

**Sylabus: Edukacja emocjonalna- II rok PZiWR
(15h)**

Literatura do ćwiczeń:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Warunki zaliczenia:

- Aktywny udział w zajęciach poprzez zabieranie głosu w dyskusji, wykonywanie proponowanych ćwiczeń.
- Przygotowanie i przedstawienie na forum grupy pracy zaliczeniowej w grupach 3-5 osobowych. Tematem pracy jest opracowanie zestawu ćwiczeń dla określonej grupy odbiorców, mającego na celu rozwijanie poszczególnych obszarów inteligencji emocjonalnej. Proszę aby przygotowany i przedstawiony projekt został przesłany w ustalonym terminie na podany adres e-mail.

Zakres tematów:

1. Inteligencja emocjonalna- rozumienie terminu, jego składowe. Rozważania dotyczące percepcji i wyrażania emocji. Ćwiczenia praktyczne

Literatura:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN- rozdz. 1.

2. Rozumienie i analiza emocji, wykorzystywanie wiedzy emocjonalnej.

Literatura:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN- rozdz. 4.

3. Wpływ emocji na procesy myślenia. Technika poznawczej restrukturyzacji.

Literatura:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN- rozdz. 9.

4. Kontrola i regulacja emocji. Trening mentalny: techniki uważności i techniki wizualizacji.

Literatura:

Śmieja, M., Orzechowski, J. (2008). Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN- rozdz. 10.

5. Prezentacja przygotowanych projektów grupowych. Dyskusja i podsumowanie kursu.