# Тренінг емоційної компетентності

# (для викладачів БМФ коледжу)

Практичний психолог

Давидова Т. І.  
**Емоційна компетентність як життєвий ресурс**

Мета та завдання: ознайомлення з програмою тренінгу, погодження норм групової взаємодії, виявлення очікувань учасників, дотренінгова самодіагностика емоційної компетентності; інформування про емоційну сферу людини; моделювання образу емоційно-компетентної людини.

***Структура заняття***  
Зміст діяльності                                                                           Час хв.  
1    Вступ. Притча “Непросте завдання”                                         5  
2    Знайомство. “Мій настрій”                                                        10  
3    Вправа “Я сподіваюся – я побоююся”                                     20  
4    Основні норми взаємодії                                                          15  
5    Портрет емоційно-компетентної людини                                30  
6    Самооцінка емоційної компетентності                                    20  
7    Чинники впливу на емоційну компетентність                         30  
8    Рефлексія “Тут і тепер”. Порівняння з очікуваннями             10  
9    Мотивуючий контроль                                                              10  
10    Вправа на завершення “Я хочу і здійсню”                            10  
Усього                                                                                          2 год. 40 хв.

**ВСТУП. ПРИТЧА “НЕПРОСТЕ ЗАВДАННЯ”**  
Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.  
− Що ще тобі зліпити ? — запитав Бог людину.  
− Зліпи мені щастя, — попросила вона.  
Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.  
Кожній людині від народження дається “шматочок глини”, з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя.

“Хочеш бути щасливим, будь!” – сказав        К. Прутков.

Наскільки буде життя щасливим, стосунки гармонійними, досягнення відчутними залежить, передусім, від самої людини. У фокусі нашої уваги сьогодні та протягом зустрічей наступне: як управляти своїми емоціями так, щоб почуватися щасливою і здоровою людиною, досягнути в житті бажаного. Тренінг допоможе розкрити власний потенциал – внутрішній резерв сили, енергії та творчого начала. Почуття щастя є загальним показником високої емоційної компетентності. Щоб навчитися мистецтву управління емоціями треба попрацювати над собою. Як говорить народна мудрість, “Хочеш їсти калачі – не сиди на печі”.  
Існує чудова традиція передавати знання та досвід з покоління в покоління через притчі, казки, афоризми. В них закладені цінні уроки, які допомагають отримати доступ до знання закономірностей Світу, а “словам потрапити прямо в серце”. У притчах описані різні історії, що відбуваються з людьми в буденному житті. У різних країнах звертаються до народної мудрості, шукаючи відповіді на життєві запитання. Долучимося і ми до цієї традиції. Вступом до кожного заняття буде притча.

**ЗНАЙОМСТВО “МІЙ НАСТРІЙ”**

Найбільші можливості відкриваються для тих, хто володіє знаннями і навичками.

***Мета:***створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.  
***Опис.***Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім’я. Це може бути щось конкретне (“дощова погода”, “штормове попередження”, “сонце”, “квіточка” тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім’я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.   
***Обговорення.***  
Які думки виникають, коли дивитеся на спільний малюнок?Який переважаючий настрій групи?Як впливає настрій однієї людини на інших?Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?  
**Коментар.** Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

**ОСНОВНІ НОРМИ ВЗАЄМОДІЇ**

Недостатньо знати, необхідно також застосовувати. А. Франс

***Мета:***підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.  
***Метод:*** фасилітація.  
***Опис.*** Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

**Резюме.** Норми взаємодії створюють атмосферу безпеки, довіри, доброзичливості та співпраці, допомагають досягненню цілей.

**Я СПОДІВАЮСЯ – Я ПОБОЮЮСЯ**

Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш. Л. Толстой

***Мета:*** сформулювати власні сподівання від тренінгу; спонукати учасників ділитися своїми думками, почуттями і побоюваннями.   
***Метод:*** модерація.  
***Ресурси:***аркуш паперу з двома колонками з назвами “Я сподіваюся”, “Я побоююся”; маркери, клей, маленькі картки (кілька на кожного учасника).  
***Опис.***Ведучий пропонує учасникам написати на окремих картках їхні сподівання і побоювання, пов'язані з майбутнім тренінгом. Наприклад: “Я сподіваюся, що тренінг допоможе мені навчитися зберігати рівновагу у напружених ситуаціях. Я побоююся, що тренінг буде нудним”. Підписуватися не потрібно. Ведучий зачитує записки по одній, наклеює їх на фліпчарт, по можливості групує за тематикою. Потім група обговорює, що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися, а побоювання зникли.

**ПОРТРЕТ ЕМОЦІЙНО КОМПЕТЕНТНОЇ ЛЮДИНИ**

Кожна людина має потенційні можливості для розвитку здібностей.

***Мета:***створення спільно з учасниками образу емоційно компетентної людини і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття “емоційна компетентність”; усвідомлення впливу емоційної компетентності на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної емоційної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.  
***Метод:*** фасилітація.  
***Ресурси:*** картки з мудрими думками, маркери, фліпчарт.   
***Опис.*** Для більш поглибленого розуміння обговорюваної теми та пошуку якостей емоційно компетентних людей, звернемося до народної мудрості. Афоризми коротко і ясно передають накопичену століттями мудрість, пояснюють людям причини багатьох життєвих явищ. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мудрі думки** | **Емоційні якості та вміння** |
| Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почувають. Східна мудрість | Усвідомлювати та розуміти власні емоції й почуття та інших людей |
| Тільки серцем ми бачимо ясно. А. Сент-Екзюпері | Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця |
| Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце.           Ф. Ларошфуко | Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова |
| Те, що починається у гніві, завершується соромом. Л. Толстой  Будь-яку фразу можна висловити тактовно | Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки |
| Справжня мудрість небагатослівна. Л. Толстой | Вміння зосереджуватися на головному |
| Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено. Дракер | Вміння розуміти підтекст |
| Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. Гете  Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова. Ф. Ларошфуко | Володіння засобами невербальної комунікації |
| На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. Епіктет | Об’єктивно сприймати реальність |
| Одержати можна тільки віддаючи | Вміння надавати емоційну підтримку іншим |
| Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. Ф. Ларошфуко  Якщо миру немає в тобі, миру немає ніде | Вміння зберігати спокій, рівновагу у напружених ситуаціях; прагнення до самовдосконалення та внутрішньої гармонії |
| Не існує такої критики, в якій не можна було б знайти для себе щось корисне | Вміння сприймати критику, а також її висловлювати |
| Якщо є проблема, існує її вирішення | Вміння вирішувати комунікативні проблеми |
| Якщо взаємовигідне рішення можливе, необхідно шукати його разом | Вміння співпрацювати з іншими людьми |
| Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. Г. Форд | Вміння поставити себе на місце іншої людини та її зрозуміти |
| У кожного своя правда. Наполеон Бонапарт  Дозвольте й іншим бути самими собою | Толерантність у взаємостосунках |
| Істинна перемога та, коли ніхто не почуває себе переможеним. Будда  Інколи треба і поступитись | Вміння вирішувати конфліктні ситуації |
| Якщо хочеш, щоб тебе любили, люби сам | Позитивне ставлення до оточуючих |
| Мудрий цінує всіх, бо в кожному помічає щось добре  Щастя на боці тих, хто вміє радіти. Аристотель | Оптимістично мислити, бачити позитивні аспекти життя |
| Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто! Якщо хочеш, а не можеш, значить, не дуже хочеш | Мотивувати себе, вірити у можливість позитивних змін |
| Неможливо змінити світ, але можна змінити себе. Японська мудрість | Бути відповідальним за власне життя і події, які відбуваються |

**Обговорення**  
Що означає “бути емоційно компетентною людиною”?Для чого потрібно вміти управляти емоціями?Чи кожна людина може бути емоційно компетентною? Які з вказаних умінь можете опанувати, якщо захочете?  
**Коментар.** Раніше поняття “управління собою” вважалося синонімом самоконтролю і пригнічення власних емоцій. Насправді, управління собою – це уміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоцій ту, яка допоможе їй ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина уміє управляти власними емоціями, тобто може оцінити ситуацію з різних позицій, побачити варіанти реакцій на неї, обрати найкращий. Тому з нею комфортно і легко, вона не ускладнює ситуацію, а вирішує; охоче допомогає; уміє вибачатися за свої помилки та пробачати іншим; розуміє, що не ідеальна і багато вчиться самостійно і в інших людей. Вміння, навички, які ви перерахували в процесі виконання вправи і є емоційними компетенціями. Удосконалювати емоційну компетентність можна через розвиток її складових – компетенцій.   
Очевидно, що зазначеними характеристиками “портрет емоційно компетентної людини” не вичерпується. Протягом тренінгу маємо можливість доповнювати наш портрет з урахуванням досвіду. 

**САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

Дертися на круті схили необхідно у повільному темпі. У. Шекспір

***Мета:***самооцінка емоційної компетентності, розвиток самосвідомості, оволодіння навичками практичного самопізнання, підсилення мотивації самовдосконалення.  
***Метод:*** самодіагностика.  
***Ресурси:*** анкета самооцінки емоційної компетентності **(Додаток 1).**  
***Опис.*** “Пізнай себе”, – переконував грецький філософ Сократ. Самооцінювання – цінне джерело самопізнання. Кожний учасник отримує бланк самооцінки **(Додаток 1)** з переліком емоційних компетенцій. Список якостей можна доповнювати, дописуючи у вільних рядках.  
Завдання учасників – відповідно до своїх уявлень визначити власний рівень емоційної компетентності. Якщо комусь цікава думка інших про себе, можна про це запитати або попросити заповнити чистий бланк самооцінки. Порівняйте профіль самооцінки та профіль оцінки вас іншими учасниками. Ведучий допомагає узагальнити результат.  
***Обговорення.***  
Що нового довідались для себе чи про себе?Як оцінили себе і як вас оцінили інші? Чи велика різниця в оцінці?  
***Коментар після тестування.*** Перший крок у вдосконаленні емоційної компетентності – зрозуміти, в чому вона проявляється, які можливості розкриває, що саме потрібно розвивати і бажати цього. Якщо, наприклад, ви пригнічували свої емоції і раптом зрозуміли, що адекватне їх вираження підвищить шанси бути щасливою та успішною людиною – тоді починається процес опанування емоційною компетентністю. Тому відзначте в анкеті ті пункти, які потребують особливої уваги з вашого боку.  
Рекомендації. Рекомендується провести діагностику емоційної компетентності на початку і наприкінці тренінгового курсу. Повторення процедури після завершення занять допоможе учасникам і ведучому побачити зміни рівня емоційної компетентності.

**ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ**

Кожного разу, коли перед людиною з'являється нова справа, у неї є дві альтернативи: зробити або відступити. Перше рішення підвищує емоційну компетентність, друге – знижує.

***Мета:*** визначення чинників, від яких залежить розвиток емоційної компетентності.  
***Метод:*** гронування.  
***Опис.*** Ключовим поняттям тренінгу є емоційна компетентність/інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши “грона”. Отримані “грона” необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв’язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

**РЕФЛЕКСІЯ “ТУТ І ТЕПЕР”**

Тепер охоплює все, що існує:минулого вже немає, а майбутнього ще немає.

***Мета***: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.  
***Опис***.   
1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання:  
Як почуваєтеся зараз?Що нового дізналися під час заняття?Що було найбільш важливим для вас?

*Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?*  
Після того, як цю процедуру виконано, ведучий розтлумачує поняття “рефлексія” і пояснює необхідність її включення до тренінгу. Рефлексія (лат. “reflexio” відображення) – це процес самоаналізу й самопізнання: роздуми про себе, осмилення власних дій та їх закономірностей, аналіз власних думок і переживань.  
*Рефлексія*– це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює. Рефлексуючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути у злагоді із собою, вирішувати життєві завдання.  
Вміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і тренінгової програми ведучий використовує рефлексивні запитання.  
2. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. “Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися”. Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. То саме зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

**Я ХОЧУ І ЗДІЙСНЮ**

*“Почати і зробити” – вже багато століть є ефективною стратегією роботи над собою, розвитку емоційної компетентності.*

***Мета:***активізація бажання, дій вдосконалити емоційну компетентність.  
***Ресурси:*** жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, який символізує сонечко, або серцевину ромашки.  
***Опис.***Кожен учасник отримує паперову стрічку (жовту – для сонечка або білу – для ромашки). Ведучий пропонує написати відповідь на запитання: “Які емоційні компетенції я хочу вдосконалити у майбутньому?”. Відповіді, написані на стрічках, присутні наклеюють у формі промінців чи пелюсток до жовтого кружечка. Потім ведучий усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: “Я це хочу і здійсню!”.   
***Домашнє завдання.*** Написати есе на тему: “Спілкуватися серцем – це означає…”.