

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов»

Экономический факультет

Рекомендовано МССН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины Развитие Эмоционального Интеллекта

**Рекомендуется для направления подготовки
38.03.02 «Менеджмент»**

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель изучения дисциплины – дать студентам необходимые знания по теории и практике развития эмоционального интеллекта.

Задачи дисциплины:

- знакомить студентов с современным подходом в области лидерства, основанным на эмоциональном интеллекте;
- сформировать представления о природе происхождения эмоций;
- изучить теорию эмоций и современных прикладных подходов к управлению эмоциональным состоянием;
- научить анализировать личные мотивы поведения и мотивы других людей;
- сформировать навыки управления эмоциональным состоянием;
- повысить личную эффективность в межличностном взаимодействии и управлении людьми;
- освоить техники сохранения психологической устойчивости;
- овладеть навыками эффективного применения различных моделей лидерства в деловом взаимодействии;
- развить эмоциональную компетентность и творческое мышление.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина «Развитие ЭИ» относится к части дисциплин, формируемыми участниками образовательных отношений В таблице №1 приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП ВО.

Таблица №1

№ п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Универсальные компетенции			
1	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	Деловые коммуникации, Основы менеджмента	Организационное поведение
2	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	Деловые коммуникации	Организационное поведение

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

– Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

универсальными компетенциями (УК):

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.
- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- природу и сущность феномена эмоционального интеллекта;
- теории эмоций, традиционные концепции и современные модели эмоционального интеллекта;
- современные подходы к развитию эмоциональной компетентности;
- основы эффективного межличностного взаимодействия.

Уметь:

- анализировать внутри-личностный и межличностный компоненты эмоциональной сферы;
- применять практические техники для повышения эмоциональной осознанности;
- самостоятельно совершенствовать эмоциональную компетентность;
- использовать практический инструментарий для эффективного взаимодействия в деловой среде.

Владеть:

- навыками развития эмоциональной компетентности и творческого мышления;
- навыками диагностики и вербализации эмоционального состояния;
- навыками повышения эмоциональной осознанности;
- навыками эффективного использования внутренних ресурсов в деловой среде;

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы для о. и о-з. ф.о.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	27	27			
В том числе:					
Лекции	9	9			
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	18	18			
Лабораторные работы (ЛР)					
Интерактивные формы обучения					
Самостоятельная работа (всего)	45	45			
В том числе:					
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат					
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>					
Подготовка письменных работ и устных	35	35			

выступлений					
Чтение дополнительной литературы, рекомендованной по курсу	10	10			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет				
Общая трудоемкость час зач. ед.	72	72			
	2	2			

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ пп	Название раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
1	Эмоции. Происхождение эмоций, их роль в жизни человека.	Тема 1. Введение в курс. Типизация эмоций. Роль эмоций в личной и профессиональной жизни. Эмоциональная компетентность и выбор. Понятие эмоционального интеллекта - ЭИ. Причины популярности феномена ЭИ в современном мире.
		Тема 2. Три системы головного мозга человека. Как работает эмоциональный мозг. Эмоционально – логические связи. Влияние опыта на эмоциональную компетентность. Диссоциированные и ассоциированные состояния. Сознательный и бессознательный разум.
		Тема 3. Биологические предпосылки эмоционального интеллекта: наследственность, типы мышления, свойства темперамента. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта.
2	Теории и современные концепции ЭИ	Тема 4. Истоки возникновения теории эмоционального интеллекта: исторические предпосылки, модель Дж.Майера и П.Саловея, модель Рувена Бар-Она. Органические теории эмоций Джеймса-Ланге и Кеннона-Барда. Активационная теория Линдсея-Хебба. Теория когнитивного диссонанса Фестингера. Обобщающая теория Шехтера. Современные концепции: модель Д.Гоулмена, клиническая парадигма Манфреда Ка де Ври. Компоненты эмоционального интеллекта.
		Тема 5. Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления. Операции мышления. Влияние гендерных особенностей на EQ. Что такое PQ? – последние исследования.
		Тема 6. Пять шагов развития эмоционального интеллекта: самопознание, управление эмоциями, самомотивация, управление отношениями,

		эмоциональный коучинг. Десять привычек ЭИ-человека. Стратегии эмоционального развития.
3	Управление эмоциями.	Тема 6. Самопознание: идентификация собственных эмоций. Мета-программы. Ценность осознания целей. ПОСОХ и SMART. Практические методы самодиагностики.
		Тема 7. Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера спокойствия. Пятиэтапная техника заморозки.
		Тема 8. Самомотивация. Пять принципов М.Эриксона. Механизм работы сознательного и бессознательного разума при освоении новых знаний и навыков. Практические методы самомотивации ВАК и БАМС.
		Тема 9. Типы отношений. Причины объединения. Причины распада отношений. Вербальные, невербальные, тоновые коммуникации. Этапы построения эффективных отношений. Влияние обратной связи на управление отношениями.
		Тема 10. Эмоциональный коучинг как метод развития эмоционального интеллекта. Раппорт, открытые вопросы, безоценочные суждения, пространство без советов, ресурсные техники.
4	Лидерство и эмоциональный интеллект.	Тема 11. Современные подходы к лидерству. Стили лидерства по Д.Големану. Влияние эмоций на принятие решений. Эмоции руководителя – барьер или проводник? Качества эмоционального лидера.
		Тема 12. Стратегии «во времени» и «сквозь время». Использование эмоционального интеллекта для оптимизации временного ресурса. Матрица Эйзенхауэра. Правило «6П».
		Тема 13. Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс – менеджмента. Управление эмоциями как метод управления стрессом.
5	Эмоции и конфликты. Эффективная команда.	Тема 14. Управление эмоциями в коллективе: от конфликтов к сотрудничеству. Причины возникновения конфликтов. Совпадатели и несовпадатели – выстраивание диалога.
		Тема 15. Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношений.
		Тема 16. Эмоциональный интеллект как стратегия управления изменениями. Этапы создания эмоционально - интеллектуальной команды.
		Тема 17. Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях; Колесо эмоций, его сущность и структура; Управление эмоциональной составляющей конфликтных ситуаций;

		Управление эмоциональной составляющей процесса внедрения изменений; Манипулятивные стратегии и тактики эмоционального типа.
--	--	---

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий для о. и о-з .ф.о.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ.	Лаб.	Семина	СРС	Все-го час.
			зан.	зан.			
1	Эмоции. Происхождение эмоций, их роль в жизни человека.	2			4	9	15
2	Теории и современные концепции ЭИ	2			4	9	15
3	Управление эмоциями.	2			4	9	15
4	Лидерство и эмоциональный интеллект.	2			4	9	15
5	Эмоции и конфликты. Эффективная команда.	1			2	9	14

6. Лабораторный практикум – не предусмотрен

7. Практические занятия (семинары) для о. и о-з. ф.о.

№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость
		(час.)
Раздел 1.	Тема 1. Введение в курс. Типизация эмоций. Роль эмоций в личной и профессиональной жизни. Эмоциональная компетентность и выбор. Понятие эмоционального интеллекта - ЭИ. Причины популярности феномена ЭИ в современном мире.	4
	Тема 2. Три системы головного мозга человека. Как работает эмоциональный мозг. Эмоционально – логические связи. Влияние опыта на эмоциональную компетентность. Диссоциированные и ассоциированные состояния. Сознательный и бессознательный разум.	

	Тема 3. Биологические предпосылки эмоционального интеллекта: наследственность, типы мышления, свойства темперамента. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта.	
Раздел 2.	Тема 4. Истоки возникновения теории эмоционального интеллекта: исторические предпосылки, модель Дж.Майера и П.Саловея, модель Рувена Бар-Она. Органические теории эмоций Джеймса-Ланге и Кеннона-Барда. Активационная теория Линдсея-Хебба. Теория когнитивного диссонанса Фестингера. Обобщающая теория Шехтера. Современные концепции: модель Д.Гоулмена, клиническая парадигма Манфреда Ка де Ври. Компоненты эмоционального интеллекта.	4
	Тема 5. Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления. Операции мышления. Влияние гендерных особенностей на EQ. Что такое PQ? – последние исследования.	
	Тема 6. Пять шагов развития эмоционального интеллекта: самопознание, управление эмоциями, самомотивация, управление отношениями, эмоциональный коучинг. Десять привычек ЭИ-человека. Стратегии эмоционального развития.	
Раздел 3.	Тема 6. Самопознание: идентификация собственных эмоций. Мета-программы. Ценность осознания целей. ПОСОХ и SMART. Практические методы самодиагностики.	4
	Тема 7. Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера спокойствия. Пятиэтапная техника заморозки.	
	Тема 8. Самомотивация. Пять принципов М.Эриксона. Механизм работы сознательного и бессознательного разума при освоении новых знаний и навыков. Практические методы самомотивации ВАК и БАМС.	
	Тема 9. Типы отношений. Причины объединения. Причины распада отношений. Вербальные, невербальные, тоновые коммуникации. Этапы построения эффективных отношений. Влияние обратной связи на управление отношениями.	
	Тема 10. Эмоциональный коучинг как метод развития эмоционального интеллекта. Раппорт, открытые вопросы, безоценочные суждения, пространство без советов, ресурсные техники.	
Раздел 4.	Тема 11. Современные подходы к лидерству. Стили лидерства по Д.Големану. Влияние эмоций на принятие решений. Эмоции руководителя – барьер или проводник? Качества эмоционального лидера.	4
	Тема 12. Стратегии «во времени» и «сквозь время». Использование эмоционального интеллекта для оптимизации временного ресурса. Матрица Эйзенхауэра. Правило «6П».	

	Тема 13. Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс – менеджмента. Управление эмоциями как метод управления стрессом.	
Раздел 5.	Тема 14. Управление эмоциями в коллективе: от конфликтов к сотрудничеству. Причины возникновения конфликтов. Совпадатели и несовпадатели – выстраивание диалога.	2
	Тема 15. Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношений.	
	Тема 16. Эмоциональный интеллект как стратегия управления изменениями. Этапы создания эмоционально - интеллектуальной команды.	
	Тема 17. Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях; Колесо эмоций, его сущность и структура; Управление эмоциональной составляющей конфликтных ситуаций; Управление эмоциональной составляющей процесса внедрения изменений; Манипулятивные стратегии и тактики эмоционального типа.	

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- учебные аудитории (кабинеты) с рабочими местами для проведения лекций (по числу студентов в потоке) и для проведения семинаров (по числу студентов в отдельных группах);
- доска;
- стационарный персональный компьютер с пакетом Microsoft Office 2007;
- мультимедийный проектор;
- допускается использование переносной аппаратуры – ноутбук и проектор;
- экран (стационарный или переносной напольный).

ауд.	Наименование	Наименование
321, 325, 327	Учебная аудитория	доска; стационарный персональный компьютер с пакетом Microsoft Office; мультимедийный проектор; допускается использование переносной аппаратуры – ноутбук и проектор; экран (стационарный или переносной напольный). 321, 325, 327: проектор Casio XJ-M250

9. Информационное обеспечение дисциплины

- а) Программное обеспечение: пакет Microsoft Office.
- б) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://www.eq-rating.ru/>
<http://www.epolotsk.com/psy>
<http://www.solutioncoach.ru>
<http://www.psychologos.ru>
<http://www.hr-portal.ru/article/spiralnaya-dinamika>

10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Самойленко Анна Сергеевна, Косых Полина Сергеевна. Как развить эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] // Управление развитием персонала. 2018. № 4. С. 262-271. URL: <http://grebennikon.ru/article-mqhs.html>
2. Полянова Людмила Мстиславна. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителя на эффективность управленческой деятельности [Текст] : Дис... канд. социолог. наук: 22.00.08 / Полянова Людмила Мстиславна; РУДН. - М., 2015. - 305 с. : ил. - Автореф. - М., 2015. - 25 с. - 0.00. <http://dissovet.rudn.ru/web-local/prep/rj/dis/download.php?file=38d6f25793095c000e0a159a6312adc310134>
3. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] / - М. : Альпина Паблишер, 2016. - 188 с. (Harvard Business Review: 10 лучших статей) - ISBN 978-5-9614-5793-3 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457933.html>
4. Часкалсон М., Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом [Электронный ресурс] / Часкалсон М. - М. : Альпина Паблишер, 2016. - 194 с. - ISBN 978-5-9614-4799-6 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961447996.html>
5. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки ; пер. А. Лисицына. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 301 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95476>

б) дополнительная литература:

1. Джанерьян, С.Т. Психология эмоций и воли [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Т. Джанерьян. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. — 141 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/114479>
2. Менеджмент. Маркетинг. Лидерство: Лучшее за 2015 год [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 212 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100986>
3. Бауэр, М. Курс на лидерство: Альтернатива иерархической системе управления компанией [Электронный ресурс] / М. Бауэр. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 198 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/87857>.
4. Кетс, д.В. Мистика лидерства: Развитие эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / д.В. Кетс ; пер. М. Шалуновой. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 277 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95431>
5. Кови, С. Лидерство, основанное на принципах [Электронный ресурс] / С. Кови ; пер. П. Самсонов. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 302 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95505>.

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавание курса предполагает такие методы обучения, как лекции, семинары, групповое и индивидуальное консультирование, учебные практики, самостоятельную работу студента.

Виды занятий и методы обучения

<i>Лекции</i>	Аудиторная форма занятий, в которой даются основные положения учебной дисциплины. Конечная цель лекций – достижение студентами необходимой для дальнейшей профессиональной деятельности степени овладения изучаемыми теоретическими знаниями. Форма лекции может быть как традиционной, так и интерактивной.
<i>Семинары</i>	Аудиторная диалоговая форма занятий по одной из тем курса, предполагающая активное участие студентов (всех или некоторых из них), направленная на формирование у них навыков самостоятельного теоретического анализа рассматриваемых в курсе проблем, в том числе путем изучения текстов первоисточников, накопление практического опыта решения типовых профессиональных задач.
<i>Групповое академическое консультирование</i>	Основная задача группового академического консультирования - подробное либо углубленное рассмотрение некоторых тем теоретического курса, освоение которых, как правило, вызывает затруднение у части студентов. По желанию студентов возможно вынесение на обсуждение дополнительных: тем, вызывающих у них особый интерес, которые не получают достаточного освещения в лекционном курсе. Данная форма занятий является обязательной для преподавателя, студент имеет право не принимать участие в такой консультации в случае, если он самостоятельно успешно освоил данный раздел курса или же обсуждаемая дополнительная тема его не интересует.
<i>Индивидуальные консультации</i>	Внеаудиторная форма работы преподавателя с отдельным студентом, подразумевающая обсуждение тех разделов дисциплины, которые оказались для студента неясными.
<i>Самостоятельная работа</i>	Чтение рекомендованной литературы (обязательной и дополнительной), подготовка к устным выступлениям, подготовка к письменным контрольным работам (рубежным, итоговым испытаниям), написание рефератов, эссе, а также иные виды работы, необходимые для выполнения учебной программы.
<i>Презентация (защита) проекта/доклада/ реферата/сообщения</i>	Средство контроля способностей обучающихся представить перед аудиторией результаты проделанной работы.
<i>Тест/опрос</i>	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений.

При организации самостоятельной работы студент в рамках курса применяет следующие формы работы:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку проектов и презентаций;

Задачами самостоятельной работы студента в рамках дисциплины являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний по данному курсу;
- формирование умений использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, при подготовке проекта, презентации.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной в УМК учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;
- подготовка к семинарам;
- выполнение домашних заданий
- текущий самоконтроль и контроль успеваемости.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- промежуточное тестирование как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
-

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

При организации самостоятельной работы студенту следует обратить внимание на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

При работе с рекомендованной литературой необходимо соблюдать следующие правила:

- Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что интересует за рамками официальной учебной деятельности).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателем и научным руководителем.
- Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Подготовка к тестированию способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к тестированию, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. При прохождении теста студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов. Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Развитие эмоционального интеллекта»

Примерный вариант тестов для текущего, промежуточного и итогового контроля:

1. Дайте определение термину «Эмоциональный интеллект» - EQ.
2. С чем связана популярность Эмоционального интеллекта (ЭИ)?
3. Каковы исторические предпосылки ЭИ?
4. Опишите модель ЭИ Рувена Бар-Она (*сферы и направления*).
5. Как Вы понимаете термин «*ассертивность*»?
6. Опишите концепцию триединого мозга: *формации и функции*.
7. Что такое ассоциированное и диссоциированное состояние?
8. Опишите основные функции в работе правого и левого полушарий головного мозга.
9. Изобразите Треугольник Клинической парадигмы Манфреда Ка де Ври.
10. Каковы центральные положения этой парадигмы?
11. Сравните две теории эмоций: Джеймса-Ланге и Кеннона-Барда?
12. Опишите суть Активационной теории эмоций Линдсея-Хебба
13. Сравните два понятия с точки зрения теории эмоций: «*консонанс*» и «*диссонанс*»

Выберите один из вариантов ответа:

1. Эмоциональный интеллект – это:
 - a. Умение управлять собой, самостоятельно контролировать свои чувства, мнения и поступки, не полагаться ни на кого при принятии решения.
 - b. Способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов.
 - c. Способность увидеть разницу между своим взглядом на мир, своим воображением и реально существующей ситуацией.
2. Кто из перечисленных ниже ученых НЕ занимался феноменом ЭИ?
 - a. Джон Майерс

- b. Рувен Бар-Он
- c. Альберт Эйнштейн
- d. Дэвид Вечлер

3. Модель ЭИ Рувена Бар-Она включает в себя следующие сферы:

- a. Внутриличная, межличностная, сфера адаптивности, сфера приспособляемости, сфера общего настроения
- b. Внутриличная, межличностная, сфера адаптивности, сфера приспособляемости, сфера управления отношениями
- c. Внутриличная, межличностная, сфера адаптивности, сфера управления эмоциями, сфера общего настроения
- d. Внутриличная, межличностная, сфера адаптивности, сфера умения справляться со стрессом, сфера общего настроения

4. Согласно типологии темпераментов Г.Айзенка ФЛЕГМАТИК – это:

- a. Сильный, уравновешенный, подвижный тип
- b. Сильный, неуравновешенный, подвижный тип
- c. Сильный, уравновешенный, инертный тип
- d. Слабый, неуравновешенный, инертный тип

5. Назовите последовательность этапов обучения при осваивании любого навыка:

- a. Бессознательная некомпетентность, сознательная некомпетентность, сознательная компетентность, бессознательная компетентность
- b. Бессознательная компетентность, сознательная компетентность, сознательная некомпетентность, бессознательная некомпетентность
- c. Сознательная некомпетентность, сознательная компетентность, бессознательная компетентность, бессознательная некомпетентность
- d. Бессознательная некомпетентность, сознательная компетентность, сознательная некомпетентность, бессознательная компетентность

6. В соответствии с концепцией Триединого мозга, какие из перечисленных формаций являются интегрированными?

- a. Ретикулярная формация и неокортекс
- b. Неокортекс и эмоциональный мозг

с. Эмоциональный мозг и ретикулярная формация

7. Диссоциированный образ – это когда:

- a. Человек полностью связан с ощущениями своего тела, переживает изнутри свое состояние
- b. Человек отделен от переживаний, смотрит на себя со стороны и способен анализировать состояние и ситуацию

8. В чем суть Активационной теории эмоций Линдсея-Хебба?

- a. Нет четкой зависимости между конкретными органическими реакциями и эмоциональными проявлениями.
- b. Большой вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека.
- c. Эмоции являются основным управляющим механизмом нашей деятельности.
- d. Существует зависимость между силой эмоционального возбуждения и эффективностью нашей деятельности.

9. К операциям мышления относятся:

- a. Анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, обобщение, сравнение, классификация
- b. Анализ, синтез, конкретизация, обобщение, наблюдение, сравнение, классификация
- c. Анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, обобщение, сравнение, внимание

10. Какой сферы НЕТ в модели ЭИ Д.Гоулмена:

- a. Сферы управления отношениями
- b. Сферы развития лидерских компетенций
- c. Сферы самоконтроля

11. В этапы управления стрессом входят:

- a. Непосредственная реакция на воздействие, выбор оптимального поведения, использование средств антистрессовой защиты, максимально эффективная адаптация
- b. Изучение реакций индивида на различные стрессоры, формирование своей окружающей среды, использование средств антистрессовой защиты, восстановление израсходованного ресурса

- c. Своевременное распознавание стресса, выбор оптимального поведения, использование средств антистрессовой защиты, восстановление израсходованного ресурса

12. Целью эмоционального самоанализа является:

- a. Определение собственных "болевых точек" и контроль над ними
- b. Умение управлять собой, самостоятельно контролировать свои чувства, мнения и поступки, не полагаться ни на кого при принятии решения
- c. Способность реализовать свои скрытые возможности и свой потенциал

13. Основной постулат клинической парадигмы Манфреда Ка де Ври:

- a. Большая часть мотиваций и видов поведения возникает за пределами сознания
- b. Эмоциональный потенциал играет главную роль в вопросе лидерства
- c. Познание и аффект вместе определяют поведение и действие

14. Факторы, влияющие на возникновение эмоций по С.Шехтеру:

- a. Биологические, социальные, политические
- b. Физические, физиологические, психологические
- c. Генетические, экономические, экологические

15. Типы интеллекта по Г.Гарднеру:

- a. Вербально-лингвистический, абстрактно-предметный, визуально-пространственный, моторно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный, внутриличностный, аналитический
- b. Вербально-лингвистический, логическо-математический, визуально-пространственный, моторно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный, внутриличностный, натуралистический
- c. Вербально-лингвистический, логическо-математический, визуально-пространственный, музыкально-ритмический, системообразующий, межличностный, личностно-ориентированный, натуралистический

16. Эмоциональная компетентность проявляется в следующем поведении руководителя (по Д.Гоулмену):

- a. Отходчивость, слушание, эмпатия, смелость, гибкость, вовлеченность
- b. Эмпатия, смелость, гибкость, вовлеченность, стрессоустойчивость, оптимизм
- c. Слушание, эмпатия, экспертность, гибкость, межличностное взаимодействие, делегирование

Бально-рейтинговая система оценки знаний, шкала оценок:

**Соответствие систем оценок
(используемых ранее оценок итоговой академической успеваемости, оценок ECTS и бально-рейтинговой системы оценок текущей успеваемости)**

Баллы	Традиционные оценки	Оценки ECTS
95-100	5	A
86-94		B
69-85	4	C
61-68	3	D
51-60		E
31-50	2	FX
0-30		F
51-100	зачет	зачет

Условия и критерии выставления оценок:

Максимальная сумма баллов – 100 баллов

- работа на занятиях – 18 баллов
- текущие опросы – 18 баллов
- выполнение домашних заданий – 10 баллов
- решение кейсов – 36 баллов
- зачет в виде теста с открытыми и закрытыми вопросами – 18 баллов

Сводная оценочная таблица дисциплины «Развитие ЭИ»

Раздел	Тема	Формы контроля уровня освоения ООП					Баллы темы	Баллы раздела
		Работа на занятии	Текущие опросы	Выполнение ДЗ	Тесты	Кейс		
Эмоции. Происхождение эмоций, их роль в жизни человека.	Тема 1. Введение в курс. Типизация эмоций. Роль эмоций в личной и профессиональной жизни. Эмоциональная компетентность и выбор. Понятие эмоционального интеллекта - ЭИ. Причины популярности феномена ЭИ в	1	1		1	2	5	16

	современном мире.							
	Тема 2. Три системы головного мозга человека. Как работает эмоциональный мозг. Эмоционально – логические связи. Влияние опыта на эмоциональную компетентность. Диссоциированные и ассоциированные состояния. Сознательный и бессознательный разум.	1	1	1	1	2	6	
	Тема 3. Биологические предпосылки эмоционального интеллекта: наследственность, типы мышления, свойства темперамента. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта.	1	1		1	2	5	
Теории и современные концепции ЭИ	Тема 4. Истоки возникновения теории эмоционального интеллекта: исторические предпосылки, модель Дж.Майера и П.Саловея, модель Рувена Бар-Она. Органические теории эмоций Джеймса-Ланге и Кеннона-Барда. Активационная теория Линдсея-Хебба. Теория когнитивного диссонанса Фестингера. Обобщающая теория Шехтера. Современные концепции: модель Д.Гоулмена, клиническая	1	1	1	1	2	6	16

	парадигма Манфреда Ка де Ври. Компоненты эмоционального интеллекта.							
	Тема 5. Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления. Операции мышления. Влияние гендерных особенностей на EQ. Что такое PQ? – последние исследования.	1	1		1	2	5	
	Тема 6. Пять шагов развития эмоционального интеллекта: самопознание, управление эмоциями, самомотивация, управление отношениями, эмоциональный коучинг. Десять привычек ЭИ-человека. Стратегии эмоционального развития.	1	1		1	2	5	
Управление эмоциями.	Тема 7. Самопознание: идентификация собственных эмоций. Мета-программы. Ценность осознания целей. ПОСОХ и SMART. Практические методы самодиагностики.	1	1	1	1	2	6	28
	Тема 8. Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера	1	1		1	2	5	

	споконья. Пятиэтапная техника заморозки.							
	Тема 9. Самомотивация. Пять принципов М.Эриксона. Механизм работы сознательного и бессознательного разума при освоении новых знаний и навыков. Практические методы самомотивации ВАК и БАМС.	1	1	1	1	2	6	
	Тема 10. Типы отношений. Причины объединения. Причины распада отношений. Вербальные, невербальные, тоновые коммуникации. Этапы построения эффективных отношений. Влияние обратной связи на управление отношениями.	1	1	1	1	2	6	
	Тема 11. Эмоциональный коучинг как метод развития эмоционального интеллекта. Раппорт, открытые вопросы, безоценочные суждения, пространство без советов, ресурсные техники.	1	1		1	2	5	
Лидерство и эмоциональный интеллект.	Тема 12. Современные подходы к лидерству. Стили лидерства по Д.Големану. Влияние эмоций на принятие решений. Эмоции руководителя – барьер или проводник? Качества эмоционального	1	1	1	1	2	6	16

	лидера.							
	Тема 13. Стратегии «во времени» и «сквозь время». Использование эмоционального интеллекта для оптимизации временного ресурса. Матрица Эйзенхауэра. Правило «6П».	1	1		1	2	5	
	Тема 14. Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс – менеджмента. Управление эмоциями как метод управления стрессом.	1	1		1	2	5	
Эмоции и конфликты. Эффективная команда.	Тема 15. Управление эмоциями в коллективе: от конфликтов к сотрудничеству. Причины возникновения конфликтов. Совпадатели и несовпадатели – выстраивание диалога.	1	1	1	1	2	6	24
	Тема 16. Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношений.	1	1	1	1	2	6	
	Тема 17. Эмоциональный интеллект как стратегия управления изменениями. Этапы создания эмоционально - интеллектуальной команды.	1	1	1	1	2	6	

	Тема 18. Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях; Колесо эмоций, его сущность и структура; Управление эмоциональной составляющей конфликтных ситуаций; Управление эмоциональной составляющей процесса внедрения изменений; Манипулятивные стратегии и тактики эмоционального типа.	1	1	1	1	2	6	
ИТОГО		18	18	10	1 8	3 6	10 0	100

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Развитие эмоционального интеллекта» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины в ТУИС РУДН.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН

Разработчики:

Ст. преп. кафедры маркетинга _____

Федоренко Е.А.

Руководитель программы:

зав. кафедрой менеджмента _____

Ефремов В.С.

Заведующий кафедрой

маркетинга _____

Зобов А.М.

УТВЕРЖДЕН

На заседании кафедры Маркетинга

«_____» _____ 2021г., протокол № ____

Заведующий кафедрой Маркетинга

_____ Зобов А.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Развитие Эмоционального Интеллекта

(наименование дисциплины)

38.03.02 «Менеджмент».

(код и наименование направления подготовки)

Маркетинг

для очной формы обучения

(наименование профиля подготовки)

Бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Развитие Эмоционального Интеллекта»

Направление/Специальность 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Маркетинг»
Дисциплина Развитие Эмоционального Интеллекта

Код контролируемой компетенции или ее части	Контролируемый раздел дисциплины	Контролируемая тема дисциплины	ФОСы (формы контроля уровня освоения ООП)							Баллы темы	Баллы раздела
			Аудиторная работа				Выполнение дз	Самостоятельная работа	Экзамен /зачет		
			Опрос	Тест	Работа на занятии	Кейсы					
УК-1, 3	Эмоции. Происхождение эмоций, их роль в жизни человека.	Тема 1. Введение в курс. Типизация эмоций. Роль эмоций в личной и профессиональной жизни. Эмоциональная компетентность и выбор. Понятие эмоционального интеллекта - ЭИ. Причины популярности феномена ЭИ в современном мире.	1	1	1	2				5	16
		Тема 2. Три системы головного мозга человека. Как работает эмоциональный мозг. Эмоционально – логические связи. Влияние опыта на эмоциональную компетентность.	1	1	1	2	1			6	

		Диссоциированные и ассоциированные состояния. Сознательный и бессознательный разум.								
		Тема 3. Биологические предпосылки эмоционального интеллекта: наследственность, типы мышления, свойства темперамента. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта.	1	1	1	2			5	
	Теории и современные концепции ЭИ	Тема 4. Истоки возникновения теории эмоционального интеллекта: исторические предпосылки, модель Дж.Майера и П.Саловея, модель Рувена Бар-Она. Органические теории эмоций Джеймса-Ланге и Кеннона-Барда. Активационная теория Линдсея-Хебба. Теория когнитивного диссонанса Фестингера. Обобщающая теория Шехтера. Современные концепции: модель Д.Гоулмена, клиническая парадигма Манфреда Ка де Ври. Компоненты эмоционального интеллекта.	1	1	1	2	1		6	16

		Тема 5. Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления. Операции мышления. Влияние гендерных особенностей на EQ. Что такое PQ? – последние исследования.	1	1	1	2			5	
		Тема 6. Пять шагов развития эмоционального интеллекта: самопознание, управление эмоциями, самомотивация, управление отношениями, эмоциональный коучинг. Десять привычек ЭИ-человека. Стратегии эмоционального развития.	1	1	1	2			5	
	Управление эмоциями.	Тема 7. Самопознание: идентификация собственных эмоций. Мета-программы. Ценность осознания целей. ПОСОХ и SMART. Практические методы самодиагностики.	1	1	1	2	1		6	28
		Тема 8. Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера спокойствия. Пятиэтапная техника заморозки.	1	1	1	2			5	

		Тема 9. Самомотивация . Пять принципов М.Эриксона. Механизм работы сознательного и бессознательно го разума при освоении новых знаний и навыков. Практические методы самомотивации ВАК и БАМС.	1	1	1	2	1		6	
		Тема 10. Типы отношений. Причины объединения. Причины распада отношений. Вербальные, невербальные, тоновые коммуникации. Этапы построения эффективных отношений. Влияние обратной связи на управление отношениями.	1	1	1	2	1		6	
		Тема 11. Эмоциональны й коучинг как метод развития эмоциональног о интеллекта. Раппорт, открытые вопросы, безоценочные суждения, пространство без советов, ресурсные техники.	1	1	1	2			5	
	Лидерство и эмоциональны й интеллект.	Тема 12. Современные подходы к лидерству. Стили лидерства по Д.Големану. Влияние эмоций на принятие	1	1	1	2	1		6	16

		решений. Эмоции руководителя – барьер или проводник? Качества эмоциональног о лидера.									
		Тема 13. Стратегии «во времени» и «сквозь время». Использование эмоциональног о интеллекта для оптимизации временного ресурса. Матрица Эйзенхауэра. Правило «6П».	1	1	1	2				5	
		Тема 14. Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс – менеджмента. Управление эмоциями как метод управления стрессом.	1	1	1	2				5	
	Эмоции и конфликты. Эффективная команда.	Тема 15. Управление эмоциями в коллективе: от конфликтов к сотрудничеству . Причины возникновения конфликтов. Совпадатели и несовпадатели – выстраивание диалога.	1	1	1	2	1			6	24
		Тема 16. Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношен ий.	1	1	1	2	1			6	

		Тема 17. Эмоциональн й интеллект как стратегия управления изменениями. Этапы создания эмоционально - интеллектуальн ой команды.	1	1	1	2	1		6	
		Тема 18. Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях; Колесо эмоций, его сущность и структура; Управление эмоциональной составляющей конфликтных ситуаций; Управление эмоциональной составляющей процесса внедрения изменений; Манипулятивн ые стратегии и тактики эмоциональног о типа.	1	1	1	2	1		6	
ИТОГО			18	18	18	36	10	0	10 0	10 0

Бально-рейтинговая система оценки знаний, шкала оценок:

Данный курс оценивается в 2 кредита.

**Соответствие систем оценок
(используемых ранее оценок итоговой академической успеваемости, оценок ECTS
и бально-рейтинговой системы оценок текущей успеваемости)**

Баллы	Традиционные оценки	Оценки ECTS
95-100		A
86-94		B
69-85		C
61-68		D
51-60		E

31-50	2	FX
0-30		F
51-100	зачет	зачет

Описание оценок ECTS:

A ("Отлично") - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

B ("Очень хорошо") - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

C ("Хорошо") - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

D ("Удовлетворительно") - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

E ("Посредственно") - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

FX ("Условно неудовлетворительно") - теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий

F ("Безусловно неудовлетворительно") - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Реализация курса предусматривает интерактивные лекции, практические занятия (семинары) с использованием мультимедийного оборудования и интерактивного учебника, подготовку самостоятельных творческих работ и их последующие презентации, тестирование, проведение групповых дискуссий по тематике курса, современные технологии контроля знаний.

Вариант проверочного теста/опроса

Выберите один из вариантов ответа

1. Эмоциональный интеллект – это:

- d. Умение управлять собой, самостоятельно контролировать свои чувства, мнения и поступки, не полагаться ни на кого при принятии решения.
- e. Способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов.
- f. Способность увидеть разницу между своим взглядом на мир, своим воображением и реально существующей ситуацией.

2. Кто из перечисленных ниже ученых НЕ занимался феноменом ЭИ?

- a. Джон Майерс
- b. Рувен Бар-Он
- c. Альберт Эйнштейн
- d. Дэвид Вечлер

3. Модель ЭИ Рувена Бар-Она включает в себя следующие сферы:

- a. Внутриличностная, межличностная, сфера адаптивности, сфера приспособляемости, сфера общего настроения
- b. Внутриличностная, межличностная, сфера адаптивности, сфера приспособляемости, сфера управления отношениями
- c. Внутриличностная, межличностная, сфера адаптивности, сфера управления эмоциями, сфера общего настроения
- d. Внутриличностная, межличностная, сфера адаптивности, сфера умения справляться со стрессом, сфера общего настроения

4. Согласно типологии темпераментов Г.Айзенка ФЛЕГМАТИК – это:

- a. Сильный, уравновешенный, подвижный тип
- b. Сильный, неуравновешенный, подвижный тип
- c. Сильный, уравновешенный, инертный тип

d. Слабый, неуравновешенный, инертный тип

5. Назовите последовательность этапов обучения при осваивании любого навыка:

a. Бессознательная некомпетентность, сознательная некомпетентность, сознательная компетентность, бессознательная компетентность

b. Бессознательная компетентность, сознательная компетентность, сознательная некомпетентность, бессознательная некомпетентность

c. Сознательная некомпетентность, сознательная компетентность, бессознательная компетентность, бессознательная некомпетентность

d. Бессознательная некомпетентность, сознательная компетентность, сознательная некомпетентность, бессознательная компетентность

6. В соответствии с концепцией Триединого мозга, какие из перечисленных формаций являются интегрированными?

a. Ретикулярная формация и неокортекс

b. Неокортекс и эмоциональный мозг

c. Эмоциональный мозг и ретикулярная формация

7. Диссоциированный образ – это когда:

a. Человек полностью связан с ощущениями своего тела, переживает изнутри свое состояние

b. Человек отделен от переживаний, смотрит на себя со стороны и способен анализировать состояние и ситуацию

8. В чем суть Активационной теории эмоций Линдсея-Хебба?

a. Нет четкой зависимости между конкретными органическими реакциями и эмоциональными проявлениями.

b. Большой вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека.

c. Эмоции являются основным управляющим механизмом нашей деятельности.

d. Существует зависимость между силой эмоционального возбуждения и эффективностью нашей деятельности.

9. К операциям мышления относятся:

a. Анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, обобщение, сравнение, классификация

b. Анализ, синтез, конкретизация, обобщение, наблюдение, сравнение, классификация

с. Анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, обобщение, сравнение, внимание

10. Какой сферы НЕТ в модели ЭИ Д.Гоулмена:

- a. Сферы управления отношениями
- b. Сферы развития лидерских компетенций
- c. Сферы самоконтроля

11. В этапы управления стрессом входят:

- a. Непосредственная реакция на воздействие, выбор оптимального поведения, использование средств антистрессовой защиты, максимально эффективная адаптация
- b. Изучение реакций индивида на различные стрессоры, формирование своей окружающей среды, использование средств антистрессовой защиты, восстановление израсходованного ресурса
- c. Своевременное распознавание стресса, выбор оптимального поведения, использование средств антистрессовой защиты, восстановление израсходованного ресурса

12. Целью эмоционального самоанализа является:

- a. Определение собственных "болевых точек" и контроль над ними
- b. Умение управлять собой, самостоятельно контролировать свои чувства, мнения и поступки, не полагаться ни на кого при принятии решения
- c. Способность реализовать свои скрытые возможности и свой потенциал

13. Основной постулат клинической парадигмы Манфреда Ка де Ври:

- a. Большая часть мотиваций и видов поведения возникает за пределами сознания
- b. Эмоциональный потенциал играет главную роль в вопросе лидерства
- c. Познание и аффект вместе определяют поведение и действие

14. Факторы, влияющие на возникновение эмоций по С.Шехтеру:

- a. Биологические, социальные, политические
- b. Физические, физиологические, психологические
- c. Генетические, экономические, экологические

15. Типы интеллекта по Г.Гарднеру:

- a. Вербально-лингвистический, абстрактно-предметный, визуально-пространственный, моторно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный, внутриличностный, аналитический
- b. Вербально-лингвистический, логическо-математический, визуально-пространственный, моторно-двигательный, музыкально-ритмический, межличностный, внутриличностный, натуралистический
- c. Вербально-лингвистический, логическо-математический, визуально-пространственный, музыкально-ритмический, системообразующий, межличностный, личностно-ориентированный, натуралистический

16. Эмоциональная компетентность проявляется в следующем поведении руководителя (по Д.Гоулмену):

- a. Отходчивость, слушание, эмпатия, смелость, гибкость, вовлеченность
- b. Эмпатия, смелость, гибкость, вовлеченность, стрессоустойчивость, оптимизм
- c. Слушание, эмпатия, экспертность, гибкость, межличностное взаимодействие, делегирование

Дайте ответ на вопрос

1. Как Вы понимаете термин «эмпатия»?
2. Что вы знаете об Эмоциональной формации мозга?
3. Назовите центральные положения Клинической парадигмы Манфреда Ка де Ври
4. Опишите ВИЗУАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ тип интеллекта по Г.Гарднеру
5. Перечислите шкалы «Мета-программ»
6. Опишите ОБРАЗЦОВЫЙ стиль эмоционального лидерства по Д.Гоулмену. Когда этот стиль наиболее эффективен?
7. В чем, по Вашему мнению, эффективность метода Эйзенхауэра?
8. Какие приемы Вы знаете для развития эмоциональной компетентности?

Критерии оценки.

Тест является промежуточным контролем знаний пройденного материала и выполняется самостоятельно по итогам каждой темы на семинарском занятии. Максимальный балл зависит от количества вопросов, степени их сложности и важности темы с точки зрения курса. На получение максимального балла влияют следующие положения:

1. В закрытых вопросах – правильность ответа. Если вопрос содержит несколько правильных ответов, то балл за вопрос выставляется только, если все ответы правильные

2. В открытых вопросах – правильность ответа, а также грамотность изложения, способность пользоваться терминологией по предмету.

Компетенции:

Тестовые задания направлены на проверку «информационной» составляющей указанных в паспорте ФОС компетенций и характеризуют степень сформированности знаний по разделам дисциплины.

Составитель _____ Е.А.Федоренко
« _____ » _____ 20 _____

Варианты упражнений при работе на семинаре (занятии) либо дома (ДЗ)

1. «Эмоциональный градусник». Опишите свои эмоции в течение дня согласно предлагаемой шкале градусника. Какой, в целом, в эмоциональном плане был ваш день? Почему?

Эмоциональный градусник

	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
 Мне радостно, я счастлив			
 Мне хорошо			
 Я спокоен			
 Я нервничаю, мне плохо			
 Мне очень плохо			

2. «Коробочка эмоций». Выберите наиболее важную для вас эмоцию. Создайте «коробочку» для этой эмоции. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас с ней визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание.

Управление эмоциями

УПРАЖНЕНИЕ КОРОБОЧКА ЭМОЦИЙ

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья.

«Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание.

Пример:

- Зрение: счастливая улыбка ребенка.
- Слух: шум морской волны.
- Вкус: сладкая клубника.
- Обоняние: ароматы леса после дождя.
- Осязание: объятия любимого человека.

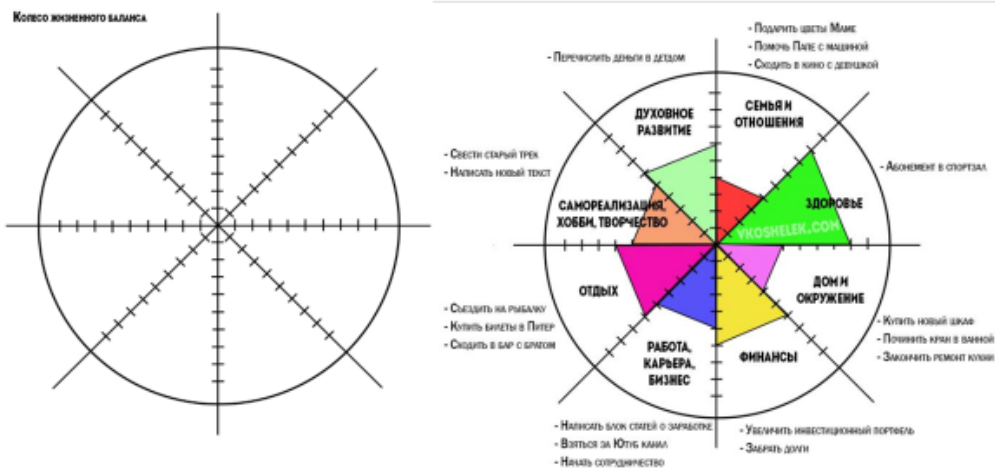


3. Запишите, что хорошего и что плохого связано у вас с эмоциями, выбрав для исследования любое чувство: «Любовь», «Злость», «Радость», «Лень», «Страх», «Грусть» и др.

Эмоция	Её польза	Её вред
1.		
2.		
3.		
....		

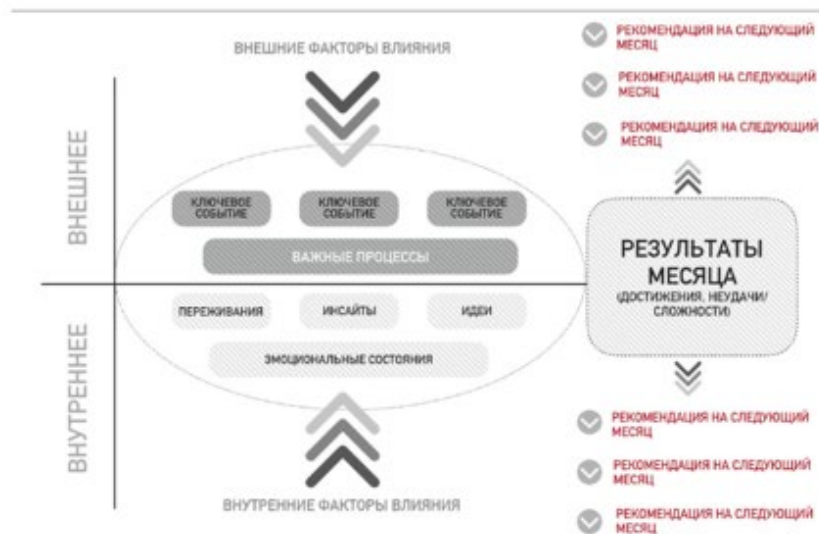
4. Составьте для себя «Колесо жизненного баланса». Оцените каждую сферу и пропишите план по ее улучшению.

Как работать над собой?



5. Опишите свой предыдущий месяц согласно предлагаемому шаблону. Какие выводы вы для себя сделали?

Как работать над собой?



6. Примените к себе технику развития социальных навыков «Day in Life»:

Социальные навыки – как их развивать?



Day in the Life

Суть этой техники в том, чтобы «прожить» день конкретного человека или группы людей:

1. Выберите целевое лицо или группу, класс. Например, клиенты.
2. Изучите их (если это возможно). Может быть полезно провести исследование целевой группы, о которой идет речь. Выясните, как ее представители проводят день.
3. Опишите типичный день человека или группы людей. Напишите небольшой рассказ, разделите его на разделы. Можете сделать его более реалистичным, добавив имена людей и детали их жизни.

Пример:

Олег встает в 6 утра. Он сползает в ванную, когда идет туда умыться и почистить зубы. Завтракает он не очень аккуратно — посюю крошки. Мыть посуду и не бубнит.

Эта техника помогает маркетологам понять, кто и каковы их клиенты. Поможет и любому, кто хочет зажечь огонь воображения.



Федоренко Е.А.

Компетенции: УК-1, 3

Критерии оценки (баллы начисляются в зависимости от сложности упражнения):

Оценка «отлично» - упражнение выполнено в полном объеме, согласно требованиям и условиям. Студент логично обосновал решение упражнения, изложил содержание своего решения корректно с использованием верной терминологии, при этом выявленные знания примерно соответствовали объему и глубине их раскрытия

темы упражнения, также студент показал умение формулировать на основе приобретенных знаний собственные суждения и аргументы; выстроил ответ логично, последовательно.

Оценка «хорошо» - студент допустил малозначительные ошибки, или недостаточно полно раскрыл решение упражнения, а затем не смог в процессе беседы самостоятельно дать необходимые поправки и дополнения, или не обнаружил какое-либо из необходимых для раскрытия данного вопроса умение.

Оценка «удовлетворительно» - в решении допущены значительные ошибки, или в нем не раскрыты некоторые существенные аспекты содержания, или студент не смог показать необходимые умения.

Оценка «неудовлетворительно» - упражнение не решено, либо в решении допущены грубые ошибки, свидетельствующие о недостаточном уровне подготовки учащегося.

Составитель _____ Е.А.Федоренко
« _____ » _____ 20 _____

Кафедра Маркетинга

Дисциплина Развитие ЭИ

Примеры кейсов

Охарактеризуйте поведение участников истории с точки зрения ЭИ. Что бы вы могли посоветовать им для развития эмоциональной компетентности?

Кейс 1.

Придя утром на работу, Дина поздоровалась со своей непосредственной начальницей Тамарой. Но обычно веселая Тамара не улыбнулась Дине и, не отрываясь от компьютера, очень сухо с ней поздоровалась. Дина прошла на рабочее место и стала думать, что же могло быть причиной такой реакции Тамары. Она решила, что отчет, который она вчера сдала Тамаре, был плохой. К обеду Дина была уже сама не своя, она поминутно ждала, что Тамара вызовет ее для объяснения, и нервничала, в мыслях она уже даже обдумала, что ответить, если Тамара решит ее уволить. В обеденный перерыв Ольга, подруга Дины, заметила ее нервное поведение и спросила, что случилось. Дина ей рассказала об утреннем инциденте и своих опасениях, на что Ольга только рассмеялась: "Дина, неужели ты не заметила, что Тамара сегодня весь день такая? Она ни с кем толком не общалась и ни разу не улыбнулась. Если бы она была недовольна нашей работой, она бы давно об этом сказала, ты же знаешь ее - она всегда так делает! Ты не подумала, что у нее могут быть какие-то личные проблемы или ей просто нездоровится, а ты здесь вовсе ни при чем".

Кейс 2.

Иван Александрович, директор полиграфической фирмы, с утра обнаружил, что, несмотря на свое обещание, жена не погладила ему рубашку. Остальные рубашки уже давно лежат в корзине с грязным бельем. А к тому времени, когда он встал, жена уже ушла на работу. В итоге Иван Александрович был вынужден сам гладить рубашку, из-за чего выехал из дома позже обычного и попал в пробку. На работу он тоже опоздал, а когда зашел в офис, то узнал, что заезжал важный клиент и, не дождавшись его, уехал. Раздраженный Иван Александрович идет в свой кабинет, куда следом за ним заходит секретарь. Она кладет ему на стол свежие газеты и начинает рассказывать, кто ему звонил и по какому поводу. Но Иван Александрович прерывает ее криком: "Вечно ты заходишь, когда тебя не зовут, еще и в дверь не постучала! И вообще я только зашел, дай мне хоть отдышаться и не приставай со своими звонками! Уволить тебя давно пора за такое поведение!". После этих слов секретарша уходит, весь рабочий настрой у нее испорчен. Она не понимает, за что на нее рассердился шеф, ведь она все сделала так, как он сам и требует. Иван Александрович через некоторое время остывает и, увидев заплаканные глаза секретарши, понимает, что вел себя неправильно и просто сорвал на ней плохое настроение.

Кейс 3.

Анна - типичный интроверт, она работает помощником юриста в юридической конторе. Она окончила юридический институт с красным дипломом и надеялась, что, проработав немного в роли помощника, обязательно получит повышение и ее допустят до настоящих дел. Пока же ее работа заключалась в подготовке простых документов, которые явно были ниже уровня ее компетенции. На совещаниях по разным судебным

делам у нее всегда возникало собственное мнение по поводу обсуждаемых вопросов, но она стеснялась его высказать. В итоге после полугода работы ее не повысили, а место, на которое она так надеялась, дали бойкому Роману, который рта не закрывал на совещаниях. Анна поняла, что надо что-то делать. Она прочла много книг про экстравертов и интровертов и выработала для себя схему поведения. На очередном совещании она попросила слово и высказала свои мысли по поводу обсуждаемого дела. Все были очень удивлены, ведь никто и не предполагал, что у тихой Анны есть свой собственный взгляд. Роман попытался спорить с Анной, но она привела доказательства правильности своей позиции. Анна продолжила в том же духе и через некоторое время наконец получила повышение.

Кейс 4.

У менеджера по продажам Павла была назначена встреча в 5 часов с клиенткой Анастасией. По дороге у Павла сломалась машина, он вынужден был ее оставить на улице и добираться до места встречи на общественном транспорте, из-за чего и опоздал на встречу на 20 минут. Как назло, он даже не смог предупредить Анастасию о том, что задерживается, - все телефоны в офисе Анастасии были заняты. Павел знал, что Анастасия будет очень рассержена - она ненавидела непунктуальных людей. Когда Павел наконец приехал к Анастасии, она встретила его гневной тирадой: "Сколько я могу Вас ждать? Мы назначили встречу на 5 часов!". На это Павел ответил: "Анастасия, я понимаю, что Вы очень рассержены, и, конечно, у Вас есть масса дел кроме того, чтобы меня ждать целых 20 минут. Но у меня сломалась машина, а дозвониться к Вам в офис и предупредить я не смог. Не буду у Вас и дальше отнимать время на пустые объяснения, извините меня за опоздание и давайте, не теряя больше времени, сразу приступим к делу".

Оправдание Павла является эмпатическим. Он понимает, почему зла Анастасия, и показывает ей, что он целиком разделяет ее точку зрения. При этом он объясняет и свое поведение и переходит к деловой беседе. Павел повел себя правильно, ведь если бы он начал просто оправдываться перед Анастасией и лепетать объяснения, она его вряд ли бы вообще захотела слушать. Еще хуже было бы, если Павел попытался показать, что это он обиженная сторона, а не Анастасия, ведь это у него сломалась машина, а телефон был занят у нее. Но путь взаимных обвинений вообще ни к чему хорошему не привел бы.

Кейс 5.

Алексей Владимирович - директор кондитерской фабрики. Некоторое время назад ему стали поступать предложения о закупке принципиально нового оборудования. Он ознакомился с этими предложениями и решил, что подобное вложение денег совершенно бессмысленно. Но вскоре он узнал, что позиции его фабрики стали слабеть по отношению к позициям конкурентов. Он заказал маркетинговое исследование, чтобы выяснить, где скрыта проблема. Оказалось, что дело в новом оборудовании - конкуренты его закупили. Алексей Владимирович вторично изучил все предложения по покупке оборудования и понял, что недооценил предлагаемые возможности. Он связался с поставщиками и выяснил все, что они могут предложить. Алексей Владимирович пусть и с опозданием, но приобрел оборудование, причем даже по более выгодной, чем у конкурентов, цене, плюс просил немедленно оповещать его о новинках в этой области. Немного спустя фабрика смогла отвоевать свои позиции на рынке за счет того оборудования, что было закуплено, и еще дополнительного технического обеспечения, которое приобрел Алексей Владимирович, обогнав в этом всех конкурентов.

Баллы начисляются в зависимости от сложности кейса	Критерии оценивания
(Отлично)	<ul style="list-style-type: none"> • изложение материала логично, грамотно, без ошибок; • свободное владение профессиональной терминологией; • умение высказывать и обосновать свои суждения; • студент дает четкий, полный, правильный ответ на вопросы кейса; • студент организует связь теории с практикой.
(Хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> • студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; • ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.
(Удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> • студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; • обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.
(Неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; • в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.

Компетенции: УК-1, 3

Составитель _____ Е.А.Федоренко
« _____ » _____ 20 _____