

Понимание эмоций

Умение распознавать свои эмоции и эмоции других людей и управлять ими важно для того, чтобы быть хорошим лидером!



В этом модуле вы:

- А. Дадите определение самосознанию
- Б. Попрактикуетесь в распознавании своих эмоций
- В. Познакомитесь с техниками саморегуляции
- Г. Разработаете план управления своими эмоциями непосредственно в момент их возникновения
- Д. Познакомитесь с понятием эмпатии
- Е. Попрактикуетесь в том, как реагировать на эмоции других людей.

Тема	Описание
Урок 1: Самосознание - Определение самосознания - Распознавание эмоций - Упражнение на самоанализ	Понимание своих эмоций требует времени и самоанализа. Познакомьтесь с первыми шагами на пути к самосознанию и попрактикуйтесь в распознавании эмоций, которые вы испытываете каждый день.
Урок 2: Саморегуляция - Определение саморегуляции - Техники саморегуляции	Узнайте, что можно сделать, чтобы управлять собой в моменты сильных эмоций. Найдите подходящую для вас технику и составьте план, который поможет вам не забывать использовать техники саморегуляции.
Урок 3: Эмпатия к другим - Определение эмпатии - Важность эмпатии - Проявление эмпатии в общении с другими	Мы переживаем эмоции не в одиночку — именно здесь важна эмпатия. Узнайте, что такое эмпатия, а также как взаимодействовать с другими людьми и понимать их эмоции.

Способы проведения обучения:

- А. **Самостоятельные задания** предназначены для самостоятельного выполнения атлетами. Они охватывают аналогичные темы и содержат схожие вопросы для обсуждения, но разработаны таким образом, чтобы атлеты могли выполнять их без помощи инструктора.
- Б. **Слайды PowerPoint** предназначены для использования в качестве наглядного материала во время виртуальных и очных обучающих занятий, организованных сотрудниками Программы. **Руководство для фасилитатора** помогает сотрудникам проводить обсуждения и содержит рекомендации для инструкторов о том, что и когда следует говорить.

Ресурсы:

- Самостоятельные задания
- Руководство для фасилитатора
- Слайды PowerPoint