

Участники: директора, заместители директоров, методисты, учителя, психологи, руководители МО.

Стоимость: 800 рублей

Общая продолжительность: 2 часа

Продолжительность каждого мастер-класса: 30 минут

Ведущий: Южакова Ирина Сергеевна, 8-912-254-13-61

За активное участие выдаётся **электронный сертификат**.

Воркшоп «Эмоциональный интеллект – главный навык 21 века!»

Практическая **онлайн-мастерская**. В структуре воркшопа – две разминки и два мастер-класса.

Каждый мастер-класс:

- представлен в оригинальном интерактивном формате;
- готов к применению на уроках онлайн и офлайн.

Программа воркшопа:

Развитие эмоционального интеллекта – одно из важнейших условий жизненного успеха	Участники познакомятся с понятием эмоционального интеллекта. Обсудят, как устроены эмоции и почему они важны. Потренируются в переходе от неуверенности к уверенности. Узнают, как справиться с обидой.
Разминка	Поступок-потребность
Мастер-класс	Куда ведут эмоции Участники увидят на конкретных ситуациях, что может произойти, если не научиться эффективно управлять своими эмоциями. Рассмотрят разные варианты развития событий. Найдут положительные моменты в негативных ситуациях с помощью техники «Рефрейминг». Завершат работу рефлексией «Шкала проявления эмоций».
Разминка	Угадай эмоцию
Мастер-класс	Приручи эмоции Участники определяют собственные эмоции, которые проявляются в конкретной ситуации. Выстроят линию «ситуация – эмоция – уровень осознания». Проработают негативную эмоцию с помощью психологической техники «Поговори на языке эмоций». Завершат работу рефлексией «Одно слово».
А что дальше?	Формируем эмоциональный интеллект с CERM.RU