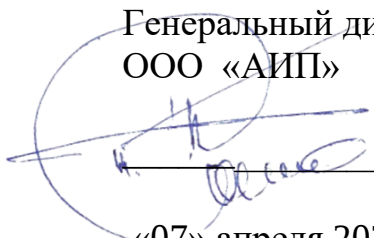


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АКАДЕМИЯ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ»
ОГРН 1155017001457, ИНН 5017106389

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «АИП»



/А.А. Матов/

«07» апреля 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
"Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей,
желаний и ценностей."
(наименование программы ДОП)

всего часов: 33 часа

Программа составлена: Берген Олесей Эдуардовной, педагогом
дополнительного образования
(Ф.И.О., должность, степень, звание составителей)

Рязань
2025

Пояснительная записка

Программа "Чувства как ключ к пониманию себя" разработана для того, чтобы помочь участникам глубже понять взаимосвязь между чувствами, потребностями, желаниями и ценностями. В условиях современного мира, полного стресса и эмоциональных вызовов, становится особенно актуальным умение осознавать и понимать свои чувства. Чувства являются важными индикаторами нашего внутреннего состояния и сигнализируют о том, что происходит в нашей жизни. Они могут указывать на удовлетворение или неудовлетворение наших потребностей и желаний. Когда мы начинаем осознавать свои эмоции, мы получаем возможность лучше управлять своим состоянием, что способствует более гармоничной жизни.

Потребности — это основные требования для выживания и благополучия, которые могут быть как физиологическими (еда, вода, безопасность), так и психологическими (принадлежность, уважение, самореализация). Понимание своих потребностей — это первый шаг к осознанию того, что действительно важно для нас. Желания возникают из потребностей и отражают наши стремления к их удовлетворению. Они могут быть краткосрочными или долгосрочными и служат движущей силой для достижения целей. Когда мы осознаем свои желания, мы можем более эффективно планировать свои действия и выбирать пути их реализации.

Ценности формируют контекст для интерпретации наших потребностей и желаний. Они определяют, что для нас является важным в жизни, и помогают расставить приоритеты. Осознание своих ценностей позволяет нам принимать более осознанные решения и строить жизнь в соответствии с теми принципами, которые имеют для нас значение. Потребности, желания, ценности и чувства — это взаимосвязанные концепции. Понимание одной из них открывает двери к пониманию других. Например, чувства указывают на то, насколько хорошо мы удовлетворяем свои потребности; желания возникают из потребностей и помогают нам стремиться к их удовлетворению; ценности определяют, какие желания для нас наиболее значимы.

Таким образом, работа с этими концепциями позволяет нам глубже понять себя и свое поведение. Программа направлена на развитие навыков осознания и интерпретации своих эмоций. Участники научатся слушать свои чувства как важные сигналы о внутренних потребностях и желаниях. Это знание поможет не только справляться с трудностями, но и обогащать свою жизнь новыми смыслами и радостью. Развивая навыки осознания своих эмоций, мы сможем наладить более гармоничные отношения с окружающими, создавая атмосферу доверия и понимания. В конечном итоге, эта программа станет путём к более полноценной жизни, где каждое чувство станет шагом к глубокому пониманию себя.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

1. Ознакомление участников с основами эмоционального интеллекта и его роли в жизни человека.
2. Понимание взаимосвязи между чувствами, потребностями, ценностями и желаниями.
3. Идентификация личных ценностей, желаний, потребностей.
4. Развитие навыка саморегуляции и управления эмоциями в различных жизненных ситуациях.

2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Изучение программы способствует формированию у слушателей следующих компетенций:

- Пониманию основ эмоционального интеллекта.
- Умению распознавать и называть свои эмоции.
- Знанию методов и техник для работы с эмоциями.
- Умению применять стратегии для эффективного управления своими эмоциональными реакциями.
- Умению замечать связь между эмоцией желанием, ценностью и потребностями.

В результате изучения программы слушатели должны *знать*:

- Базовые эмоции и их назначение, а также различия между чувствами, ощущениями, состояниями и настроением.
- Процесс формирования чувств и эмоций, а также способы установления контакта с ними.
- Методы работы с эмоциями и чувствами.
- Сложные чувства и состояния, их природу и проявления.
- Этапы проживания чувств и их влияние на поведение.
- Потребности и способы их удовлетворения.
- Различия между желаниями и потребностями.
- Основные ценности и их значение в жизни человека.

Уметь:

- Определять и различать базовые эмоции, чувства, ощущения, состояния и настроение в различных ситуациях.
- Анализировать свои эмоции и чувства, а также осознавать их влияние на поведение и принятие решений.
- Применять методы и техники работы с эмоциями.
- Идентифицировать и понимать сложные чувства и состояния, а также их проявления в своей жизни и жизни окружающих.
- Проходить через этапы проживания чувств, осознавая их значение и влияние.
- Оценивать свои потребности и находить эффективные способы их удовлетворения в различных аспектах жизни.
- Различать желания и потребности, а также приоритизировать их в соответствии с личными ценностями.
- Формулировать и отстаивать свои основные ценности, понимая их влияние на поведение и взаимоотношения с другими людьми.

Владеть:

- Навыками саморефлексии для понимания своих эмоций и чувств.
- Умением распознавать эмоции
- Знаниями о различных подходах к удовлетворению потребностей, включая здоровые стратегии и методы.
- Навыками формирования и поддержания здоровых границ в отношениях на основе своих ценностей.

3. ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Обучение по Дополнительной общеразвивающей программе «Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей, желаний и ценностей» проводится с применением дистанционных форм организации учебных занятий.

Основные формы реализации дополнительной профессиональной программы (с использованием дистанционных образовательных технологий):

- видео- и аудио-занятия, лекции;
- вебинары (как разовые тематические мероприятия и как циклы);
- тесты;
- адресные дистанционные консультации со стороны педагогов и наставников, как с опорой на цифровые платформы и ресурсы, позволяющие снабжать слушателей учебным материалом, так и с использованием ресурсов мессенджеров, в первую очередь, Telegram, ввиду ее большой популярности и востребованности.

Дистанционные занятия проводятся в следующих формах:

Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием программного обеспечения, позволяющего обмениваться сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

Форум-занятия – дистанционные уроки, конференции, семинары, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы – форма работы учащихся по определенным темам внутри одного пространства. От чат-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и педагога.

Вебинар-сессия осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
"Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей, желаний и ценностей."**

Категория слушателей: Данная программа рассчитана на возраст учащихся от 16 лет

Продолжительность: 33 часа

Формат: Онлайн занятия с применением дистанционных технологий, интерактивные онлайн практикумы, групповые онлайн обсуждения.

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		
			лекции	практические занятия	Самостоятельная работа
1	Введение в эмоциональный интеллект	2	2		
2	Базовые эмоции: понимание и распознавание	2	2		
3	Методы работы с эмоциями и чувствами	6		3	3
4	Желания, потребности	2	2		
5	Связь между эмоциями, потребностями и желаниями	3	1	1	1
6	Потребности и способы их удовлетворения	6	4	2	
7	Идентификация и анализ личных ценностей	6	2	2	2
8	Саморегуляция: техники управления эмоциями. Эмпатия	6	2	2	2
	Итого	33	15	10	8
Итоговая аттестация (зачет)		4			

Учебно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
"Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей, желаний и ценностей"

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		
			лекции	практические занятия	Самостоятельная работа
1	Введение в эмоциональный интеллект	2	2		
1.1	Понятие эмоционального интеллекта	1	1		
1.2	Значение эмоционального интеллекта	1	1		
2	Базовые эмоции: понимание и распознавание	2	2		
2.1	Определение базовых эмоций: радость, гнев, страх, печаль, удивление, отвращение	1	1		
2.1	Роль и назначение эмоций. Отличие эмоций и чувств	1	1		
3	Методы работы с эмоциями и чувствами	6		3	3
3.1	Техники саморегуляции: дыхательные упражнения, медитации	2		1	1
3.2	Работа со сложными чувствами и переживаниями: методы и стратегии	2		1	1
3.3	Практики осознанности для управления эмоциями	2		1	1
4	Желания, потребности	2	2		
4.1	Определение желаний и потребностей: что важно для меня? В чем разница?	1	1		
4.2	Как ценности влияют на наши желания и решения.	1	1		
5	Связь между эмоциями, потребностями и желаниями	3	1	1	1
5.1	Как эмоции отражают наши потребности и желания	1	1		
5.2	Осознание своих эмоциональных реакций в контексте потребностей	1			1
5.3	Примеры из жизни: анализ ситуаций	1		1	
6	Потребности и способы их удовлетворения	6	4	2	
6.1	Иерархия потребностей или пирамида потребностей	2	2		
6.2	Способы удовлетворения потребностей: здоровые и нездоровые стратегии	2	2		

6.3	Практические упражнения на выявление и удовлетворение потребностей	2		2	
7	Идентификация и анализ личных ценностей	6	2	2	2
7.1	Ценности. Определение личных ценностей: что для меня важно?	3	1		2
7.2	Как ценности влияют на наше поведение и выборы?	1	1		
7.3	Групповая работа: обсуждение и анализ ценностей	2		2	
8	Саморегуляция: техники управления эмоциями. Эмпатия	6	2	2	2
8.1	Техники саморегуляции: как контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях.	2	1	1	1
8.2	Эмпатия как ключевой аспект эмоционального интеллекта.	2	1		
8.3	Практика эмпатии: упражнения на развитие эмпатических навыков.	2		1	1
	Итого	33	15	10	8
Итоговая аттестация (зачет)		4			

Учебная программа
дополнительной общеразвивающей программы
"Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей, желаний и
ценностей."

Раздел 1. Введение в эмоциональный интеллект

Тема 1.1: Понятие эмоционального интеллекта

- Определение эмоционального интеллекта.
- Основные компоненты: самосознание, саморегуляция, социальные навыки, эмпатия.

Тема 1.2: Значение эмоционального интеллекта

- Влияние эмоционального интеллекта на разные сферы жизни
- Эмоциональный интеллект как фактор успешного взаимодействия и понимания себя и других.

Раздел 2. Базовые эмоции: понимание и распознавание

Тема 2.1: Определение базовых эмоций

- Изучение шести основных эмоций: радость, гнев, страх, печаль, удивление, отвращение.
- Примеры ситуаций, вызывающих каждую из эмоций.

Тема 2.2: Роль и назначение эмоций

- Функции эмоций в жизни человека.
- Отличие эмоций и чувств: понимание терминологии.
- Сложные чувства: стыд, вина, обида, ревность, зависть.

Раздел 3. Методы работы с эмоциями и чувствами

Тема 3.1: Техники саморегуляции

- Дыхательные упражнения.
- Медитации.

Тема 3.2: Работа со сложными чувствами и переживаниями

- Методы и стратегии для управления сложными эмоциями (агрессия, обида, зависть...).

- Практические примеры.

Тема 3.3: Практики осознанности для управления эмоциями

- Основы практик осознанности.
- Упражнения на развитие осознанности в повседневной жизни.

Раздел 4. Желания, потребности

Тема 4.1: Определение желаний и потребностей

- Что важно для меня? Разница между желаниями и потребностями.
- Идентификация личных потребностей.

Тема 4.2: Как ценности влияют на наши желания и решения

- Влияние личных ценностей на выборы.
- Примеры из жизни.

Раздел 5. Связь между эмоциями, потребностями и желаниями

Тема 5.1: Как эмоции отражают наши потребности и желания

- Анализ связи между эмоциями и внутренними потребностями.
- Как понимать свои эмоциональные реакции.

Тема 5.2: Осознание своих эмоциональных реакций в контексте потребностей

- Упражнения на самонаблюдение.
- Рефлексия собственных реакций.

Тема 5.3: Примеры из жизни: анализ ситуаций

- Групповая работа по анализу реальных ситуаций.

Раздел 6. Потребности и способы их удовлетворения

Тема 6.1: Иерархия потребностей или пирамида потребностей

- Обзор модели Маслоу и др.
- Применение иерархии в повседневной жизни.

Тема 6.2: Способы удовлетворения потребностей

- Здоровые и нездоровые стратегии удовлетворения потребностей.
- Риски нездоровых подходов или риски неудовлетворения потребностей, влияние на жизнь.

Тема 6.3: Практические упражнения на выявление и удовлетворение потребностей

- Упражнения на самоанализ.
- Разработка стратегий по удовлетворению личных потребностей.

Раздел 7. Идентификация и анализ личных ценностей

Тема 7.1: Ценности. Определение личных ценностей

- Что для меня важно? Упражнения на выявление ценностей.

Тема 7.2: Как ценности влияют на наше поведение и выборы?

- Влияние ценностей на принятие решений.

Тема 7.3: Групповая работа: обсуждение и анализ ценностей

- Обсуждение ценностей в группе.

Раздел 8. Саморегуляция: техники управления эмоциями. Эмпатия

Тема 8.1: Техники саморегуляции

- Как проживать чувства и управлять своими реакциями.

Тема 8.2: Эмпатия как ключевой аспект эмоционального интеллекта

- Определение эмпатии и ее роль в межличностных отношениях и удовлетворении социальных потребностей.

Тема 8.3: Практика эмпатии: упражнения на развитие эмпатических навыков

- Упражнения для развития эмпатии в группе.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все лекционные и практические занятия проводятся в онлайн-формате с использованием современных платформ для видеоконференций, что позволяет обеспечить интерактивное взаимодействие между преподавателями и слушателями.

Для прохождения обучения каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть, доступ к сети «Интернет», наушники с микрофоном (встроенный микрофон), веб-камеру (встроенную веб-камеру).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Браун, Б. Уязвимость как сила: как быть смелым в мире, полном стыда и страха. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 240 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ. — СПб.: Питер, 2020. — 320 с.
3. Гоулман, Д. Работая с эмоциональным интеллектом: как использовать свои эмоции для достижения успеха. — СПб.: Питер, 2021. — 304 с.
4. Гринберг, Л., Столлз, А. Как справляться со сложными чувствами: практическое руководство по психологии эмоций. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 220 с.
5. Кабат-Зинн, Дж., Эссенс о медитации и осознанности: как найти спокойствие в бурном мире. — М.: Эксмо, 2020. — 320 с.
6. Кэмерон, Р., Браун, Л. Как управлять сложными чувствами: стратегии для повседневной жизни. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2021. — 280 с.
7. Котлер, С., Хантер, Р. Дыхательные практики для контроля эмоций: от стресса к спокойствию. — М.: Эксмо, 2022. — 160 с.
8. Левинсон, Д. Эмоции в жизни человека: от теории к практике. — М.: Эксмо, 2021. — 256 с.
9. Майер, Дж. Д., Салове, Д. Дж., Карузо, Д. Р. Эмоциональный интеллект: теория, исследования и применение. — М.: Класс, 2018. — 240 с.
10. Непомнящая, И., Филиппова, Е. Осознанность в действии: практические упражнения для повседневной жизни. — СПб.: Питер, 2023. — 240 с.
11. Нисбетт, Р., Левин, П. Эмоции и чувства: различия и пересечения в психологии человека. — СПб.: Питер, 2020. — 240 с.
12. Пеккер, А. Как распознавать свои эмоции: практическое руководство для начинающих. — М.: Книга по требованию, 2020. — 180 с.
13. Платт, Дж., Гриффин, К. Эмоции и их влияние на поведение человека. — СПб.: Питер, 2022. — 320 с.
14. Розенберг, М. Язык чувств: как понять и управлять своими эмоциями. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 256 с.
15. Салове, Д. Эмоциональный интеллект и его компоненты: практическое руководство для специалистов. — М.: Весь Мир, 2019. — 288 с.
16. Тейлор, Э. Эмоциональный интеллект в бизнесе: как повысить эффективность команды через развитие EQ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2022. — 280 с.
17. Тич Нхат Ханх. Мудрость медитации: как успокоить ум и развить осознанность. — СПб.: Питер, 2020. — 240 с.
18. Хантер, Л. Как развить эмоциональный интеллект: от теории к практике. — СПб.: Питер, 2023. — 200 с.

Статьи

1. Кузнецова Т.А., Лебедев И.В. Эмоциональный интеллект как фактор успешной профессиональной деятельности // Журнал психологии и бизнеса. 2023. № 1. С. 30 - 37.

2. Федорова М.П., Алексеев С.Г. Роль осознанности в управлении эмоциями на рабочем месте // Психология и управление. 2022. № 3. С. 22 - 29.
3. Сергеева О.В., Никитин А.В. Психологические методы снижения стресса в коллективе // Журнал организационной психологии. 2021. № 5. С. 12 - 18.
4. Васильева Н.А., Громов Е.П. Когнитивные стратегии управления эмоциональным состоянием // Психология и здоровье. 2023. № 2. С. 55 - 62.
5. Рябова Л.К., Тимофеев Д.С. Социальная поддержка как ресурс для преодоления стресса // Вестник психологической науки. 2022. № 6. С. 40 - 47.
6. Михайлова Е.В., Соловьев А.К. Психологические аспекты работы с негативными эмоциями // Журнал психологии и образования. 2023. № 4. С. 25 - 33.

7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Аттестационные материалы (зачет) курса

"Чувства как ключ к пониманию себя. О связи чувств, потребностей, желаний и ценностей."

Форма итоговой аттестации – зачет. Зачет проводится в виде устного онлайн собеседования по вопросам с использованием современных платформ для видеоконференций.

Вопросы к зачету:

1. Эмоциональный интеллект что это? Роль и значение?
2. Как вы видите влияние эмоционального интеллекта на разные сферы вашей жизни?
3. Каковы шесть основных базовых эмоций и в каких ситуациях они проявляются? В чем отличие чувств от эмоций?
4. Как вы понимаете функции эмоций в жизни человека?
5. Какие техники саморегуляции для работы с чувствами вам известны?
6. Методы работы со сложными чувствами и переживаниями?
7. Как вы различаете желания и потребности? Что для вас важно?
8. Влияют ли ценности на желания и выборы? Приведите примеры.
9. Как эмоции отражают потребности и желания, приведите примеры?
10. Какие есть варианты удовлетворения потребностей?
11. Что важно в определении личных ценностей? Как они влияют на поведение?
12. Какова роль эмпатии в ваших межличностных отношениях и удовлетворении потребностей?

Критерии оценки слушателя:

Характеристика ответа	Баллы	Оценка
Теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий в основном сформированы. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.	70-100	зачет
Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий не сформированы. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Слушатель не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная.	менее 70	незачет

Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.		
--	--	--