

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ ПОВЫШЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

(II ЭТАП)

**«АДАПТАЦИЯ ТРЕНИНГА ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ»**

Москва 2009

II. Адаптация тренинга повышения эмоциональной устойчивости

Глава 1. Описание, анализ и выводы о проведении тренингов эмоциональной саморегуляции.

& 1.1. Описание тренингов эмоциональной саморегуляции

Общий сценарий тренингового занятия на освоение визуализации.

Цели тренинга: развить эмоциональную устойчивость обучения участников приему визуализации, развития образных представлений, выработки навыков произвольного внимания.

Программа тренинга:

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
2. Творческая разминка.
3. Мини-лекция «Визуализация как психотехнический прием»
4. Упражнения на отработку приема визуализации
5. Экспресс-анализ эмоционального состояния.
6. Подведение итогов.
7. Сеанс релаксации в сенсорной комнате

Используемые средства:

- Выполнение самодиагностического задания
- Групповые дискуссии
- Выполнение практических упражнений и заданий
- Обсуждение конкретных проблем участников тренинга

Ход тренинга.

1. Экспресс-анализ эмоционального состояния. (5 мин.)

Цель: фиксация самосознания на собственном эмоциональном состоянии до занятия
Оборудование: шкала эмоциональных состояний.

2. Творческая разминка.

3. Установка на тему занятия. Формулировка ожиданий от тренинга. Теоретическая часть. (5 мин. + 5 мин. + 10 мин.)

Цель: подготовить и настроить на продуктивную работу
Оборудование: лист ожиданий

Мини-лекция. Психотехники. Визуализация.

4. Упражнения.

Упражнение 1. Оперирование чувственными образами с последующей рефлексией. (15 мин.)

Цель: выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах

Оборудование: кресла, музыка

Мои ожидания от тренинга «Визуализация»

**В результате тренинговой работы я узнаю
В результате тренинговой работы я научусь**

Шкала эмоциональных состояний После тренинга

-	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10																				10

0

1. спокойно																					беспокойно
2. уверенно																					неуверенно
3. расслабленно																					напряженно
4. радостно																					печально
5. уютно																					стесненно
6. комфортно																					дискомфортно
7. открыто																					замкнуто
8. весело																					грустно
9. приподнято																					подавленно
10. непринужденно																					зависимо
11. вдохновенно																					уныло
12. смешливо																					иронично
13. сосредоточенно																					рассеянно
14. взволнованно																					апатично
15. блаженно																					угрюмо
16. легко																					тяжело
17. игриво																					серьезно
18. воодушевленно																					равнодушно
19. заинтересованно																					безразлично
20. восторженно																					бесстрастно

В результате тренинга

Я узнал

Я научился

У меня возникли такие чувства, как

Экспресс-анализ эмоционального состояния. (5 мин.)

Цель: фиксация самосознания на собственном эмоциональном состоянии до занятия

Оборудование: шкала эмоциональных состояний.

2. Творческая разминка.

3. Установка на тему занятия. Формулировка ожиданий от тренинга. Теоретическая часть. (5 мин. + 5 мин. + 10 мин.)

Цель: подготовить и настроить на продуктивную работу

Оборудование: лист ожиданий.

Мини лекция. Психотехники. Концентрация.

4. Упражнения на концентрацию внимания на объектах внешнего мира.

Упражнение 1. Сосредоточение на предмете.

Упражнение 2. Сосредоточение на звуке.

5. Упражнения на концентрацию внимания на объектах внутреннего мира.

Упражнение 3. Сосредоточение на ощущениях.

Упражнение 4. Сосредоточение на эмоциях и настроении.

Упражнение 5. Сосредоточение на чувствах.

Упражнение 6. Сосредоточение на мыслях.

1. Сеанс обучения приема самопознания (по А.А. Вострикову)

2. Обсуждение вопросов:

1. Какие явления внешнего и внутреннего мира человека являются предметом сосредоточения?

2. Что дает концентрация на своем внутреннем мире?

3. Какие способы самопознания своего внутреннего мира вы теперь знаете? Объясните, где и когда мы занимались рефлексией.

4. Что такое рефлексия? Для чего она необходима? На что может быть направлена?

3. Экспресс-анализ эмоционального состояния.

4. Рефлексивный отчет.

5. Завершение тренинга.

& 1.2. Анализ проведения тренингов эмоциональной саморегуляции

**Схема анализа тренингового занятия «Визуализация»
(для студентов)**

1. Занятие и время проведения	«Визуализация», перерывы между учебой студентов
2. Состав участников занятия	Студенты 1-5 курсов, аспиранты
3. План занятия (проводимые упражнения) Запланированное: Реально проведенное:	По плану По плану
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники	Тренировочные упражнения на представления; упражнение на вызов состояния покоя.
3. Неудавшиеся упражнения и психотехники	«Убежище»
4. Интересный случай на занятии	Смена общего настроения
5. Особенности поведения участников	Отмечают непривычность формата эмоциональных тренингов, комфорт.
6. Ошибки, которые следует учесть	Необходим четкий план с учетом особенностей предполагаемой группы (может быть вариативные тренинги)
7. Важные достижения, методические находки	Возможность продуктивно использовать относительно небольшие временные промежутки

8. Примечания	<p>Нельзя смешивать группы студентов и преподавателей.</p> <p>Подобные тренинги затрагивают глубокие личностные переживания, необходима подобная работа, но не в формате тренинга, а в режиме индивидуального консультирования.</p> <p>Тетради участников обязательны!</p> <p>Время – не менее 2-х астрономических часов (при группе от 7-ми человек)</p> <p>Планировать подобные тренинги возможно только в учебных перерывах</p>
---------------	--

**Схема анализа тренингового занятия «Визуализация»
(для преподавателей, сотрудников)**

1. Занятие и время проведения	«Визуализация», перерывы между учебной нагрузкой, обеденный перерыв, на занятиях при факультете повышения квалификации
2. Состав участников занятия	Сотрудники, преподаватели
3. План занятия (проводимые упражнения) Запланированное: Реально проведенное:	По плану Зачастую приходилось менять содержание занятия (много и часто опаздывают, раньше приходится уходить на занятия...)
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники	Теоретическая часть; упражнение на вызов состояния покоя.
3. Неудавшиеся упражнения и психотехники	
4. Интересный случай на занятии	Отмечались случаи снижения болевых синдромов в области головы, шейно-воротниковой зоны (расслабление вызывает снижение напряжения); преподаватели с интересом записывали теоретическую часть, на удивление легко выполняли упражнение (примерно 90%)
5. Особенности поведения участников	Интересно проходит знакомство и формулировка ожиданий; крайне небольшой процент стесняются подобных занятий (за все время – не более 3-х человек); релаксационные методики применяют самостоятельно; разговорчивы, необходимо учитывать данный факт при планировании времени
6. Ошибки, которые следует учесть	Нельзя предлагать на обсуждение варианты дальнейшего хода тренинга, все необходимо решать самостоятельно; попытки отвлечься – пресекать; исключать или заранее обговаривать количество участников, превышающее 12 человек
7. Важные достижения, методические находки	Возможность продуктивно использовать относительно небольшие временные

	промежутки;
8. Примечания	<p>Нельзя смешивать группы студентов и преподавателей.</p> <p>Подобные тренинги затрагивают глубокие личностные переживания, необходима подобная работа, но не в формате тренинга, а в режиме индивидуального консультирования.</p> <p>Время – не менее 2-х астрономических часов (при группе от 7-ми человек)</p>

**Схема анализа тренингового занятия «Концентрация»
(для студентов)**

1. Занятие и время проведения	«Концентрация», перерывы между учебой студентов
2. Состав участников занятия	Студенты 1-5 курсов, аспиранты
3. План занятия (проводимые упражнения) Запланированное: Реально проведенное:	По плану По плану
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники	Зрительное сосредоточение
3. Неудавшиеся упражнения и психотехники	Подбор упражнений – монотонно
4. Интересный случай на занятии	Стремление снять напряжение за счет сосредоточения
5. Особенности поведения участников	Первое время – устают быстро, после переключения с тренировки звукового и слухового внимания на сосредоточение на ощущениях – расслабляются. Возможно лучше пойдут другие комбинации тех же упражнений
6. Ошибки, которые следует учесть	Необходим четкий план с учетом особенностей предполагаемой группы (может быть вариативные тренинги)
7. Важные достижения, методические находки	Возможность продуктивно использовать относительно небольшие временные промежутки; отсутствие обязательной необходимости тетрадей участников тренингов
8. Примечания	<p>Нельзя смешивать группы студентов и преподавателей.</p> <p>Время – не менее 2-х астрономических часов (при группе от 7-ми человек)</p> <p>Планировать подобные тренинги возможно только в учебных перерывах</p> <p>Использовать более разнообразное насыщение тренинговых упражнений</p> <p>Вводить в сценарий упражнений для</p>

	переключения, может быть с использованием двигательной активности.
--	--

& 1.3. Выводы по результатам проведения тренингов эмоциональной саморегуляции

Тренинги эмоциональной саморегуляции проводятся в Психолого-педагогическом центре МГСУ с января 2009 года. Даже при отсутствии готового тренингового помещения все тренинговые занятия успешно проводились при условии немногочисленных групп участников. В Психолого-педагогическом центре функционирует сенсорная комната, где также проходили попытки провести тренинги эмоциональной саморегуляции. В сенсорной комнате созданы для этого все условия: массажные кресла раскладываются на время проведения сеанса аппаратного массажа, световое и цветное оборудование при затемненных окнах позволяет отдохнуть, расслабиться; сенсорная комната оснащена современным музыкальным устройством. Сеансы психологической разгрузки в сенсорной комнате планировалось объединить с тренингами эмоциональной саморегуляции. Идея нашла свое воплощение, когда была набрана группа для участия в тренинге «Визуализация». Все оборудование работало исправно, но в процессе проведения тренинга возникли неудобства, связанные, прежде всего, с заранее заданной производителем программой сеанса массажа в кресле: его длительность 15 минут, а по окончании кресло издает трехкратный предупреждающий сигнал, складывается в искомый вид. Конечно, тренинг эмоциональной саморегуляции в таких условиях проводиться не может. Если оставить кресла в собранном виде, тренинг не пойдет из-за дискомфорта. Участники пилотных тренингов делились своими ощущениями, отмечалось стереотипное отношение к проведению тренингов в сенсорной комнате: это крайне неудобно.

Прежде чем была достроена тренинговая комната, занятия проходили в помещении приемной Психолого-педагогического центра. Предполагалось, что временно можно провести несколько занятий в таком режиме. Но слишком много было отвлекающих факторов (телефонные звонки, стук в дверь и т.д.)

Тренинговая комната вмещает свободно 15 человек. Удобные кресла, телевизионная панель, DVD – проигрыватель создают пространство для комфортной профессиональной деятельности психологов, педагогов, тренеров. Дают возможность использовать материалы видеотренинга.

Помимо помещения, фактором, оказывающим влияние на результативность тренинга, является время. Как уже было сказано выше, образовательная среда не оставляет обширного временного пространства для беспрепятственного распоряжения временным ресурсом.

Но пилотные тренинги эмоциональной саморегуляции показали, что есть возможность компоновки содержательной части тренингов так, что на одно занятие уйдет 1,5-2 часа.

В совокупности с психодиагностическими методиками, сенсорной комнатой, психологическим консультированием, тренинги эмоциональной саморегуляции целенаправленно работают для повышения эмоциональной устойчивости студентов, сотрудников и преподавателей университета.

Глава 2. Описание, анализ и выводы о проведении тренингов эмоциональной компетентности.

& 2.1. Описание тренингов и учебных курсов эмоциональной компетентности.

Учебно-методические материалы для проведения тренинга эмоциональной компетентности.

Развитие компетенции самосознания (самопонимание, адекватная самооценка и уверенность в себе).

Упражнение 1. «Как распознавать свое настроение и свои чувства».

Упражнение 2. «Как обнаруживать свои непроизвольные чувства».

Упражнение 3. «Как я переживаю ситуацию? Анализ по вопросам».

Упражнение 4. «Заметки для себя».

Упражнение 5. «Четыре шага к большему пониманию».

Компетенция самоорганизации (самоконтроль, саморегуляция и самомотивация).

Рекомендации и упражнения, повышающие саморегуляцию, самомотивацию, социальную чуткость, навыки управления взаимоотношениями.

Упражнение «Измените угол зрения».

Упражнение 1 «На работе и дома»

Упражнение 2. «Изо дня в день»

Упражнение 3. «Здесь и сейчас»

Упражнение «Видение, мышление, ощущение».

Формирование и развитие эмоционально компетентной организации.

Структура учебного курса формирования эмоциональной компетентности (сокращенный вариант).

Учебный курс «Эмоциональная компетентность» состоит из четырех глав: «Группа компетенций 1. Самосознание», «Группа компетенций 2. Самоорганизация», «Группа компетенций 3. Социальные навыки, как личностное качество» и «Группа компетенций 4. Управление взаимодействием». Курс построен в виде психологического практикума для проведения занятий в учебных группах. Теоретические главы разбиты на темы небольшие по времени изложения (15 – 20 мин.), и целостные по содержанию. Каждая тема завершается выполнением определенного задания: упражнения, психологического тестирования или тренинга, что обеспечивает усвоение теоретических знаний, позволяет приобрести опыт их использования, осознать значимость выполняемой работы.

Каждая глава разбита на параграфы, включающие краткую теорию, использование диагностических методик и способы развития представленных в группах компетенций.

Первая глава: «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенция самосознания» состоит из шести тем: Формирование самосознания, как базовый этап формирования внутриличностной эмоциональной компетентности (тема 1), Формирование адекватной эмоциональной самооценки (тема 2), Эмоциональное самопонимание (тема 3), Формирование эмоционального самопонимания (тема 4), Природа уверенности в себе (тема 5), Формирование уверенности в себе (тема 6). В данной главе используется психологическое тестирование Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) (методика предложена Ротиной Л.Н., 1999 в измененном варианте Ильина Е.П.). Методика позволяет получить оценку выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций. Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э.Шострома (адаптирована в 1981–84 гг. на кафедре социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз.). Данная методика имеет набор шкал, описывающих целый набор различных психологических характеристик личности, связанных как с внутриличностными компетенциями, так и с

межличностными; позволяет обращаться к результатам тестирования на протяжении изучения нескольких тем первого и второго разделов. Тест Айзенка на определение типа темперамента. Также в главу включены тренинги формирования групп внутриличностных эмоциональных компетенций: Тренинг 1 «Самооценка эмоций и чувств», Тренинг 2 «Эмоциональное самопонимание», Тренинг 3 «Путь к уверенности».

Вторая глава «Формирование внутриличностной эмоциональной компетентности. Компетенции самоорганизации» состоит из пяти тем: Самоорганизация, как комплекс способностей (тема 7), Самоконтроль как группа навыков (тема 8), Оптимизм и инициативность (тема 9), Компетенция самомотивации (тема 10), Формирование самомотивации (тема 11). В рамках данной главы проводится психологическое тестирование: Тест-опросник Г. Айзенка, Определение типа темперамента. Мотивация успеха и боязнь неудачи (Опросник А.А. Реана). В раздел включен тренинг 4 «Развитие самомотивации».

Третья глава «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции Социальных навыков» состоит из четырех тем: Социальные навыки, как личностное качество (тема 12), Составляющие эмоциональной чуткости (тема 13), Формирование компетенции социальной чуткости (тема 14), Формирование компетенции понимания организации (тема 15). В рамках данной главы проводится психологическое тестирование: Исследование уровня эмпатийных тенденций (методика И.М. Юсупова).

Четвертая глава «Формирование межличностной эмоциональной компетентности. Компетенции управления взаимодействием» включает четыре темы: Управление взаимодействием и отношениями (тема 16), Формирование компетенций воодушевления, влияния и развития других (тема 17), Формирование компетенции управления конфликтами (тема 18), Формирование компетенции командообразования и сотрудничества (тема 19). В описываемой главе проводится практикум «Разрешение практических управленческих ситуаций», тренинг «Командообразования» и итоговое тестирование «Определение уровня эмоционального интеллекта».

Сценарий тренинга развития эмоциональной компетентности

Цели:

- познакомиться с понятием эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта;
- осознать значение эмоциональной компетентности в жизнедеятельности человека;
- ознакомиться с компонентами эмоционального интеллекта;
- актуализировать и закрепить знания о способах саморегуляции;
- отразить и осмыслить свое эмоциональное отношение к происходящему.

Оборудование: карточки с названиями эмоций, доска, фломастеры для доски, склеенные листы бумаги общей площадью 4-6 кв. метров, гуашь разных цветов, кисти, паралон, газета, влажные салфетки, анкеты обратной связи, ручки.

Процедура:

- I. Организационный момент (ритуал приветствия, разминка).
 1. Приветствие, делимся хорошими новостями.
 2. «Мы сегодня поговорим о наших чувствах и эмоциях. Эта таинственная область психики признана ведущей в достижении успеха и счастья. Мы будем заниматься такими играми и упражнениями, которые помогут подружиться с миром эмоций, узнать лучше себя и окружающих людей. Если продолжать разговор о пользе нашего занятия,

то уместно было бы сказать, что составлено оно из таких техник, результаты которых будут продолжать помогать и спустя какое-то время».

3. Разминочное упражнение «Путаница».

Цель упражнения:

- развивать умение координировать совместные действия;
- получить опыт проявления положительных и отрицательных эмоций в случае успеха или неуспеха;
- настроиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

II. Основная часть.

Информационный блок. Эмоциональный интеллект.

2. Упражнение «Польза и вред эмоций».

Цель упражнения:

- развивать диапазон эмоционального реагирования;
- осознать необходимость и важность эмоций, их информативность, а также необоснованность деления на эмоции на вредные и полезные;
- научиться внимательно относиться к своему внутреннему миру;
- развить эмоциональное самопонимание.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

3. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель упражнения:

- развивать навыки восприятия невербальной информации, связанной с эмоциональным состоянием;
- осознать необходимость и важность эмоций, их информативность;
- получить и применить опыт экспрессивного поведения;
- развить понимание эмоционального состояния собеседника.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

4. Упражнение «Рецепт саморегуляции».

Цель задания:

- актуализировать и закрепить знания, полученные в процессе упражнений на саморегуляцию;
- осознать практическое значение способов саморегуляции;
- развивать эмоциональную чуткость.

Оборудование: доска, фломастеры для доски.

III. Подведение итогов.

1. «Групповой коллаж»

Цель задания:

- развивать умение действовать сообща для достижения общей задачи;
- осознать установки по отношению к проделанной работе в бизнес-лагере;
- развивать эмпатию, умение координировать совместные действия;
- развивать навыки невербального общения;
- отразить свое эмоциональное состояние к происходящему для дальнейшего выхода из работы, завершения тренинга и бизнес-лагеря;
- осмыслить результаты проделанной работы.

Оборудование: склеенные литы бумаги общей площадью 4-6 кв. метров, гуашь разных цветов, кисти, паралон, газета, влажные салфетки.

V. Ритуал прощания.

Анкета обратной связи.

& 2.2. Анализ проведения тренингов эмоциональной компетентности

Схема анализа тренинга «Формирование эмоциональной компетентности» (для студентов-менеджеров)

1. Занятие и время проведения	«Формирование эмоциональной компетентности», вечернее время, после ужина, в летнем бизнес-лагере
2. Состав участников занятия	Студенты 1 курса («Финансовый менеджмент»)
3. План занятия (проводимые упражнения) Запланированное: Реально проведенное:	По плану Все, кроме «Рецепт саморегуляции»
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники	«Групповой коллаж»
3. Неудавшиеся упражнения и психотехники	Разминка «Путаница», теоретический блок «Польза и вред эмоций»
4. Интересный случай на занятии	Погружение в художественную деятельность, желание выплеснуть все накопившиеся эмоции во время рисования; при усталости в начале занятия и бурного участия в «Групповом коллаже», все качественно выполнили задание на обратную связь.
5. Особенности поведения участников	В начале – усталость, несобранность, вплоть до отказа от выполнения упражнений; отмечали свое желание проводить подобные мероприятия не только по окончании бизнес-лагеря, но и в процессе.
6. Ошибки, которые следует учесть	Учитывать особенности предыдущей деятельности (менять положение, давать встряхнуться); Необходимо домашнее задание, которое будет возможность выполнять в течение практики, а к тренингу принести готовое; Ввести в начале практики, в первые дни тему «Имидж», как подготовительную и составляющую часть «Эмоциональной компетентности» Сохранять эмоциональное здоровье всех участников бизнес-лагеря на протяжении всего времени пребывания на практике, Отсутствие музыкально сопровождения.
7. Важные достижения, методические находки	Возможность вывести нерабочую (по своему состоянию) группу на новую деятельность; Подбор способа взаимооценки

	участниками тренинга уровня собственной эмоциональной компетентности и других однокурсников; Возможность получения результата.
8. Примечания	Каждое занятие продумывать, учитывать помехи и отвлекающие факторы (комары, шум, музыка). Участие всех тренеров обязательно! Готовить тренинг заранее с условием обязательной коррекции перед проведением; Продумать призовой фонд.

& 2.3. Выводы о проведении тренингов эмоциональной компетентности

В контексте компетентностного подхода психологическая грамотность является частью как универсальных, так и профессиональных компетенций. Такие качества, как самопонимание, саморегуляция, управление взаимодействиями с окружающими, самомотивация, воодушевление других, сопереживание и многие другие составляют эмоциональную компетентность, которая признана определяющей частью успешности.

Эмоциональная компетентность включает в себя группы компетенций внутриличностного и межличностного направления. К группам внутриличностного направления относятся компетенции самопознания и компетенции самоорганизации. К группам межличностного направления относятся компетенции эмпатии и компетенции управления взаимоотношениями.

Развитие эмоциональной компетентности осуществляется практически в любом возрасте. Начинать лучше с осознания влияния эмоций на качество жизни, с понимания своих возможностей, желания саморазвиваться.

Для студентов, преподавателей МГСУ и всех желающих в Психолого-педагогическом центре адаптируется и проводится программа по развитию эмоциональной компетентности. Она состоит из теоретического и практического курсов: «Эмоциональная компетентность», «Практикум эмоциональной компетентности», тренинги «Эмоциональной компетентности».

Курс по развитию эмоциональной компетентности показал свою востребованность, так как ориентирован на практическую полезность. Цель курса – дать развернутое представление о существующих способах диагностики и возможностях развития компонентов эмоциональной компетентности, определяющей конкурентоспособность специалиста, его личную, профессиональную успешность.

Диагностика в Психолого-педагогическом центре МГСУ осуществляется как при помощи психологического инструментария (тесты - опросники), так и при помощи психофизиологических средств (стресс-монитор, считывающий показания активности ряда параметров, таких как частота сердечных сокращений, частота пульса и т.п.). Стресс-монитор выявляет наличие стресса и его уровень.

В том случае, если показатели стресс-монитора чрезмерно превышают допустимые нормы, посетителю центра предлагается ряд услуг, в частности, тренинги эмоциональности.

Практикум состоит из диагностического и развивающего разделов. Каждый раздел делится на блоки по количеству групп компетенций. Таким образом, каждый блок представляет собой краткое описание компетенции и соответствующие психологические качества. В блоке компетенции самопознания исследуются самопонимание, самооценка, уверенность в себе, стремление саморазвиваться, чуткость к себе. В блоке компетенции

самоорганизации исследуются самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация, самомотивация, самостоятельность и оптимизм. В блоке компетенции эмпатии исследуются эмпатийные качества личности, умение понимать чувства других, умение слушать, общаться, устанавливать контакты. В блоке компетенции управления взаимоотношениями исследуются способность к сотрудничеству, умение говорить, убеждать, руководство изменениями и управление конфликтами.

Диагностический раздел включает известные на сегодняшний день тесты и опросники. Предлагается инструкция, текст опросников, бланки для заполнения, ключи для обработки и результаты исследования. Таким образом, предоставлена возможность для самодиагностики, использования практикума для работы со студентами, персоналом.

В раздел развития эмоциональной компетентности включены существующие способы самосовершенствования. Например, рекомендации по управлению временем, планированию, поведению в стрессовых ситуациях; упражнения для самопознания и самопонимания, самовосстановления; предложены техники различных психологических школ и направлений (транзактного анализа и психосинтеза, НЛП, гуманистической психологии).

Тренинги эмоциональной компетентности разработаны при тесном взаимодействии всех сотрудников Психолого-педагогического центра, содержание тренингов (упражнения, техники, диагностические методики) при необходимости смогут отвечать самым высоким требованиям проведения тренингов, включая выездные, рассчитанные на несколько дней, недель. В то же время, их удобно использовать в учебном процессе.

Изучение учебного курса, участие в тренингах «Формирование эмоциональной компетентности» расширяет возможности специалиста, повышает его конкурентоспособность, готовит к профессиональной деятельности в современных условиях отсутствия стабильности и надежных долговременных контактов, позволяет в стрессовых ситуациях сохранять критичность мышления, управлять своим состоянием, сохранять эмоциональное благополучие.

Глава 3. Описание, анализ и выводы по результатам проведения пилотных тренингов эмоциональности.

& 3.1. Описание тренинга эмоциональности

Общая цель данного комплекса упражнений и игр – повысить эмоциональную компетентность студентов менеджеров в процессе прохождения практики в выездном летнем бизнес-лагере.

1 день 31 июля 2009 г., пятница

Время	Продолжительность	Упражнение
23.00-23.15	15 мин.	«Караван»

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать необходимость разграничивать работу и отдых;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

2 день 1 августа 2009 г., суббота

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.20	20 мин.	«Елочка»
23.00-23.15	15 мин.	«Корабль»

15.00-15.20

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность участников действовать сообща;
- развивать слуховое внимание;
- переключиться на активную совместную работу.

Оборудование: не требуется.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения (медитация – визуализация);
- осознать важность дыхательных упражнений для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

3 день 2 августа 2009 г., воскресенье

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Готовность № 1»
23.00-23.15	15 мин.	«Дорога в город снов»

15.00-15.15

Цели:

- познакомиться с базисной техникой саморегуляции, основанной на дыхательных упражнениях;
- познакомиться с активирующим дыханием;
- осознать свои возможности в сфере саморегуляции;
- развивать способность преодолевать сложные жизненные ситуации;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

23.00 – 23.15

Цели:

- познакомиться с техникой самогипноза;
- осознать свои возможности в сфере саморегуляции;
- развивать способность преодолевать сложные жизненные ситуации;
- переключиться на отдых, расслабление.

Оборудование: не требуется.

4 день

3 августа 2009 г., понедельник

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Хвост дракона»
23.00-23.15	15 мин.	«Волна»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

23.00 – 23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

5 день

4 августа 2009 г., вторник

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Групповое гудение»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

6 день

5 августа 2009 г., среда

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Атомы-молекулы»
23.00-23.15	15 мин.	«Увидеть Землю из космоса»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

7 день

6 августа 2009 г., четверг

Время	Продолжительность	Упражнение
15.00-15.15	15 мин.	«Циферблат»
23.00-23.15	15 мин.	«Мудрец»

15.00-15.15

Цели:

- встряхнуться, зарядиться энергией и хорошим настроением для дальнейшей работы;
- развивать способность действовать сообща, включение в ситуацию «здесь и сейчас»;
- тренировать внимательность, слуховое и зрительное сосредоточение;
- развивать пространственное мышление;
- переключиться на активную работу.

Оборудование: не требуется.

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

8 день

7 августа 2009 г., пятница

Время	Продолжительность	Упражнение
23.00-23.15	15 мин.	«Благодарность»

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

9 день

8 августа 2009 г., суббота

Время	Продолжительность	Упражнение
23.00-23.15	15 мин.	«Моя планета»

23.00-23.15

Цели:

- познакомиться с одним из способов самоуспокоения;
- осознать свои важности для саморегуляции;
- переключиться с активного режима на расслабление;
- подготовиться к ночному сну.

Оборудование: не требуется.

10 день

9 августа 2009 г., воскресенье

Время	Продолжительность	Упражнение
20.00-23.15	3 ч. 15 мин.	Тренинг эмоциональной компетентности
20.00-20.05	5 мин.	Приветствие
20.05-20.20	15 мин.	Разминка «Путаница»
20.20-20.40	20 мин.	Информационный блок
20.40-21.05	25 мин.	«Польза и вред эмоций»
21.05-21.30	25 мин.	«Угадай эмоцию»
21.30-21.55	25 мин.	«Рецепт саморегуляции»
21.55-22.55	1 час	«Групповой коллаж»
22.55-23.00	5 мин.	Завершение тренинга
23.00-23.15	15 мин.	Заполнение анкет

20.30 – 23.15

Цели:

- познакомиться с понятием эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта;
- осознать значение эмоциональной компетентности в жизнедеятельности человека;
- ознакомиться с компонентами эмоционального интеллекта;
- актуализировать и закрепить знания о способах саморегуляции;
- отразить и осмыслить свое эмоциональное отношение к происходящему.

Оборудование: карточки с названиями эмоций, доска, фломастеры для доски, склеенные литы бумаги общей площадью 4-6 кв. метров, гуашь разных цветов, кисти, паралон, газета, влажные салфетки, анкеты обратной связи, ручки.

& 3.2. Анализ проведения тренингов эмоциональности

Схема анализа тренингового по развитию эмоциональности (для студентов)

1. Занятие и время проведения	Набор вечерних упражнений на расслабление и упражнений – «энерджайзеров» для самовосстановления
2. Состав участников занятия	Студенты 1 курса («Финансовый менеджмент»)
3. План занятия (проводимые упражнения) Запланированное: Реально проведенное:	По плану По плану
4. Наиболее удачные упражнения и психотехники	Упражнения – медитации, «Циферблат», «Шайбу- Гол»
3. Неудавшиеся упражнения и психотехники	Все, которые были проведены без учета внешних помех и общего психоэмоционального состояния студентов
4. Интересный случай на занятии	Быстрое выполнение сложного упражнения «Циферблат»
5. Особенности поведения участников	Интерес, иногда – несерьезное отношение, заинтересованность способами релаксации.
6. Ошибки, которые следует учесть	Учитывать внешние помехи, Включить в общий список упражнения на эмоциональную разрядку (не менее трех раз за 10-12 дней), Использовать упражнения, развивающие не только эмоциональную, но и когнитивную сферу.
7. Важные достижения, методические находки	Адаптация комплекса разнообразных упражнений на развитие эмоциональной компетентности, с возможностью включать их практически любое крупное мероприятие (выездной бизнес-лагерь, профориентационная школа, учебный процесс).
8. Примечания	Задействовать инструментарий. Подготовить самодиагностические методики на исследование компонентов эмоциональной компетентности. Подготовить рабочие тетради по эмоциональной компетентности, Запланировать регулярные рефлексивные отчеты.

& 3.3. Выводы по результатам проведения тренингов эмоциональности

Значение проблемы эмоций едва ли нуждается в обосновании. Какие условия и детерминанты ни определяли бы жизнь и деятельность человека — внутренне, психологически действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней.

Конституируя в человеке пристрастность, без которой немислим ни один активный его шаг, эмоции со всей очевидностью обнаруживают свое влияние на производстве и в семье, в познании и искусстве, в педагогике и клинике, в творчестве и душевных кризисах человека.

Достаточно подчеркнуть, что к концепциям эмоций, созданным в более или менее отдаленном прошлом, никак нельзя относиться со снисходительной легкостью, которая может стимулироваться установкой «современное — значит лучшее», сложившейся в других областях познания. Исключения из этого закона встречаются не только, например, в искусстве, психология эмоций — наглядное тому подтверждение.

Процесс обучения является, на самом деле, эмоциональным процессом, вернее зависящим от эмоциональной компетентности обучающихся. Особенно это касается образования взрослых. Существующая наука андрагогика (как часть педагогики) исследует особенности обучения взрослых. Зачастую для взрослого человека начать обучаться чему-то, это, значит, признать, что ты чего-то не умеешь, практически поставить под сомнение свой прошлый опыт, а то и все свои жизненные ценности. Поэтому обучение идет не по пути узнавания нового, а скорее по пути это я и так знаю, а это неверно. Это называется рационализация - защита от неприятных или неположных эмоций. Тривиальным фактом является то, что, осознав эмоцию, мы имеем выбор, оставить все как есть или приступить к изменениям. Базовых эмоций тормозящих нас в любом деле не так уж и много печаль, гнев, страх. А вот нетривиальным во всем этом является собственно процесс осознания, та самая эмоциональная компетентность. Но даже если рассматривать эмоциональность вне контекста компетентного подхода, оказывается, что задолго до появления данного контекста и понятия «эмоциональный интеллект», эмоциональность, как качество личности, всегда оказывало воздействие как на саму личность, так и на результаты ее жизни, деятельности, общения.

Разнообразие техник и упражнений, прошедших адаптацию в стенах Психолого-педагогического центра МГСУ, с легкостью могут использоваться не только на тренингах эмоциональности, эмоциональной компетентности, эмоциональной саморегуляции, но и законченным элементом любой другой программы. Такое включение решит проблему монотонии при изучении любого учебного материала, поможет самовосстановиться и быстро отдохнуть.