

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.05.2026 20:19:48
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Высшая школа управления

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛОГИСТИКЕ И ЦЕПЯХ ПОСТАВОК

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Эмоциональный интеллект» входит в программу бакалавриата «Интеллектуальные технологии в логистике и цепях поставок» по направлению 38.03.02 «Менеджмент» и изучается в 6 семестре 3 курса. Дисциплину реализует Кафедра прикладной экономики. Дисциплина состоит из 5 разделов и 18 тем и направлена на изучение теории эмоций и современных прикладных подходов к управлению эмоциональным состоянием человека, инструментов личной эффективности в межличностном взаимодействии и управлении людьми.

Целью освоения дисциплины является изучение необходимых материалов по теории и практике развития эмоционального интеллекта.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Эмоциональный интеллект» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; УК-3.2 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата; УК-3.3 Аргументирует свою точку зрения относительно использования идей других членов команды для достижения поставленной цели;
УК-4	Способен к коммуникации в межличностном и межкультурном взаимодействии на русском как иностранном и иностранном(ых) языке(ах) на основе владения взаимосвязанными и взаимозависимыми видами репродуктивной и продуктивной иноязычной речевой деятельности, такими как аудирование, говорение, чтение, письмо и перевод в повседневной бытовой, социокультурной, учебно-профессиональной, официально-деловой и научной сферах общения	УК-4.1 Выбирает стиль делового общения, в зависимости от языка общения, цели и условий партнерства; УК-4.2 Осуществляет поиск необходимой информации для решения стандартных коммуникативных задач на русском и иностранном языках; УК-4.3 Использует диалог для сотрудничества в академической коммуникации общения с учетом личности собеседников, их коммуникативно-речевой стратегии и тактики, степени официальности обстановки;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Эмоциональный интеллект» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Эмоциональный интеллект».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-4	Способен к коммуникации в межличностном и	Русский язык для иностранных студентов;	Русский язык для иностранных студентов;

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	<p>межкультурном взаимодействии на русском как иностранном и иностранном(ых) языке(ах) на основе владения взаимосвязанными и взаимозависимыми видами репродуктивной и продуктивной иноязычной речевой деятельности, такими как аудирование, говорение, чтение, письмо и перевод в повседневной бытовой, социокультурной, учебно-профессиональной, официально-деловой и научной сферах общения</p>	<p>Иностранный язык в профессиональной деятельности**; Русский язык (как иностранный) в профессиональной деятельности**; Практика ведения переговоров в логистическом бизнесе**; Деловая этика**; Деловой иностранный язык; Деловые коммуникации**; Иностранный язык**; Русский язык (как иностранный)**; Второй иностранный язык (практический курс); Русский язык и культура речи; Ознакомительная практика;</p>	<p>Иностранный язык в профессиональной деятельности**; Русский язык (как иностранный) в профессиональной деятельности**; Деловой иностранный язык; Производственная практика; Преддипломная практика;</p>
УК-3	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>Ознакомительная практика; Деловые коммуникации**; Русский язык и культура речи; Интралогистика; Практика ведения переговоров в логистическом бизнесе**; Деловая этика**; Управление проектами;</p>	<p>Коммерческое, корпоративное и транспортное право; Управление человеческими ресурсами; Производственная практика; Преддипломная практика;</p>

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Эмоциональный интеллект» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			6
Контактная работа, ак.ч	34		34
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	34		34
Практические/семинарские занятия (СЗ)	0		0
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	47		47
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	27		27
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Эмоции. Происхождение эмоций, их роль в жизни человека.	1.1	Введение в курс. Типизация эмоций.	Понятие эмоций, чувств, настроений. Базовые и социальные эмоции. Классификации эмоций (положительные/отрицательные, стенические/астенические). Функции эмоций (сигнальная, регуляторная, коммуникативная).	ЛР
		1.2	Три системы головного мозга человека. Как работает эмоциональный мозг.	Триединая модель мозга (рептильный мозг, лимбическая система, неокортекс). Роль миндалевидного тела (амигдалы) в возникновении эмоций. Взаимодействие эмоций и мышления. Понятие «эмоционального захвата».	ЛР
		1.3	Биологические предпосылки эмоционального интеллекта.	Нейропластичность и развитие эмоциональной сферы. Роль зеркальных нейронов в эмпатии. Гормональная регуляция эмоций (дофамин, серотонин, окситоцин, кортизол). Наследственные и средовые факторы.	ЛР
Раздел 2	Теории и современные концепции эмоционального интеллекта.	2.1	Истоки возникновения теории эмоционального интеллекта.	Работы Э. Торндайка (социальный интеллект), Д. Векслера. Появление термина «эмоциональный интеллект» (П. Саловей, Дж. Майер). Популяризация концепции Д. Гоулманом. Отличие от классического IQ.	ЛР
		2.2	Взаимосвязь коэффициентов интеллекта. Типология интеллекта Г.Гарднера. Виды мышления.	Множественный интеллект Г. Гарднера (лингвистический, логико-математический, музыкальный, телесно-кинестетический, пространственный, межличностный, внутриличностный). Соотношение IQ, EQ, SQ. Эмоциональное и рациональное мышление.	ЛР
		2.3	Пять шагов развития эмоционального интеллекта.	Модель Д. Гоулмана: 1) самосознание, 2) саморегуляция, 3) мотивация, 4) эмпатия, 5) социальные навыки. Диагностика текущего уровня EQ. Индивидуальные траектории развития.	ЛР
Раздел 3	Управление эмоциями.	3.1	Самопознание: идентификация собственных эмоций. Мета-программы. Ценность осознания целей. ПОСОХ и SMART.	Техники осознания эмоций (ведение дневника эмоций, сканирование тела). Мета-программы НЛП как фильтры восприятия. Постановка целей: SMART (конкретность, измеримость, достижимость, релевантность, ограниченность во времени) и ПОСОХ (позитивность, ответственность, сенсорность, объём, экология, контекст).	ЛР
		3.2	Стратегия управления эмоциями. Динамика эмоции. Техника буфера спокойствия.	Модель «событие → интерпретация → эмоция → реакция». Работа с когнитивными искажениями. Техника «буфера спокойствия» (пауза между стимулом и реакцией). Способы снижения эмоциональной реактивности.	ЛР
		3.3	Самомотивация. Пять принципов М.Эриксона.	Отличие внешней и внутренней мотивации. Связь эмоций и мотивации. Пять принципов эриксоновского коучинга: 1) люди хороши такими, какие есть, 2) люди уже обладают всеми ресурсами, 3) позитивное намерение за каждым поведением, 4) человек делает лучший выбор в данный момент, 5) изменение неизбежно.	ЛР
		3.4	Типы отношений. Вербальные, невербальные, тоновые коммуникации.	Правило 7-38-55 (вербальные слова – 7%, тон голоса – 38%, язык тела – 55%). Распознавание эмоций по голосу, жестам, мимике, позе. Активное слушание, эмпатическое слушание. Обратная связь без оценки.	ЛР

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
		3.5	Эмоциональный коучинг как метод развития эмоционального интеллекта.	Этапы эмоционального коучинга (по Дж. Готтману): осознание эмоций ребёнка/коллеги, признание эмоций как возможности для сближения, эмпатическое выслушивание, помощь в назывании эмоций, совместный поиск решений. Роль коучинговых вопросов.	ЛР
Раздел 4	Лидерство и эмоциональный интеллект.	4.1	Современные подходы к лидерству. Стили лидерства по Д.Големану. Влияние эмоций на принятие решений.	Шесть стилей лидерства (по Гоулману): авторитарный, авторитетный, аффилирующий, демократический, задающий темп, обучающий. Когда какой стиль эффективен. Влияние эмоционального состояния лидера на командные решения. Феномен «эмоционального заражения».	ЛР
		4.2	Стратегии «во времени» и «сквозь время». Использование эмоционального интеллекта для оптимизации временного ресурса.	Различие между линейным и циклическим восприятием времени. Стратегия «во времени» (последовательность, планы, дедлайны) и «сквозь время» (многозадачность, гибкость). Управление прокрастинацией через эмоциональную регуляцию. Приоритизация на основе эмоциональных ценностей.	ЛР
		4.3	Области и стадии стресса. Тип личности и стресс. Причины и варианты реакций на стресс. Основы стресс – менеджмента.	Стадии стресса (по Г. Селье): реакция тревоги, сопротивление, истощение. Типы личности: А (высокий риск стресса), Б (устойчивые), Д (социальная пассивность). Реакции на стресс: «бей, беги, замри, ублажай». Ресурсное состояние. Техники стресс-менеджмента (дыхательные практики, переключение внимания, когнитивная переоценка).	ЛР
Раздел 5	Эмоции и конфликты. Эффективная команда.	5.1	Управление эмоциями в коллективе: от конфликтов к сотрудничеству.	Типы конфликтов (ценностные, ресурсные, структурные, межличностные). Эмоциональная динамика конфликта (эскалация, деэскалация). Техники удержания диалога в продуктивном русле. Переход от позиционного торга к кооперации. Роль медиатора.	ЛР
		5.2	Построение эффективной команды – коучинг подход. Стратегии выстраивания взаимоотношений.	Стадии развития команды (формирование, шторм, нормирование, функционирование, расформирование). Коучинговый подход: вопросы вместо указаний, поддержка автономии, фокус на сильных сторонах. Стратегии построения доверия: уязвимость, надёжность, обратная связь.	ЛР
		5.3	Эмоциональный интеллект как стратегия управления изменениями.	Модель кривой изменений (Кюблер-Росс): отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Поддержка сотрудников на каждом этапе. Работа с сопротивлением через эмоциональную регуляцию. Коммуникация изменений: «что? почему? как?» с учётом эмоционального состояния команды.	ЛР
		5.4	Навыки эмоциональной саморегуляции, техники эмоциональной мобилизации в сложных ситуациях.	Дыхательные техники (квадратное дыхание, заземление). Практики заземления (5-4-3-2-1). Переключение контекста, якорение ресурсных состояний (по НЛП). Техника переименования эмоций (например, «волнение» → «предвкушение»). Короткие протоколы восстановления (до 1 минуты).	ЛР

* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Лаборатория	Аудитория для проведения лабораторных работ, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и оборудованием.	
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563443>
2. Самойленко Анна Сергеевна, Косых Полина Сергеевна. Как развить эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] // Управление развитием персонала. 2024 № 4. С. 262-271. URL: <http://grebennikon.ru/article-mqhs.html>
3. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс] / - М. : Альпина Паблишер, 2023. - 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, 2022. - 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, 2020. — 301 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95476>

Дополнительная литература:

1. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 239 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10817-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494830>

2. Андреева Ирина Николаевна. Эмоциональный интеллект: от метафоры к интегративному феномену / И.Н. Андреева// Вопросы психологии. - 2020. - № 5. - С. 34-44.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>
- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Эмоциональный интеллект».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИКИ

заведующий кабинетом

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

заведующий кафедрой

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП

заведующий кафедрой

Должность

Ристевска И.

Фамилия И.О

Островская А.А.

Фамилия И.О

Островская А.А.

Фамилия И.О