



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принята на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 29 января 2026 г. № 5)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова  
29 января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(программа повышения квалификации)**

**«Эмоциональный интеллект»**

Москва – 2026

## Раздел 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа (программа повышения квалификации) «**Эмоциональный интеллект**» относится к дополнительному образованию, подвид – дополнительное профессиональное образование, программа повышения квалификации. Программа включает в себя: общую характеристику программы, цели и задачи программы, планируемые результаты обучения, учебный план, календарный учебный график, рабочую программу программы курсов, список литературы, методические рекомендации, условия реализации программы.

Нормативные основания для разработки дополнительной профессиональной программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Приказ Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Профессиональный стандарт 07.001 "Специалист в области медиации (медиатор)" утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 15 декабря 2014 г., N 1041н;

– Профессиональный стандарт 07.014 «Консультант в области управления персоналом» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 04.04.2022 № 197н;

– Устав Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт международных экономических связей» (далее – ИМЭС, Институт).

## Раздел 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Пояснительная записка

Реализация образовательной программы направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Срок освоения программы (объем)** – общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы — **108** часов.

**Форма обучения** – заочная.

С учетом особенностей и образовательных потребностей слушателей возможно освоение части образовательной программы по индивидуальному плану, в порядке, предусмотренном локальными нормативными актами ИМЭС.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Категория слушателей:** к освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (далее – ЭОиДОТ), в порядке, предусмотренном локальными нормативными актами Института.

**Форма аттестации:** при реализации программы предусмотрены текущий контроль и итоговая аттестация.

Лицам, успешно освоившим образовательную программу, выдается удостоверение о повышении квалификации.

## **2.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – формирование представлений об эмоциональном и социальном интеллекте как факторе регуляции эмоционального состояния и коррекции межличностных отношений, а также развитие умений применять эти знания в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- формирование представления о понятии «эмоциональный интеллект» (ЭИ), его сущности;
- изучение структуры и функций ЭИ для достижения личной эффективности, в т.ч. и в профессиональной деятельности;
- освоение методик развития и совершенствования эмоционального интеллекта;
- развитие способностей в понимании и управлении эмоциональными состояниями;
- приобретение знаний, необходимых для понимания эмоциональных процессов в коллективе и управления ими;
- формирование навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций на основе эмпатии и осознанного применения техник эмоционального интеллекта в профессиональном взаимодействии.

## **2.3. Планируемые результаты освоения программы и описание перечня профессиональных компетенций**

В результате обучения по программе «**Эмоциональный интеллект**» слушатели совершенствуют и (или) получают следующие профессиональные компетенции в соответствии Профессиональным стандартом 07.001 «Специалист в области медиации (медиатор)» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 15 декабря 2014 г., № 1041н; 07.014 «Консультант в области управления персоналом» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 04.04.2022 № 197н:

ПК-1. Распознавать и корректировать эмоциональное состояние в коллективе.

ПК-2. Применять технологии и методы управления эмоциями во взаимодействии при решении сложных ситуаций межличностного общения.

В рамках совершенствования и (или) получения профессиональных компетенций слушатель должен:

*знать:*

- современные концепции эмоционального интеллекта и его компоненты и психологические аспекты управления эмоциями в профессиональной среде;
- современное понимание эмоций; проявления и признаки эмоций; принципы индивидуальной психологии; алгоритмы управления своими эмоциями;
- основы психологии эмоций и теорию эмоционального интеллекта; механизмы возникновения и проявления эмоциональных реакций; взаимосвязь эмоций с когнитивными процессами и поведением; методы диагностики эмоциональных состояний; ключевые компоненты и модели эмоционального интеллекта;

*уметь:*

- оценивать уровень эмоционального интеллекта в профессиональной среде и предлагать пути его развития;
- определять эмоциональные состояния для решения конкретной задачи; выбирать методы работы с эмпатией и определять формы для развития коммуникативной компетенции;

- идентифицировать собственные эмоции и распознавать эмоции других; анализировать причины возникновения эмоциональных состояний; применять техники саморегуляции для управления эмоциями; использовать эмоциональную информацию для повышения эффективности деятельности; выбирать оптимальные стратегии поведения с учетом эмоционального контекста;

*владеть:*

- навыками разработки стратегий повышения эмоциональной компетенции как для себя, так и для членов команды;
- базовыми приемами диагностики коммуникативной ситуации с целью формирования успешной коммуникации; навыками применения знаний по развитию эмпатии и коммуникативной компетентности;
- навыками осознанного отношения к эмоциональным переживаниям; методами развития собственного эмоционального интеллекта; техниками восстановления эмоционального равновесия; приемами эмпатического взаимодействия; стратегиями конструктивного выражения эмоций в различных ситуациях.

## 2.4. Содержание образовательной программы

1. Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия.
2. Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации.
3. Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта.

## Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 3.1. Учебный план

№ п/п	Название курсов	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Сам. раб	Контроль	
1.	Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия	32	8	22	2	Компьютерное тестирование
2.	Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации	32	8	22	2	Компьютерное тестирование
3.	Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта	32	8	22	2	Компьютерное тестирование
Итоговая аттестация		12		10	2	Компьютерное тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	

### 3.2. Календарный учебный график

Месяцы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Кол-во часов	27	27	27	27

### 3.3. Рабочие программы курсов

#### 3.3.1 Рабочая программа курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия»

Целью курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия» является изучение ключевых понятий и структуры эмоционального интеллекта, развитие навыков эмоциональной компетенции, необходимых для эффективного взаимодействия в профессиональной среде.

**В результате изучения курса «Эмоциональный интеллект как основа социального взаимодействия» обучающийся должен:**

**Знать:** современные концепции эмоционального интеллекта и его компоненты и психологические аспекты управления эмоциями в профессиональной среде.

**Уметь:** оценивать уровень эмоционального интеллекта в профессиональной среде и предлагать пути его развития.

**Владеть:** навыками разработки стратегий повышения эмоциональной компетенции как для себя, так и для членов команды.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения курса.

Форма контроля – компьютерное тестирование.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Понятие и структура эмоционального интеллекта	2	7	9
2.	Общее представление об эмоциях	3	8	11
3.	Современные методы диагностики и оценки эмоционального интеллекта	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

#### Оценочные материалы

##### *Типовой тест для оценки знаний*

1. Выберите, что из следующего относится к вербализации эмоций:

- а) прогнозирование реакции других
- б) распознавание эмоции по мимике
- в) описание и выражение чувств словами
- г) подавление негативных эмоций

2. Выберите, какое из утверждений лучше всего описывает социальный интеллект:

- а) способность запоминать большое количество информации

- б) способность к логическому мышлению
- в) способность понимать и управлять эмоциями
- г) способность понимать и взаимодействовать с другими людьми

3. Определите, как эмоциональный интеллект может повлиять на взаимоотношения на рабочем месте:

- а) он не оказывает никакого влияния;
- б) увеличивает вероятное количество конфликтов;
- в) способствует улучшению коммуникации и сотрудничества;
- г) уменьшает продуктивность сотрудников.

#### *Типовое задание для оценки умений*

Напишите эссе на одну из предложенных тем (объемом 2 печатные страницы, шрифт TNR, кегль 13, межстрочный интервал – 1,0, выравнивание – по ширине):

- Эмоциональный интеллект человека и умение управлять эмоциями.
- Гендерные различия эмоционального интеллекта.
- Изучение особенности эмоционального и социального интеллектов у конфликтных людей.
- Понятие «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность».
- IQ, EQ и социальный успех человека.

#### *Типовое задание для оценки навыков*

Пройдите тест эмоционального интеллекта Холла - <https://psyttests.org/eq/hall-run.html>

Проанализируйте полученные данные. Составьте для себя программу развития эмоционального интеллекта.

### **Перечень основной и дополнительной литературы**

#### *Основная литература*

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.

2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587958>

#### *Дополнительная литература*

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>

2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>

3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>

4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://urait.ru/> - образовательная платформа Юрайт
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
5. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».
6. [www.lib.ru](http://www.lib.ru) – Библиотека учебной, научной литературы по психологии

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### **3.3.2 Рабочая программа курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации»**

**Целью курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации»** изучение основных понятий, теоретических и практических подходов к пониманию эмоций как конструкта эмоциональной саморегуляции и механизма, необходимого в осуществлении успешной профессиональной и личной коммуникации.

**В результате изучения курса «Узнавание и проявление эмоций как фундамент эмоциональной саморегуляции и успешной коммуникации» обучающийся должен:**

**Знать:** современное понимание эмоций; проявления и признаки эмоций; принципы индивидуальной психологии; алгоритмы управления своими эмоциями.

**Уметь:** определять эмоциональные состояния для решения конкретной задачи; выбирать методы работы с эмпатией и определять формы для развития коммуникативной компетенции.

**Владеть:** базовыми приемами диагностики коммуникативной ситуации с целью формирования успешной коммуникации; навыками применения знаний по развитию эмпатии

и коммуникативной компетентности.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения дисциплины.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Принципы и алгоритмы управления эмоциями других	2	7	9
2.	Управление эмоциями в команде: от конфликтов к сотрудничеству	3	8	11
3.	Управление развитием эмоционального интеллекта	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

### Оценочные материалы

#### *Типовой тест для оценки знаний*

1. Укажите, что является первым шагом в алгоритме управления своими эмоциями:

- а) изоляция от внешнего мира
- б) подавление чувств
- в) обвинение других
- г) осознание и признание эмоции

2. Укажите, что из следующего НЕ является компонентом эмоциональной компетентности:

- а) самоосознание
- б) эмпатия
- в) саморегуляция
- г) импульсивность

3. Я-сообщения предполагают:

- а) обвинение собеседника
- б) эмоциональное давление
- в) игнорирование чувств
- г) описание собственных чувств и переживаний

#### *Типовое задание для оценки умений*

Мужчина, 33 года, работает в городской администрации. С детства он склонен к периодическим приступам ярости и агрессии, что проявлялось еще в детском возрасте. По мере взросления его эмоциональная реакция изменилась: с подросткового возраста он стал более уступчивым и не мог отстоять свои интересы. Однако, работая на административной должности, он столкнулся с усилением раздражительности, особенно в ситуациях, когда ему казались невозможными преодолеть препятствия. Он воспринимает себя как "ломовую лошадь", считает себя ответственным за многие процессы, и это вызывает у него чувство

напряжения и злости. Он боится увольнения и опасается изменений в своей карьере. В моменты стресса он ощущает повышение артериального давления, что становится хроническим состоянием.

*Оцените основные эмоциональные реакции мужчины в описанных ситуациях (гнев, страх, раздражение, беспокойство).*

*Каковы возможные причины этих эмоций и их влияние на поведение мужчины в профессиональной сфере?*

*Какие психологические инструменты или тесты можно использовать для оценки уровня стресса, тревожности и агрессии?*

#### *Типовое задание для оценки умений и навыков*

Внимательно прочитайте предложенную ситуацию:

Вы являетесь руководителем проектной команды. В последние две недели вы заметили, что один из ваших ключевых сотрудников, обычно энергичный и инициативный, стал замкнутым, часто опаздывает на встречи и сдает работу с опозданием. На последнем совещании он резко отреагировал на конструктивную критику коллеги, что вызвало напряженность в команде. Другие сотрудники начали жаловаться на атмосферу в коллективе и снижение продуктивности совместной работы.

*Задание:*

*1. Определите возможные эмоциональные состояния описанного сотрудника, опираясь на наблюдаемые признаки. Укажите не менее трех возможных состояний и обоснуйте каждое из них конкретными поведенческими индикаторами.*

*2. Проанализируйте влияние эмоционального состояния данного сотрудника на:*

- *Динамику межличностных отношений в команде.*
- *Рабочие процессы и результаты деятельности.*
- *Ваше собственное эмоциональное состояние как руководителя.*

*Для каждого пункта приведите конкретные примеры проявлений.*

• *Используя модель эмоционального интеллекта (по вашему выбору: модель Майера-Саловея-Карузо, модель Гоулмана или модель Бар-Она), выделите ключевые компоненты ЭИ, которые необходимо задействовать для решения данной ситуации. Обоснуйте свой выбор.*

*3. Разработайте план эмпатической беседы с описанным сотрудником. План должен включать:*

- *Подготовительный этап (что необходимо учесть перед началом разговора).*
- *Структуру беседы (основные этапы и их последовательность).*
- *Примеры конкретных фраз, демонстрирующих активное слушание и эмпатическое понимание.*
- *Способы управления собственными эмоциями во время беседы.*

*4. Выберите и обоснуйте 3 метода развития эмпатических навыков, которые вы могли бы рекомендовать:*

- *Для себя как руководителя.*
- *Для описанного сотрудника.*
- *Для команды в целом.*

*Для каждого метода укажите цель его применения, описание процедуры и ожидаемые результаты.*

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература**

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ;

Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.

2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>

3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587958>

### *Дополнительная литература*

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>

2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>

3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>

4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

1. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3. <https://www.psychology.ru/> – информационный ресурс по вопросам психологии.
4. <http://psychology.net.ru/> – материалы по научной и популярной психологии.
5. <https://www.psychology.su/> – журнал «Психология».

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### 3.3.3 Рабочая программа курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта»

Целью курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта» является формирование представлений о природе эмоций, развитие навыков распознавания и регуляции эмоциональных состояний, а также способности эффективно применять эмоциональный интеллект в межличностном взаимодействии и профессиональной деятельности.

**В результате изучения курса «Управление эмоциями и развитие эмоционального интеллекта» обучающийся должен:**

**Знать:** основы психологии эмоций и теорию эмоционального интеллекта; механизмы возникновения и проявления эмоциональных реакций; взаимосвязь эмоций с когнитивными процессами и поведением; методы диагностики эмоциональных состояний; ключевые компоненты и модели эмоционального интеллекта.

**Уметь:** идентифицировать собственные эмоции и распознавать эмоции других; анализировать причины возникновения эмоциональных состояний; применять техники саморегуляции для управления эмоциями; использовать эмоциональную информацию для повышения эффективности деятельности; выбирать оптимальные стратегии поведения с учетом эмоционального контекста.

**Владеть:** навыками осознанного отношения к эмоциональным переживаниям; методами развития собственного эмоционального интеллекта; техниками восстановления эмоционального равновесия; приемами эмпатического взаимодействия; стратегиями конструктивного выражения эмоций в различных ситуациях.

**Объем курса.** Всего – 32 часа, в т.ч. теория – 8 часов, самостоятельная работа – 22 часа, контроль – 2 часа.

Самостоятельная работа включает подготовку к тестированию по завершению прохождения дисциплины.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) курса	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Теория		
1.	Принципы и алгоритмы управления эмоциями	2	7	9
2.	Общественные и межличностные отношения. Место общения в системе отношений человека. Психология социальных групп.	3	8	11
3.	Социальная психология лидерства и руководства. Социальная психология личности. Прикладные проблемы социальной психологии.	3	7	10
	Контроль			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

#### Оценочные материалы

### *Типовой тест для оценки знаний*

1. Укажите первый шаг при создании эмоционально-интеллектуальной команды:

- а) наказание
- б) подавление инициативы
- в) формирование регламентов
- г) эмоциональная диагностика участников

2. Укажите, что из нижеуказанного является примером эмоциональной манипуляции:

- а) активное слушание
- б) открытое общение
- в) Я-сообщение
- г) вызов чувства вины

### *Типовое задание для оценки умений*

Вы являетесь руководителем отдела и проводите важную презентацию для топ-менеджмента компании по новому продукту, над которым ваша команда работала полгода. В середине презентации один из директоров резко перебивает вас и заявляет, что концепция "полностью провальная" и "не имеет перспектив на рынке". Вы чувствуете, как внутри поднимается волна возмущения и разочарования, руки начинают дрожать, а голос становится неуверенным. Остальные участники совещания молчат, но вы замечаете различные реакции: кто-то избегает зрительного контакта, кто-то нервно тербит ручку, а кто-то, наоборот, внимательно наблюдает за вашей реакцией.

*Самоанализ эмоций: идентифицируйте и опишите свои эмоциональные состояния в данной ситуации. Какие физические проявления эмоций вы наблюдаете у себя?*

*Анализ эмоций других: проанализируйте эмоциональные состояния участников совещания на основе их невербальных проявлений. Что могут чувствовать различные участники?*

*Причинно-следственный анализ: определите возможные причины возникновения негативной реакции директора и эмоциональных состояний других участников. Какие факторы могли повлиять на ситуацию?*

*Саморегуляция: предложите конкретные техники саморегуляции, которые можно применить в данный момент для управления своими эмоциями и восстановления контроля над ситуацией.*

*Использование эмоциональной информации: как можно использовать полученную эмоциональную информацию для повышения эффективности дальнейшей презентации и достижения поставленных целей?*

*Выбор стратегии поведения: разработайте оптимальную стратегию поведения с учетом эмоционального контекста ситуации. Предложите несколько вариантов реагирования и обоснуйте выбор наиболее эффективного.*

### *Типовое задание для оценки навыков*

Вы работаете в команде над важным проектом. Один из коллег постоянно критикует предложения других участников, при этом сам не предлагает конструктивных решений. В команде нарастает напряжение, некоторые участники начинают избегать обсуждений.

*Проведите диагностику эмоционального состояния участников коммуникативной ситуации.*

*Определите ключевые компоненты эмоционального интеллекта, необходимые для решения данной ситуации.*

*Разработайте стратегию коммуникативного воздействия с применением техник*

развития эмпатии.

Предложите конкретные приемы формирования успешной коммуникации в данном контексте.

## Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 142 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст : электронный.
2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587656>
3. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587958>

### Дополнительная литература

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585704>
2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567059>
3. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19430-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583178>
4. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588555>

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
2. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. <https://elibrary.ru>- научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий
5. <https://student2.consultant.ru/>- Справочная правовая система «Консультант Плюс»
6. <https://4brain.ru/psy/> - Психология человека
7. <https://www.psychology.su/> – журнал «Психология»

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

## **3.4. Методические материалы**

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс основывается на использовании информационных образовательных технологий. Одним из основных средств обучения является видеолекция, в которой учебный материал подается в динамике, с использованием слухового и зрительного каналов восприятия информации. Обучение с использованием технических средств применяется при проведении групповых занятий, а также для организации индивидуальной самостоятельной работы участников образовательного процесса, для организации дистанционного обучения. Видеолекции могут просматриваться слушателями в любое время через глобальную сеть Интернет. Содержание видеолекции соответствует дополнительной профессиональной программе. Темы излагаются последовательно, сочетая теоретический материал с конкретными примерами, раскрывается практическое значение излагаемых теоретических положений. Видеолекция включает следующие структурные компоненты:

- информационная часть, которая включает следующую информацию: название темы, краткие сведения о лекторе, наименование образовательного учреждения;
- вступительная часть – лектор озвучивает цели и задачи изучения данной темы; определяет место изучаемой темы в рамках дополнительной профессиональной программы, а также дает рекомендации для слушателей по просмотру видеолекции;
- основная часть – последовательно излагается лекционный материал согласно плану занятия с использованием видеоряда.

В заключительной части видеолекции делаются выводы и даются рекомендации слушателям после просмотра видеолекции, также рекомендуется литература и интернет-источники для дополнительного изучения темы. Каждая видеолекция посвящена одной, сравнительно небольшой по объему теме.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов его деятельности.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей, активности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

### **Организация учебного процесса**

Организация учебного процесса регламентирована настоящей образовательной программой, учебным планом и календарным учебным графиком.

Институт самостоятельно выбирает систему оценок, форму и порядок проведения аттестации (в соответствии с локальными нормативными актами организации).

При обучении с применением ЭОиДОТ каждому слушателю присваивается логин и пароль, обеспечивается доступ к информационному обеспечению системы дистанционного обучения через сеть Интернет в объеме, необходимом для освоения образовательной программы.

Учебный процесс с применением ЭОиДОТ реализуется в асинхронной форме взаимодействия слушателей и преподавателей Института, которая обеспечивает слушателю возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время и общение с преподавателями с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Дополнительная профессиональная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам.

Слушателям обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде организации.

Институт международных экономических связей (ИМЭС) подключен к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>) и к образовательной платформе «Юрайт» (<https://urait.ru/>).

### **Материально-техническое обеспечение**

Институт располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей реализацию дополнительной профессиональной программы.

В Институте действуют две беспроводные сети Wi-Fi.

Институт имеет канал для доступа в Интернет. Всем пользователям предоставлена возможность использовать интернет-сервисы: веб, электронная почта, обмен сообщениями. Для контроля и ограничения доступа на нежелательные сайты используется специализированное программное обеспечение.

Локальные сети административно-управленческого персонала связаны архитектурой Client/Server и используются для хранения и обмена данными между сотрудниками.

На сайте ИМЭС имеется специальный раздел об условиях обучения лиц инвалидов и лиц с ОВЗ.

Имеется версия официального сайта ИМЭС для слабовидящих (для инвалидов и лиц с ОВЗ по зрению).

Слушателям обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен в рабочих программах курсов (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).