ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«EQ гид»

Календарный учебный график

N п/п	**Месяц**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Форма контроля**
1	Сентябрь	Комплексное занятие	2	Что такое EQ	Входящая диагностика. Педагогическое наблюдение
2		Комплексное занятие	2	Значение EQ в жизни человека.	Педагогическое наблюдение
3		Комплексное занятие	2	Что такое эмоции	Педагогическое наблюдение
4		Комплексное занятие	2	Как работают эмоции, чувства и настроение.	Педагогическое наблюдение
5		Комплексное занятие	2	Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в карьере	Педагогическое наблюдение
6		Комплексное занятие	2	Как осознать свои эмоции	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
7		Комплексное занятие	2	Амбивалентные эмоции.	Педагогическое наблюдение
8		Комплексное занятие	2	Как ощущаются эмоции	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	Комплексное занятие	2	Что первичнее: эмоция или мысль.	Педагогическое наблюдение
10		Комплексное занятие	2	Что дает проговаривание своих эмоций?	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.

11		Комплексное занятие	2	Матрица эмоций	Педагогическое наблюдение
12		Комплексное занятие	2	Колесо эмоций	
13		Комплексное занятие	2	Диагностика своих эмоций	Педагогическое наблюдение
14		Комплексное занятие	2	Возможно ли управление	Педагогическое наблюдение
15		Комплексное занятие	2	Практикум по приручению демонов	Педагогическое наблюдение
16		Комплексное занятие	2	Способы управления непослушных эмоций	Педагогическое наблюдение
17		Комплексное занятие	2	Апробация успокаивающих методов.	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	Комплексное занятие	2	Анализ подходящих техник - практикум	Педагогическое наблюдение
19		Комплексное занятие	2	Способы ослабления болезненных эмоций	Педагогическое наблюдение
20		Комплексное занятие	2	Какие эмоции приносят боль?	Педагогическое наблюдение
21		Комплексное занятие	2	Практикум	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
22		Комплексное занятие	2	Уверенность и решимость	Педагогическое наблюдение

23		Комплексное занятие	2	Челлендж уверенности	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
24		Комплексное занятие	2	Тренажера радости	Педагогическое наблюдение
25		Комплексное занятие	2	Источники счастья	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
26		Комплексное занятие	2	Распознавание эмоций людей	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	Комплексное занятие	2	Ключ понимания и когда начинаются ссоры.	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
28		Комплексное занятие	2	EQ и профвыбор	Педагогическое наблюдение
29		Комплексное занятие	2	EQ и карьера	Педагогическое наблюдение
30		Комплексное занятие	2	EQ в коммуникациях	Педагогическое наблюдение
31		Комплексное занятие	2	Эмпатия. Сказка о другой точке зрения.	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.
32		Комплексное занятие	2	Стиль общения и навыки ассертивности	Педагогическое наблюдение
33		Комплексное занятие	2	Практикум по развитию эмпатии и коммуникативных способностей и нетворкингу.	Педагогическое наблюдение
34	Январь	Комплексное занятие	2	Алгоритмы создания юмора	Педагогическое наблюдение
35		Комплексное занятие	2	Алгоритмы создания юмора	Педагогическое наблюдение. Взаимопроверка.

36		Комплексное занятие	2	Оцени свои успехи	Диагностика на этапе завершения программы
Итого часов по программе			**72**		