



*Методичний семінар*  
**«Емоційна  
компетентність:  
поняття, компоненти,  
стратегії формування»**

*Спікери: Світлана АНДРЕЙКО  
Вікторія ПРОКОПЕНКО*

**Полтава 2022**

# Мета:

- З'ясувати поняття, прояви та значення емоційного інтелекту у житті людини;
- Визначити перешкоди щодо його формування;
- Ознайомитися із ресурсами та стратегіями, що дозволяють удосконалити емоційну компетентність

# План




```
graph LR; A((План)) --- B(I. Емоційний інтелект – що це і як це працює?); A --- C(II. Чому емоційний інтелект важливий і як його перевірити?); A --- D(III. Як розвинути емоційний інтелект?);
```

I. Емоційний інтелект – що це і як це працює?


II. Чому емоційний інтелект важливий і як його перевірити?

III. Як розвинути емоційний інтелект?

## Афірмація семінару



*«Якщо людина  
переживає емоцію,  
значить вона для  
чогось потрібна!»*

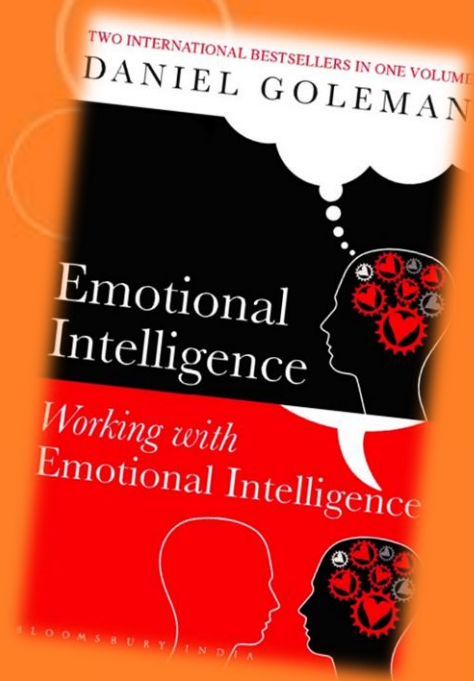


*«Керуйте Вашими  
почуттями, поки вони  
не почали керувати  
Вами»*

# **I. Емоційний інтелект – що це і як це працює?**



**Даніель Гоулман  
(Goleman D.)**



**1995 рік**





**Пітер Саловей**  
(Peter Salovey)



**Девід Карузо**  
(David R. Caruso)



**Джон Мейєр**  
(Mayer J.D.)

**Термін емоційний інтелект було  
вперше використано в 1990 році**

Емоційний інтелект (EQ) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих.

Емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших, для самотивації, для управління своїми емоціями всередині себе і в стосунках з іншими.



## *Цікавий факт*

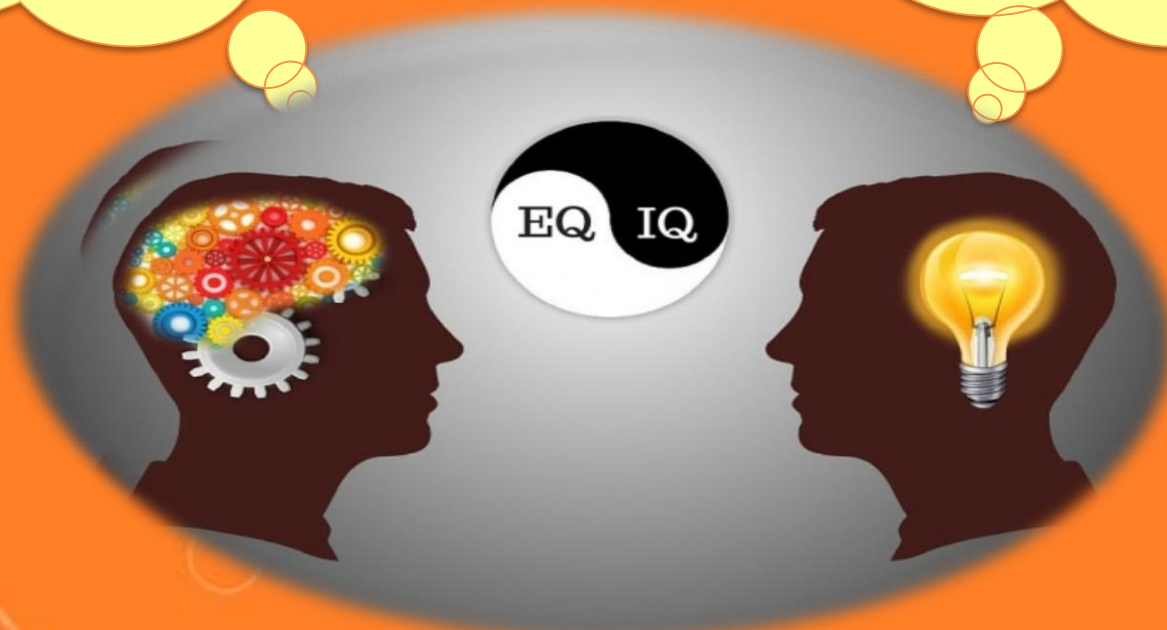
Міжнародна тренінгова компанія Talent Smart уже декілька десятиліть проводить дослідження емоційного інтелекту.

За її останніми даними, саме EQ на 58% визначає можливість кар'єрного розвитку в будь-якій сфері.

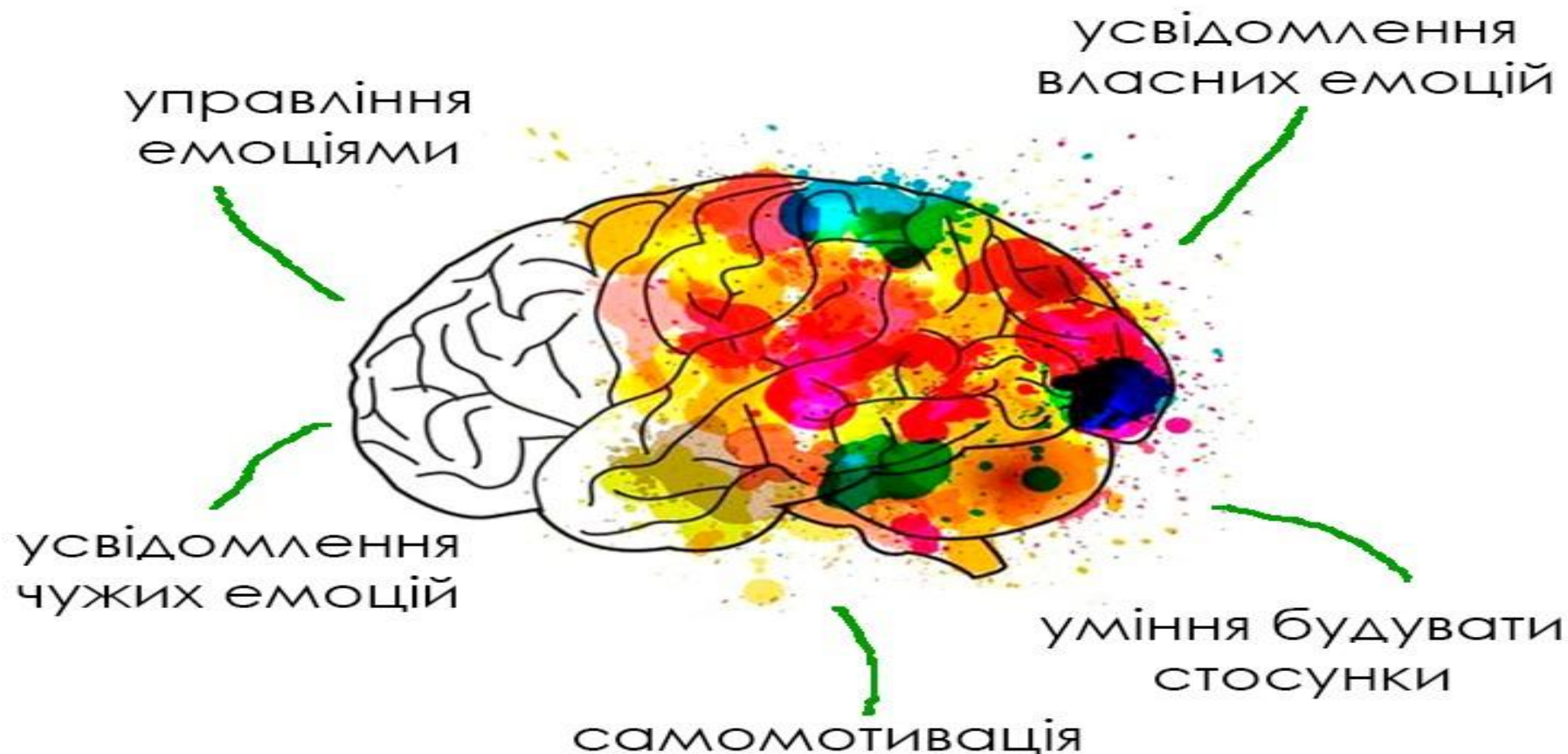
Високий EQ властивий 90% топ-менеджерів світових організацій і люди з високим емоційним інтелектом заробляють в середньому на 29 тис. дол. на рік більше ніж їхні колеги з низьким EQ

**EQ** — позначення  
коефіцієнта емоційного  
інтелекту, або  
«коефіцієнт емоційності»  
(*Emotional Quotient*)

**IQ** — кількісна оцінка рівня  
інтелекту людини  
(*intelligence quotient*)



# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ





***«Ми не можемо знати, що  
станеться в майбутньому.***

***Але ми можемо вирішити, що  
станеться всередині нас – як реагувати,  
що робити, врешті-решт тільки це і має  
значення»***

Джозеф Форт





# **ВПРАВА**

## **«Дзеркало»**

# Моделі емоційного інтелекту

Модель соціального  
та емоційного  
інтелекту Рувена  
Бар-Она

Модель емоційного  
інтелекту Мейєра-  
Саловея-Карузо  
(Модель здібностей)

Змішана модель  
Данієля Гоулмана

Внутрішньо-  
особистісна сфера

Самоаналіз

Асертивність

Незалежність

Самоповага

Самоактуалізація

Емпатія

Відповідальність

Стосунки

Міжособистісна сфера

Керування стресом

Контроль над імпульсами

Стресостійкість

Загальний настрій

Задоволення від життя

Оптимізм

Захоплення

Гнучкість

Оцінка дійсності

Вміння вирішувати проблеми

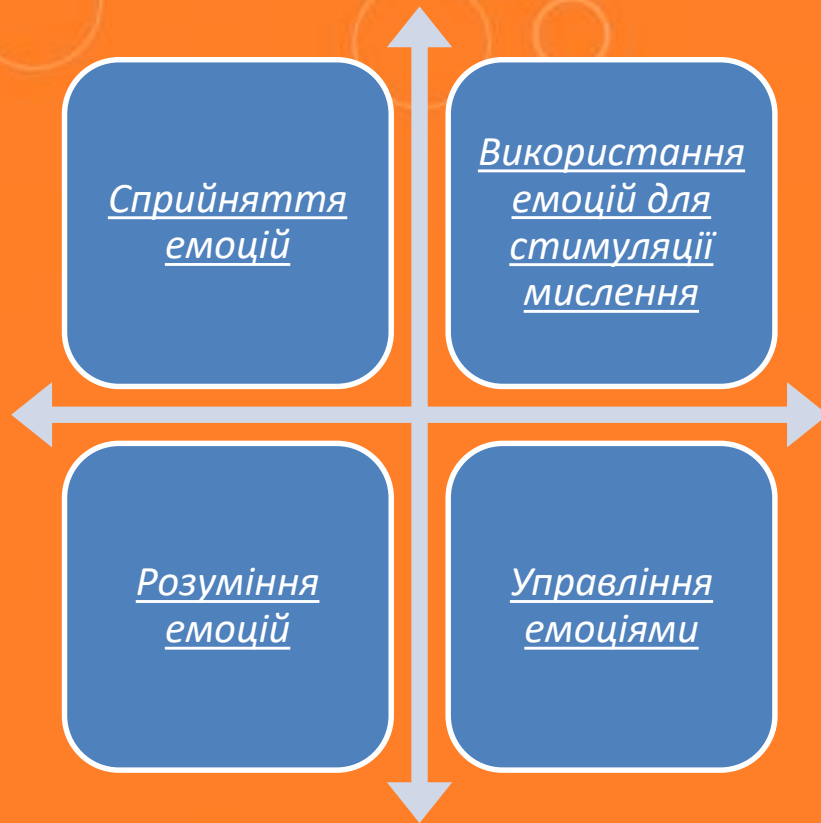
Адаптивність

Модель  
РУВЕН БАР-ОНА



# Мейєр-Саловей-Карузо

## Модель здібностей



# **Змішана модель Д.Гоулмана**

**самосвідомість  
(self-awareness)**

**мотивація  
(motivation)**

**самоконтроль  
(self-  
management)**

**навички  
відносин  
(relationship  
skills)**

**емпатія  
(empathy)**





## II. Чому емоційний інтелект важливий і як його перевірити?

1. Краще самоусвідомлення

2. Покращена саморегуляція

3. Стабільна і сильна мотивація

4. Покращена емпатія

5. Здорові соціальні відносини

# Методики встановлення рівня емоційного інтелекту

MSCEIT (Mayer-Salovey-  
Caruso Emotional  
Intelligence Test)

Методика Н.Холла

Методика В.Бойко  
(діагностика перешкод  
у встановленні  
емоційний контактів)

The background is a solid orange color. It is decorated with numerous white circles of varying sizes, some of which are partially cut off by the edges of the frame, creating a pattern reminiscent of bubbles or a molecular structure.

# III. Як розвинути емоційний інтелект?

1. Не розділяйте емоції на «погані» і «хороші»

2. Ведіть щоденник емоцій

3. Помічайте транслювання ваших  
емоцій в книгах, фільмах або музиці

4. Не піддавайтеся впливу поганого  
настрою

5. Усвідомте, як ваше тіло реагує на стрес



# Світлана Ройс

## «Стійкість для стійких»



Стійкість для стійких. Потягнись.mp4



Стійкість для стійких. Доторкнися рукою до плеча.mp4



Стійкість для стійких. Подмухай на уявну пір'їнку або свічку.mp4



Стійкість для стійких. Поплескай по собі.mp4

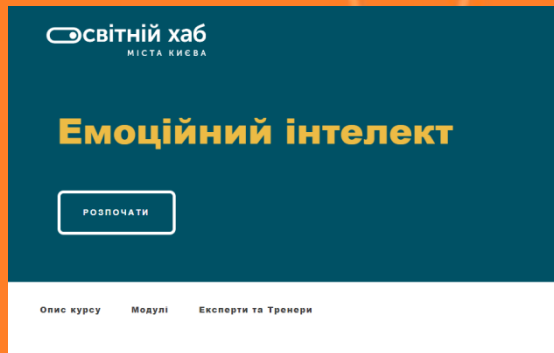


### Стійкість для стійких –

як повернути собі спокій

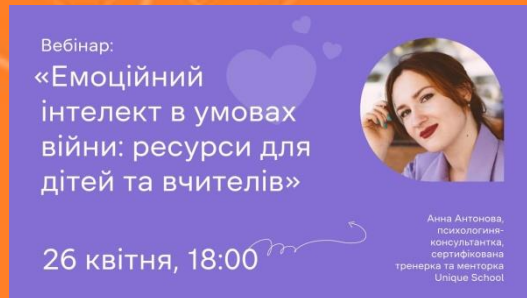


# Ресурси для розвитку емоційної компетентності



Платформа «Освітній хаб міста Києва»

<https://www.eduhub.in.ua/course/s/emociyniy-intelekt>

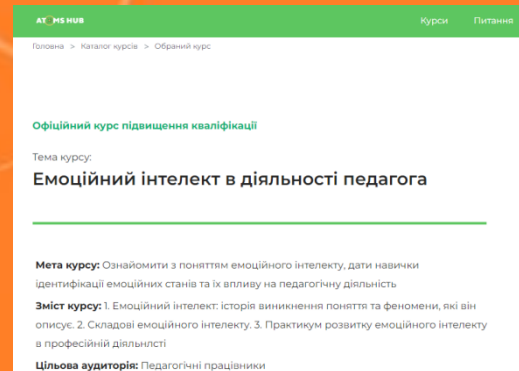


Платформа «EdEra»

<https://www.youtube.com/watch?v=0vjDRgO5Su0>

Академія інноваційного розвитку освіти

<https://www.youtube.com/watch?v=u-l4p83Bpgo>



Платформа «ATOMS HUB»

<https://hub.atoms.com.ua/training/emocijnij-intelekt-v-dialnosti-pedagoga-730>

# Досвід української педагогіки В.Сухомлинський



У педагогічній спадщині В. Сухомлинського є оригінальна методика, відома прийомами створення емоційних ситуацій під час виховання на "подорожах" у світ краси і добра, розвитку художньо-естетичної творчості, "виховання" почуття любові до праці.

# Школа радості







# **ВПРАВА**

## **«Моя мрія мовою малюнку»**



# «Моя мрія»

