати;
- гнучко реагувати на різні впливи.



# *Тренінг показників EQ*

- ідентифікація власних емоцій та емоцій інших, навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю інших, емпатійних здібностей, мотивації та лідерських навичок у емоціогенних ситуаціях.

