

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Методические указания для самостоятельной работы
по дополнительной профессиональной программе повышения
квалификации
«Эмоциональный интеллект – практические техники для социальных
психологов»**

г. Москва
2026 г.

Виды работ по разделам (темам):

Письменно ответить на вопросы

Раздел 1. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования

Задание 1

Яне поручили задание выступить с докладом перед большой аудиторией. До выступления осталось 10 минут, а Яна чувствует тревогу и отсутствие сил, не может собраться с мыслями. Что может сделать Яна, чтобы снизить уровень тревоги? Выберите правильный вариант ответа.

1. Послушать грустную музыку.
2. Воссоздать телесный портрет легкой злости.
3. Выполнить дыхательное упражнение.
4. Выпить кофе.

Задание 2

Опишите индивидуальные особенности управления эмоциональным состоянием. Формы реагирования на стрессовые переживания. Эмоциональные типы (модальностные профили эмоциональности, оптимисты/пессимисты, застенчивые, обидчивые и мстительные, гневливые, сентиментальные, тревожные, совестливые, любознательные и др.)

Раздел 2. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта

Задание 1

Приведите по одному примеру психологической диагностики особенностей эмоциональной сферы человека:

- Использование опросников
- Методы диагностики по лицевой экспрессии
- Использование цветовых тестов
- Диагностика эмоциональной устойчивости

Задание 2

Подберите для детей музыкально-медитативные упражнения (2-3 упражнения):

- Упражнения на преодоление злобной раздражительности.
- Упражнения на развитие самопознания.
- Упражнения на избавление от чувств стыда и вины.
- Упражнения на расслабление.

Задание 3

Решите практическую задачу.

Андрей трудится не меньше, а скорее всего даже больше, чем любой из его коллег. Его идеи обычно приносят компании большую выгоду. Его коллега выполняет не очень ответственную работу, но ради продвижения по службе принимает активное участие в общественной жизни коллектива. Когда начальник Андрея объявил, что ежегодная премия за наилучшие достижения достается этому коллеге, Андрей сильно разозлился. Оцените, в какой степени каждое из перечисленных действий может помочь Андрею преодолеть это настроение?

1. Очень неэффективно.
2. Достаточно неэффективно.
3. Нейтрально.
4. Достаточно эффективно.
5. Очень эффективно.

Действие 1. Андрей сел и вспомнил обо всем хорошем, что есть в его жизни и на работе.

Действие 2. Андрей составил список положительных и отрицательных черт своего коллеги.

Действие 3. Андрей пришел в ужас от того, что он так злится, и сказал себе, что нельзя так расстраиваться из-за события, на которое он никак не в состоянии повлиять.

Действие 4. Андрей решил оповестить окружающих, что его коллега

работает плохо и не заслуживает премии. Андрей собрал необходимые доказательства своей правоты, так что это были не только слова.

АНО ДПО МИРО