

## AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA FEJLESZTÉSE A TANÁRI MUNKA HATÉKONYSÁGÁNAK NÖVELÉSE ÉRDEKÉBEN

Alapítási engedély száma: OKM-3/207/2008  
Indítási engedély szám: OKM-3/77/2009

Az érzelmi intelligencia fejlődése élethosszig tartó folyamat, de legkönnyebben a születéstől a tinédzserkor végéig fejleszthető. Mivel a gyerekek ebben a korban óvodába, iskolába járnak, a pedagógusoknak nagy szerepük van abban, hogy ezeket az érzékeny éveket felhasználják a megfelelő érzelmi kompetenciák kialakítására, így támogassák neveltjeiket egyéb adottságaik, szellemi képességeik kihasználásában. A pedagógus az érzelmi nevelés feladatait akkor tudja hatékonyan ellátni, ha maga is birtokában van azoknak a kompetenciáknak, amelyek lehetővé teszik, hogy felismerje, ki tudja fejteni, és kezelni tudja a saját érzelmeit, és megértse másokéit, képes legyen figyelembe venni másoknak az övétől eltérő szempontjait, kezelni tudja a konfliktusokat, asszertív módon érvényesíteni tudja az érdekeit.

A továbbképzés célja a pedagógusok érzelmi intelligenciájának fejlesztése az érzelmi tudatosság növelésével, az önkontroll erősítésével, az empátia és a társas készségek fejlesztésével, a hatékony kommunikáció eszközeinek megismertetésével, konfliktus-kezelési módszerek megtanításával, hogy a megszerzett kompetenciák birtokában segíthessék diákjaikat érzelmi fejlődésükben.

A továbbképzés végére a résztvevők ismereteket szereznek az érzelmi intelligencia fogalmáról, elméleteiről, idegrendszeri, fejlődés-lélektani aspektusairól, az érzelmi intelligencia-fejlesztési lehetőségeiről, a tanulás és az érzelmi állapot összefüggéseiről. Fejlődnek a következő személyes és szociális kompetenciák terén: önismeret, társismeret, érzelmi tudatosság, az érzelmek észlelése, pozitív és negatív érzelmek kifejezése, indulat kontroll, önszabályozás, empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés.

A tanfolyam a következő egységekből áll:

Tanfolyami egység	Az egység témája
1. egység (2 óra)	<p><b>A PEDAGÓGUSMESTERSÉG GYAKORLÁSÁHOZ SZÜKSÉGES KOMPETENCIÁK:</b>  <b>A pedagógusi feladatok magas szintű ellátásához szükséges kompetenciák összegyűjtése:</b> Ötlebtörze alapján a pedagógus kompetencia-minta meghatározása.  <b>Saját EQ felmérése önértékelő módszerekkel:</b> EQ-t felmérő kérdőív kitöltése. Az eredmények értelmezése.</p>
2. egység (2 óra)	<p><b>Az érzelmi intelligencia fogalma és elméleti modelljei:</b> Az érzelmi intelligencia meghatározása. Salovey és Mayer érzelmi intelligencia modellje. Goleman kompetencia modellje.</p>
3. egység (2 óra)	<p><b>Az érzelmi elme és a racionális elme működésének jellemzői:</b> Az érzelmi és a racionális gondolkodás összehasonlítása. Nemek közötti különbségek az érzelmi kompetenciák területén.</p>
4. egység (6 óra)	<p><b>AZ ÉRZELMI TUDATOSSÁG FEJLESZTÉSE:</b>  <b>Az érzelmek észlelése, felismerése, azonosítása:</b> Saját érzelmek felismerése, érzések és gondolatok, vélemények, értékelések elkülönítése. Mások érzelmeinek észlelése, azonosítása.  <b>Érzelem-kifejezési szótár készítése:</b> Az érzelmeket leíró szókinccs bővítése az érzések pontosabb megfogalmazásához, a sokféle érzelmi állapot leírásához.</p>
5. egység (2 óra)	<p><b>Az „érzelmi agy”:</b> az érzelmi intelligencia idegrendszeri alapjai: Az érzelmek szabályozásában résztvevő agyi területek. Érzelmekhez kötődő élettani reakciók.</p>
6. egység (2 óra)	<p><b>Érzelmek kifejezése:</b> Pozitív érzelmek kifejezésének gyakorlása. A negatív érzelmek elnyomása helyett azok kifejezésének megtanulása.</p>
7. egység (2 óra)	<p><b>Az érzelmi intelligencia fejlődés-lélektani aspektusai:</b> Az érzelmi intelligencia fejlődése. A szülő-gyermek, anya-gyermek kapcsolat szerepe az érzelmi intelligencia fejlődésében.</p>
8. egység (6 óra)	<p><b>AZ ÉRZELMEK KEZELÉSE:</b>  <b>Az érzelmek kezelésére vonatkozó gyermekkori tapasztalatok:</b> A szülő-gyermek kapcsolat hatásának megjelenése.  <b>Önszabályozás:</b> Az érzelmek feletti ellenőrzés, indulatkontroll kialakítása. Saját érzelmek, kivetített, belénk vetített érzelmek elkülönítése, az érzelmek, gondolatok, tettek közötti kapcsolatok megértése.</p>

9. egység (1 óra)	<b>Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségei:</b> Az érzelmi, kognitív és magatartási készségek fejlesztése. Az érzelmi intelligencia fejlesztésének lehetőségei a különböző életkorokban.
10. egység (2 óra)	<b>Empátia labor:</b> Az érzelmek visszatükrözése, újrafogalmazás, értő figyelem gyakorlása.
11. egység (2 óra)	<b>A művészeti oktatás szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében:</b> Népmese, népdal, népi játékok és az érzelmek. A művészi alkotómunka élménye, lélekrendező hatása. A művészeti tevékenységekre épülő személyiségfejlesztő módszerek.
12. egység (7 óra)	<b>Művészeti tevékenységek, művészeti alkotómunka alkalmazása az érzelmi nevelésben:</b> Az érzelmek kifejezése különböző művészeti technikák kifejezésével. Érzelmek és szimbólumok. A népi játékok, népdalok, népmesék és az érzelmek.
13. egység (2 óra)	<b>A kommunikációs készség: az érzelmi intelligencia kulcskompetenciája:</b> A kommunikáció folyamata, verbális kommunikáció, kommunikációs gátak és serkentők, én-üzenetek. A nem-verbális kommunikáció formái és funkciói. A tisztázó beszélgetés folyamata és jellemzői.
14. egység (2 óra)	<b>A kommunikáció fejlesztése:</b> A tisztázó beszélgetés technikájának gyakorlása. Én-nyelv használata. Közléssorompók, ajtónyitogatók hatása.
15. egység (2 óra)	<b>A tanulás, a teljesítmény és az érzelmi állapot összefüggései; flow, az érzelmi intelligencia csúcsteljesítménye:</b> Pozitív és negatív érzelmi állapot, hangulat hatása az információfeldolgozásra, kognitív teljesítményre, tanulásra, emlékezeti raktározásra. Az áramlat-élményt nyújtó tevékenységek.
16. egység (6 óra)	<b>Verbális és nem-verbális kommunikációs készségek fejlesztése:</b> Hiteles kommunikáció. Tárgyalási és vitatechnikák. Az asszertív kommunikáció gyakorlása.
17. egység (2 óra)	<b>A hatékony konfliktuskezelés:</b> A konfliktuskezelési folyamat lépései. Konfliktuskezelési technikák. Asszertív konfliktus megoldás. A kortárs mediátorok szerepe a konfliktusok elsimításában.
18. egység (2 óra)	<b>A konfliktus helyzet tisztázása:</b> A konfliktus tárgyának tisztázása. Saját érzelmek, szándékok, szükségletek tudatosítása, megfogalmazása. A konfliktus többi résztvevője érzéseinek, szándékainak, szükségleteinek tisztázása.
19. egység (6 óra)	<b>Konfliktuskezelés és önismeret:</b> Családi minták, hiedelmek, örökségek. Indulat levezetés, indulatkezelés.
20. egység (2 óra)	<b>A képzés gyakorlati részében megismert módszerek alkalmazásakor felmerülő nehézségek, az alkalmazó kompetenciájának határai:</b> A kompetencia határok tisztázása, a továbbképzés során alkalmazott gyakorlatokhoz tartozó instrukciók megbeszélése.

A tanúsítvány kiadásának feltétele a továbbképzés foglalkozásainak 90%-án való részvétel, valamint a záró dolgozat leadása, amelyet a csoportvezető fogad el a képzés után két héttel. A 3-5 oldalas esszé dolgozat arról szól, hogyan építhetik be saját tanítási gyakorlatukba a tanfolyamon megismert, az érzelmi intelligencia fejlesztését szolgáló módszereket.

Az értékelés szempontjai: A hallgató a dolgozatban felhasználja-e a tanfolyamon tanult ismereteket és a részvétel során szerzett tapasztalatokat

*Tájékoztatjuk, hogy a tanfolyam elvégzése után a tanúsítvány kiállítása munkakör betöltésére, tevékenység folytatására önmagában nem jogosít!*

A tanfolyammal kapcsolatban bővebb felvilágosítás Somhegyi Szeverintől kérhető az OKKER Zrt. 06-1-270-34-73-as telefonszámán, vagy e-mailen [kepzes@okker.hu](mailto:kepzes@okker.hu)