

ШКОЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Social Emotional Learning (SEL)

Для кого: старшеклассников (9-й – 11-й классы) и студентов

Программа актуальна, если у молодого человека такие проблемы как:

- конфликты с одноклассниками, учителями, родителями;
- трудности знакомства с новыми людьми;
- мало друзей;
- выбранная профессия связана с коммуникациями.

такие задачи как:

- быть успешным в будущей профессии, которая связана с людьми;
- начать зарабатывать собственные деньги.

Программа учит:

- преодолевать стрессовые ситуации и обиды;
- управлять своим настроением;
- поддерживать нормальную (не заниженную и не завышенную) самооценку;
- конструктивно договариваться с родителями, друзьями, учителями;
- прогнозировать и анализировать поведение людей;
- легко входить в контакт с незнакомыми людьми и договариваться с ними.

Разработчик и руководитель программы:

Ульяна Анатольевна Назарова:

доктор экономических наук, профессор, директор ГАОУ ДПО «Учебный центр государственной службы занятости населения», 5 лет руководила Центром планирования и развития карьеры, сертифицированный бизнес-тренер (сертификат International Institute Development, Germani), член АТриК РБ с 2008 г.

Преимущества программы:

- квалифицированные педагоги, психологи и бизнес-тренеры;
- игротехнологии (за программу не менее 5 эффективных игр и метафорических карт);
- волонтерская (в том числе оплачиваемая) практика на официальных мероприятиях (форумах, конгрессах, семинарах) в г. Уфе;
- группы не более 10 человек;
- свидетельство государственного образца.

График и порядок занятий:

- весь курс составляет 9 занятий, которые проводятся в течение трех месяцев: с февраля по апрель включительно;
- стоимость курса 9 тысяч рублей;
- занятия проводятся 1 раз в неделю в течение двух часов;
- одна группа занимается по воскресеньям с 14.00 до 16.00; вторая группа по средам с 16.00 до 18.00;
- время занятий может быть скорректировано по просьбе слушателей.

Справки и запись по телефону у консультантов курса:

8(917)758-62-89

8(917)751-63-04

КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ КУРСА:

1.Калейдоскоп эмоций. Мой эмоциональный портрет: какой я и каким меня видят другие.

2.Положительные эмоции, их роль для учёбы и жизни. Как выразить положительные эмоции (языки любви). Комплимент: технология комплимента.

3. Отрицательные эмоции. Моя тень. Токсичные люди. Как управлять «низкими» эмоциями. Отреагирование.

4.Стрессменеджмент: что делать, когда «зависаем» в отрицательной эмоции. Лечение обид.

5. Диагностика эмоций. Управление эмоциями других. Отражение эмоционального нападения.

6. Практика: я как бренд. Конструирование личного социального и эмоционального образа.

7. Выражаем отрицательные эмоции: как высказать недовольство и не испортить отношения. Претензии родителям и учителям.

8. Закрепляющий тренинг эмоциональных коммуникаций: отражения эмоционального нападения и формулирование недовольства.

9. Управляем эмоциями в стрессовых ситуациях: при публичном выступлении и экзаменах. Энергетика и эмоции.