

ООО «Институт Управления Ресурсностью»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Куриленко И.А.

И.А. Куриленко
16» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«3 секрета управления эмоциональным состоянием»**

(33 ак.ч)

Направленность программы – педагогическая

Автор-разработчик: к.п.н. Куриленко И.А.

г. Санкт-Петербург, 2024

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «**3 секрета управления эмоциональным состоянием**» является актуальной и имеет большую важность для всех участников бизнес-процесса и не только.

В настоящее время для достижения максимальных профессиональных и бизнес-результатов руководителю и всем участникам бизнес-процесса, конечно, важно осознанное применение современного инструментария, связанного с управлением процессами и результатами. Не менее важно уметь построить и сохранить ресурсную команду, способную справиться с поставленными задачами, с постоянно меняющимися условиями среды, с требованиями времени, связанными с необходимостью меняться, менять бизнес-подходы, продукт, стратегию. Чтобы соответствовать сегодняшним условиям, задача руководителя постоянно мониторить и балансировать эмоциональный фон на рабочем месте, уметь снизить напряжение, вернуть сотрудников, отреагировавших на стресс, в рабочее русло. Сегодня и руководителям, и специалистам необходимо получать непрерывное образование для развития и своих профессиональных компетенций, и так называемых «мягких» навыков, без которых в бизнесе не может быть продуктивности.

Данная программа разработана для руководителей и специалистов, для которых важно усилить компетентность в области управления эмоциями и контроля над чрезмерной эмоциональностью, что особенно важно для формирования деловой атмосферы, доверия и прочных рабочих связей внутри и между отделами.

В основе данной программы лежит модель активации ресурсности «ПУСК», разработанная Институтом Управления Ресурсностью.

Управление эмоциями – это составная часть раздела «Состояние» модели «ПУСК»

Цель программы: обеспечить участников знаниями и технологиями для эффективного управления эмоциями.

Целевая аудитория: программа адресована руководителям и специалистам, заинтересованным в достижении лучших результатов для себя и компании, в личностном росте, в улучшении качества своей рабочей жизни. Эта программа для тех, кто понимает важность управления эмоциями и хочет построить прочные рабочие связи, наладить конструктивные коммуникации с коллегами, клиентами, руководством, сбалансировать свое состояние, чтобы энергия тратилась не на разборки и печали от конфликтных ситуаций, на реализацию задуманного и созидание нового.

Условия освоения программы: для успешного освоения программы обязательным условием является желание участников научиться управлять своими эмоциями, уметь снизить напряжение в сложном разговоре, направить разговор в конструктивное русло, тем самым получить максимальные результаты и предотвратить возможные конфликты. Желательно наличие навыков пользователя ПК и поиска информации в Интернете.

1.1. Планируемые результаты обучения:

В результате освоения курса обучающиеся получают знания, навыки и умения в области управления эмоциональным состоянием:

- получают основы эмоциональной грамотности: что такое эмоции, их отличие от состояния, ощущения, какие эмоции являются базовыми, что это означает, деструктивные эмоции: почему важно с ними работать;
- узнают о связи управления эмоциями с эмоциональным интеллектом личности;
- научатся распознавать эмоцию, проявляющуюся у них лично и у собеседника;
- расширят свое представление о том, какие существуют причины проявления тех или иных эмоций;
- узнают о современных подходах к личностному эмоциональному росту;
- узнают о методах и технологиях управления эмоциональным состоянием;
- закрепят на практике использование полученных методов и технологий;
- обсудят основные ошибки, делающие диалог деструктивным;
- узнают о Push/Pull навыках влияния;
- сделают самодиагностику своих Push/Pull навыков;
- узнают о технологии, нацеливающей диалог на результат;
- отработают на практике методологию результативного диалога с управлением эмоциональным «Мы».

Таким образом, программа «3 секрета управления эмоциональным состоянием» помогает развитию участников в трех направлениях:

Эмоции:

Участники получают системные современные знания в области «Эмоции». Это поможет осознанно посмотреть на столь непростое явление в нашей жизни, которое до сих пор вызывает споры: «Что лучше: проявлять эмоции или их подавлять? Нужны ли эмоции на рабочем месте в организации или черствый расчет?»

Коммуникации:

Развивая свое эмоциональное «Я», участники, тем самым, развиваются в сторону конструктивной коммуникации, вырабатывают навык осознанного подхода к диалогу, к использованию Push/Pull навыков влияния, техник снижения напряжения и других важных техник, делающих диалог результативным.

Эмоциональный интеллект:

И, наконец, участники обучения развивают эмоциональный интеллект, что важно как для всех участников бизнес-процесса, так и для качественной личной жизни человека.

Также участники получают:

- 3 рабочих тетрадей к занятиям
- 3 презентации к занятиям
- 3 видео-записей занятий

- 3 задания к занятиям

1.2. Категория обучающихся:

В первую очередь программа рекомендована всем людям, работающим в бизнесе, а также – всем взрослым и детям от 14 лет вне зависимости от уровня образования и иных требований.

1.3. **Форма обучения:** дистанционная

1.4. **Режим занятий:** 1 раз в неделю.

Трудоемкость программы: 1 календарный месяц, 4 недели, 7 часов в неделю, всего 33 ак. часа.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

	Наименование модулей	Общая трудоемкость, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	самостоятельная работа	промежуточный и итоговый контроль	
1	Модуль 1. Управление внутренними факторами эмоционального состояния	7	2,5	2,5	2	Промежуточная аттестация
2	Модуль 2. Управление эмоциями в сложных коммуникациях	7	2,5	2,5	2	Промежуточная аттестация
3	Модуль 3. Реагируйте, как Далай Лама: техники управления эмоциональными состояниями	7	2,5	2,5	2	Промежуточная аттестация
4	Итоговый контроль	12	-	8	4	Итоговая аттестация
	Итого	33	7,5	15,5	10	

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Вид учебных занятий, учебных работ	Содержание
Модуль 1. «Управление внутренними факторами эмоционального состояния»	Видео-лекция Самостоятельная работа	Занятие 1. Эффективное управление эмоциональным состоянием на рабочем месте как индикатор развитости эмоционального интеллекта, шкала эмоциональных состояний, причины чрезмерного эмоционального реагирования, SCARF-модель, технологии управления внутренним эмоциональным состоянием.
Промежуточная аттестация (Модуль 1)	Самостоятельная работа	10 контрольных тестовых вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов по темам модуля 1.
Модуль 2. «Управление эмоциями в сложных коммуникациях»	Видео-лекция Самостоятельная работа	Занятие 2. Ошибки, провоцирующие эмоциональные состояния в коммуникациях, деструктивные эмоции, невербальные сигналы личности, повышающие эмоциональный фон в разговоре, ассертивное реагирование, взаимоотношения с трудными людьми, 5 шагов управления эмоциями в сложной коммуникации.
Промежуточная аттестация (Модуль 2)	Самостоятельная работа	10 контрольных тестовых вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов по темам модуля 2.
Модуль 3. «Реагируйте, как Далай Лама: техники управления эмоциональными состояниями»	Видео-лекция Самостоятельная работа	Занятие 3. Роли в регуляции своего эмоционального состояния, деструктивные и конструктивные состояния разума, 3 эмоциональные компетенции, ключевые принципы саморегуляции, техники саморегуляции.
Промежуточная аттестация (Модуль 3)	Самостоятельная работа	10 контрольных тестовых вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов по темам модуля 3.
Итоговая аттестация	Письменное задание	Итоговая аттестация проводится в форме письменного задания по предложенному диалогу.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

За время прохождения курса предусмотрены три промежуточные аттестации:

ПЕРВАЯ промежуточная аттестация проводится в конце пятой недели обучения по первому модулю.

Форма аттестации: 10 контрольных тестовых вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ студент получает по 1 баллу (максимальное количество баллов за тест – 10).

9-10 – «отлично»

7-8 – «хорошо»

6-7 – «удовлетворительно»

5 баллов и менее – тест не сдан

ВТОРАЯ промежуточная аттестация проводится в конце второй недели обучения по второму модулю.

Форма аттестации: тестовое задание по пройденному материалу.

Критерии оценки:

Использовано минимум три техники, разговор достиг своей цели, удалось управлять эмоциями сторон и отношения с коллегой укрепились – «отлично».

Удалось управлять эмоциями сторон и отношения с коллегой укрепились, использовано минимум три техники, разговор не достиг своей цели – «хорошо».

Использовано две техники, не полностью удалось управлять эмоциями сторон, разговор не достиг своей цели – «удовлетворительно».

Использована одна техника, не удалось управлять эмоциями сторон, разговор не достиг своей цели – тестовое задание не выполнено.

ТРЕТЬЯ промежуточная аттестация проводится в конце третьей недели обучения по второму модулю.

Форма аттестации: тестовое задание по пройденному материалу.

Критерии оценки:

Анализ сделан по всем 6 навыкам, характеризующим Push/ Pull поведение, выводы сделаны развернуто, с аргументированным описанием конструктивного поведения для формирования Push/ Pull – баланса навыков влияния – «отлично».

Анализ сделан по 4 навыкам, характеризующим Push/ Pull поведение, выводы сделаны развернуто, с аргументированным описанием конструктивного поведения для формирования Push/ Pull – баланса навыков влияния – «хорошо».

Анализ сделан по 3 навыкам, характеризующим Push/ Pull поведение, выводы сделаны не развернуто, без аргументированного описания конструктивного поведения для формирования Push/ Pull – баланса навыков влияния – «удовлетворительно».

Анализ сделан менее, чем по 3 навыкам, характеризующим Push/ Pull поведение, выводы сделаны не развернуто, без аргументированного описания конструктивного поведения для формирования Push/ Pull – баланса навыков влияния – тестовое задание не выполнено.

ИТОГОВОЕ ПИСЬМЕННОЕ ЗАДАНИЕ:

Оцените письменно диалог, по следующим параметрам:

1. Перечислите все позитивные и деструктивные эмоции, которые проявляют обе стороны во время диалога.
2. Определите, какие Push/Pull навыки влияния проявляют участники диалога.
3. Сформулируйте, какие навыки проявила девушка – кандидат, что помогло ей получить позитивные результаты диалога?

Критериев оценивания итоговой аттестации

Критерий/ начисляе мый балл	1. Есть список позитивных и деструктивных эмоций	2. Есть список позитивных и деструктивных эмоций	3. Описаны Push и двух сторон	4. Описаны Pull и двух сторон	5. Сформулирован желаемый результат диалога	6. Сформулирована данная аргументация	7. Описаны техники снижения напряжения
0 баллов	Задание не выполнено						
1 балл	Задание выполнено полностью неправильно						

2 балла	Задание выполнено на 40%
3 балла	Задание выполнено на 41-60%
4 балла	Задание выполнено на 61-80% (с отдельными замечаниями)

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Обучение проводится в дистанционном формате на платформе resursnost.ru, на которой размещаются онлайн-занятия, презентации, рабочие тетради и домашние задания.

Промежуточная аттестация реализуется в формате выполнения теста и тестовых заданий. Итоговая аттестация реализуется в формате собеседования по предложенной коммуникативной ситуации.

4.2. Материально технические условия реализации программы

Для реализации данной программы дистанционного обучения по адресу город Санкт-Петербург, улица Автомобильная, дом 8, лит. В, помещение 816 имеется:

1. Доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам.
2. Доступ к сети интернет;
3. Индивидуальное рабочее место преподавателя;
4. Технические средства обучения:
 - 4.1. Ноутбук с встроенной в монитор web-камерой микрофоном - 1 шт.;
 - 4.2. Мышь-манипулятор – 1 шт.

Для реализации данной программы дистанционного обучения слушателям необходимо иметь:

1. Доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам.
2. Персональный компьютер с микрофоном, аудиокolonками или наушниками.
3. Доступ к сети Интернет.
4. Индивидуальное рабочее место.

4.3. Учебный график (примерный)

График занятий на протяжении 1-3- недели						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Видео-лекция 2,5 часа	Самостоятельная работа 1 час			Самостоятельная работа 1,5 часа		
График занятий на 4-й неделе						
пн	вт	ср	Чт	пт	сб	вс
	Итоговая аттестация					

РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Электронные информационные ресурсы:

1. СПС «Гарант» некоммерческая версия <https://www.garant.ru> – свободный доступ;
2. СПС «Консультант Плюс» некоммерческая версия <https://www.consultant.ru> - свободный доступ;
3. Электронные ресурсы «Российской государственной библиотеки» <https://www.rsl.ru> - свободный доступ.

Нормативно-правовые акты:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) <https://obrnadzor.gov.ru/wp-content/uploads/2020/11/federalnyj-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-n-273-fz-ob-obrazovanii-v-rossijskoj-fede.pdf>
2. Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_123444/
3. Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. № Пр-82) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131119/
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

Электронные библиотечные ресурсы:

1. Кубанова А.К. Эмоциональные процессы и управление эмоциями. Научный журнал «Власть истории – История власти» 2022 <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnye-protsessy-i-upravlenie-emotsiyami>
2. Крюкова Е.А. Управление эмоциями как фактор эффективного менеджмента. Журнал «Российское предпринимательство» — 2015. — Т. 16. — № 12. — с. 1937-1948 <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-emotsiyami-kak-faktor-effektivnogo-menedzhmenta>
3. Васютина Е. Н. Телесная карта эмоций как инструмент управления психическим состоянием. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» 2021 <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-karta-emotsiy-kak-instrument-upravleniya-psihicheskim-sostoyaniem>