



ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“
БЛАГОЕВГРАД

ЗНАНИЕ ЗА БЪДЕЩЕТО

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование



КВАЛИФИКАЦИОНЕН КУРС
(2 кредит / 32 часа)

1. Тема на курса

Въведение в емоционалната интелигентност и нейното приложение в училище

2. Анотация на програмата

Настоящият курс с продължителност 32 академични часа (16 часа присъствено обучение и 16 часа неприсъствена форма - самостоятелна работа със задание) и има за цел да запознае учителите с основните концепции, модели и практически измерения на емоционалната интелигентност като ключов фактор за ефективния образователен процес. Обучението акцентира върху разбирането и управлението на собствените емоции, разпознаването на емоционалните състояния при учениците и изграждането на подкрепяща и психологически безопасна учебна среда. Чрез съчетаване на теоретични основи и приложни техники, участниците ще развият умения за подобряване на комуникацията, превенция на конфликти и насърчаване на социално-емоционалното развитие на учениците в училищния контекст. Участниците ще преминат през целодневно обучение с активно участие в индивидуална и групов работа, като дистанционната част ще се състои в изготвяне на интегративен финален проект с цел създаване на собствен педагогически инструмент под формата на упражнения, тренинги, анкетни карти, наръчници и др. След успешното изпълнение на изискванията участниците ще получат удостоверение за придобити два квалификационни кредита.

3. Цели на обучението

- Формиране на базисно разбиране за същността и значението на емоционалната интелигентност в образователния процес;
- Развиване на умения за разпознаване и осъзнаване на собствените емоции и тяхното влияние върху педагогическото поведение;

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

- Усвояване на техники за ефективно управление на емоциите в стресови и конфликтни ситуации в класната стая;
- Подобряване на уменията за разпознаване на емоционалните състояния и потребности на учениците;
- Развитие на емпатия и подкрепящ стил на комуникация между учител и ученик;
- Прилагане на стратегии за създаване на позитивен и психологически безопасен учебен климат;
- Насърчаване на социално-емоционалното учене и развитието на ключови умения у учениците (самоконтрол, сътрудничество, отговорност);
- Превенция и ефективно управление на конфликтни ситуации в училищна среда

4. Форми и методи на обучение:

- ☒ **Интерактивни лекции** – кратки теоретични модули, съчетани с въпроси и дискусии;
 - ☒ **Групови дискусии** – споделяне на опит и анализ на реални педагогически ситуации;
 - ☒ **Ролеви игри (симулации)** – проиграване на казуси от класната стая с фокус върху емоционални реакции и комуникация;
 - ☒ **Казусен метод** – работа по конкретни случаи, свързани с поведение, конфликти и емоционални трудности при учениците;
 - ☒ **Практически упражнения** – техники за саморефлексия, саморегулация и развитие на емпатия;
 - ☒ **Тренинги за умения** – структурирани активности за развитие на комуникационни и социално-емоционални компетентности ;
 - ☒ **Работа в малки групи** – съвместно решаване на задачи и създаване на стратегии за прилагане в училищна среда;
 - ☒ **Обратна връзка и супервизия** – анализ на поведението и насоки за подобрене
 - ☒ **Самостоятелна работа** – попълване на кратки въпросници, рефлексивни дневници или планове за приложение;
- Мозъчна атака (brainstorming)** -генериране на идеи за справяне с конкретни предизвикателства в класната стая.

5. Индикатори за очаквани резултати от обучението След преминаване на курса участниците ще могат:

- Участниците демонстрират разбиране на основните концепции и компоненти на емоционалната интелигентност;
- Разпознават и назовават адекватно собствените си емоционални състояния в професионален контекст;
- Прилагат ефективни стратегии за саморегулация в ситуации на стрес и напрежение в класната стая;
- Идентифицират емоционалните реакции и потребности на учениците с повишена чувствителност и точност;
-

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

- Използват емпатийна и подкрепяща комуникация в взаимодействието с ученици и колеги;
- Прилагат конкретни техники за превенция и управление на конфликти в училищна среда;
- Създават и поддържат позитивен и психологически безопасен учебен климат;
- Интегрират елементи на социално-емоционално учене в ежедневната педагогическа практика;
- Демонстрират повишена рефлексивност относно собственото педагогическо поведение;
- Отчитат подобрене във взаимодействието с учениците и в общата динамика на класа;
- Разработват и прилагат индивидуален план за използване на научените подходи в практиката.

6. Формат и продължителност

- **Общо:** 32 академични часа.
- **Присъствено обучение:** 16 часа.
- **Неприсъствена форма:** 16 часа (самостоятелна работа със задание).

7. Програма на обучението

Присъствена част (8 часа)

ДЕН 1 (8 часа)

Фокус: Основи на емоционалната интелигентност и лична осъзнатост

Модул 1 (2 часа): Въведение в емоционалната интелигентност

- Същност и значение на емоционалната интелигентност;
- Основни модели (напр. способности и смесени модели);
- Ролята на ЕИ в образователния процес;
- Дискусия: „Емоциите в моята класна стая“.

Модул 2 (2 часа): Осъзнаване на собствените емоции

- Емоционална осъзнатост – ключови умения;
- Разпознаване на емоционални тригери в педагогическата практика;
- Практика: „Емоционален дневник“;
- Упражнения за саморефлексия.

Модул 3 (2 часа): Управление на емоциите и саморегулация

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

- Механизми на емоционална реакция;
- Техники за самоконтрол в стресови ситуации;
- Практика: дишане, пауза, когнитивно преформулиране;
- Ролеви игри: реакция при предизвикателно поведение;

Модул 4 (2 часа): Емпатия и разбиране на учениците

- Как да разпознаваме емоциите на учениците;
- Емпатия срещу симпатия;
- Упражнения за активно слушане;
- Казуси от училищната практика.

ДЕН 2 (8 часа)

Фокус: Приложение в училищна среда и работа с клас

Модул 5 (2 часа): Емоционална интелигентност в комуникацията

- Ефективна комуникация учител–ученик;
- „Аз-послания“ и ненасилствена комуникация;
- Практика: трансформиране на критика в подкрепяща обратна връзка;
- Ролеви игри.

Модул 6 (2 часа): Управление на конфликти в класната стая

- Причини за конфликти при учениците
- Стратегии за деескалация
- Практика: анализ на конфликтни ситуации
- Групова работа: създаване на подходи за справяне

Модул 7 (2 часа): Създаване на позитивна учебна среда

- Психологическа безопасност в класната стая
- Подкрепящ климат и доверие
- Техники за насърчаване на социално-емоционални умения
- Практика: дизайн на „емоционално подкрепящ урок“

Модул 8 (2 часа): Интеграция и приложение в практиката

- Обобщение на наученото
- Разработване на индивидуален план за прилагане
- Споделяне и обсъждане
- Обратна връзка и оценка на обучението

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

- **Неприсъствена част (16 часа)**

Модул 1 (2 часа): Същност на емоционалната интелигентност

Дейности:

- Запознаване с предоставени теоретични материали
- Извеждане на ключови понятия (дефиниции, компоненти)
- Кратко писмено резюме (1 стр.)

Очакван резултат:

Разбиране на същността и значението на ЕИ

Модул 2 (2 часа): Самоосъзнатост

Дейности:

- Попълване на въпросник за самооценка на емоционалната осъзнатост
- Водене на кратък „емоционален дневник“ (2–3 ситуации)
- Рефлексия: „Как реагирам в трудни педагогически ситуации?“

Очакван резултат:

Повишена осъзнатост на личните емоции и реакции

Модул 3 (2 часа): Саморегулация

Дейности:

- Запознаване с техники за управление на емоции
- Анализ на лични ситуации от практиката
- Разработване на лична стратегия за справяне със стрес

Очакван резултат:

Формиране на базисни умения за самоконтрол

Модул 4 (2 часа): Емпатия и разбиране на учениците

Дейности:

- Анализ на казуси (описани ситуации с ученици)
- Отговор на въпроси: „Какво преживява ученикът?“
- Формулиране на емпатични реакции

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

Очакван резултат:

Развитие на умения за разпознаване на емоциите на учениците.

Модул 5 (2 часа): Комуникация в училищна среда

Дейности:

- Работа с примери за ефективна/неефективна комуникация
- Преформулиране на реплики (от критика към подкрепа)
- Кратка писмена задача: „Как бих комуникирал в тази ситуация?“

Очакван резултат:

Подобряване на комуникационните умения

Модул 6 (2 часа): Управление на конфликти

Дейности:

- Анализ на конфликтна ситуация от практиката
- Извеждане на причини и възможни решения
- Създаване на план за действие

Очакван резултат:

Усвояване на стратегии за справяне с конфликти

Модул 7 (2 часа): Позитивна учебна среда

Дейности:

- Идентифициране на фактори за психологическа безопасност
- Разработване на идеи за подкрепящ класов климат
- Създаване на кратък план за подобрене на средата

Очакван резултат:

Разбиране на ролята на емоционалния климат в обучението

Модул 8 (2 часа): Приложение и рефлексия

Дейности:

- Изготвяне на индивидуален план за приложение на наученото

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

- Самооценка на постигнатите резултати
- Кратка финална рефлексия (1–2 стр.)

Очакван резултат:

Интегриране на знанията в педагогическата практика

8. Оценяване и удостоверение

- Участие в присъствената част.
- Предаване на разработените задания.
- Получаване на удостоверение за 2 квалификационни кредита при успешно завършване.

9. Начин за завършване на обучението

За да се счита обучението за успешно завършено, участникът трябва да:

- Присъства на минимум 90% от присъствената част на курса.
- Изготви и представи интегративен финален проект с цел създаване на собствен педагогически инструмент.
- Получи положителна рецензия от учителя за представения урок.

Качествена оценка чрез анализ на изготвения интегративен финален проект и участие в обучението. Не се предвижда числова оценка, а удостоверение за успешно преминал курс и получени 2 квалификационни кредита.

10. Лектор

Име: Гл. ас. д-р Цветелина Хаджиева

Квалификация: Д-р Цветелина Хаджиева е преподавател по Психология в Югозападен Университет „Неофит Рилски“, с ясно изразен фокус върху психологията на развитието на детето и юношата. Нейната преподавателска дейност се отличава с интеграция между научна обосновааност и практическа приложимост, като поставя в центъра изграждането на реални умения за работа с деца и млади хора. Като лектор тя разработва и води обучения, насочени към развитието на емоционалната интелигентност, саморегулацията и социално-емоционалните компетентности в образователна и извънкласна среда. Тя е създател на авторска школа и обучителни програми за развитие на емоционалната интелигентност, които намират приложение както при деца и юноши, така и при специалисти – учители, психолози и родители. Професионалните ѝ интереси и научно-приложна работа са фокусирани върху ключови теми като емоционално развитие, психична устойчивост, адаптация в училищна среда, поведенческа саморегулация и връзката между психичното

Департамент за езиково обучение и продължаващо образование

благополучие и начина на живот. Д-р Хаджиева е автор на книги и практически наръчници, посветени на психо-емоционалното развитие и утвърждаване на положителни поведенчески навици, в които предлага структурирани модели, упражнения и интервенции с висока приложимост в образователната и терапевтичната практика.

Регистрация и такса

- Такса за участие: Таксата зависи от броя на групите. Приблизителна сума: 980 евро на група.
- Регистрация: Начинът на регистрация подлежи на уточняване.