**Проект**

**«Эмоциональный интеллект — основа успешной личности**»

Аудитория: 10-11 классы

Сроки: октябрь

**Көркем мінез - баға жетпес байлық.**

**Эмоциональный интеллект — основа успешной личности.**

**Цель:**
Формирование представления о значении эмоционального интеллекта для успешной и гармоничной личности, развитие навыков эмоциональной осознанности, саморегуляции и эмпатии.

**Задачи:**
– Ознакомить с понятием эмоционального интеллекта и его компонентами.
– Развивать способность распознавать и называть свои эмоции.
– Формировать навыки управления эмоциями и понимания чувств других людей.
– Стимулировать развитие эмпатии, саморефлексии и эффективного общения.

**Оборудование:**
– Презентация
– Раздаточные карточки с эмоциями
– Бумага, маркеры
– Видео или мультфильм по теме (по возможности)

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово учителя (5 минут)**
– Успешная личность — это не только знания и интеллект, но и умение понимать себя и других.
– Сегодня мы поговорим о том, как эмоции влияют на нашу жизнь и как можно научиться управлять ими.

**2. Информационный блок (10 минут)**
Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя:

1. Осознание своих эмоций
2. Управление своими эмоциями
3. Эмпатия — умение чувствовать других
4. Умение строить отношения
5. Мотивация

**Преимущества высокого ЭИ:**
– Успешное общение
– Разрешение конфликтов
– Устойчивость к стрессу
– Самомотивация
– Уважение и доверие в коллективе

**3. Упражнение «Что я чувствую?» (10 минут)**
Родителям раздаются карточки с названиями эмоций.
Они описывают ситуации, в которых могли бы почувствовать эти эмоции.
Цель: научиться осознавать и называть эмоции, понимать их причину.

**4. Работа в парах: «Я тебя понимаю» (10 минут)**
Один человек рассказывает о ситуации (реальной или вымышленной), второй — определяет, что он чувствует, и проявляет сочувствие.
Обсуждение: что помогло понять другого? Что мешало?

**5. Обсуждение в общем кругу (5 минут)**
– Какие эмоции вы испытываете чаще всего?
– Как вы с ними справляетесь?
– Почему важно уметь говорить о своих чувствах?
– Как это помогает быть успешным?

**6. Заключение (5 минут)**
– Эмоции — важная часть нашей личности.
– Эмоциональный интеллект помогает строить отношения, достигать целей и чувствовать себя уверенно.
– Его можно развивать — это путь к личному и профессиональному успеху.

**Рефлексия:**

– Что нового вы узнали сегодня?
– Какая часть занятия понравилась больше всего?
– Какие эмоции вы сейчас испытываете?