



АНОТАЦІЯ

навчальної дисципліни
**«Емоційний інтелект
як особистісний та професійний ресурс»**

Кафедра психології

Статус дисципліни:	вибіркова
Рівень вищої освіти:	Другий
Ступінь вищої освіти:	Магістр
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Форма здобуття вищої освіти:	денна / заочна
Мова навчання:	Українська
Форма підсумкового контролю:	Залік

Навчальна дисципліна **«Емоційний інтелект як особистісний та професійний ресурс»** відкриває для здобувачів світ емоцій і показує, як вони можуть стати потужним ресурсом у житті та професії. Вона допомагає навчитися розпізнавати власні почуття, розуміти емоції інших людей і ефективно керувати ними, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Теорія поєднується з практикою, психодіагностичними методиками та вправами, що роблять емоційний інтелект дієвим інструментом для сучасного психолога та для кожного, хто прагне особистісного розвитку та гармонії у стосунках.

Дисципліна включає детальне вивчення структури та компонентів емоційного інтелекту, його видів, а також розвінчання найпоширеніших міфів і аналіз фактів, що формує критичне розуміння цієї концепції. Особлива увага приділяється діагностиці емоційного інтелекту: здобувачі опановують методики оцінки, інтерпретації результатів та застосування їх у практичних

ситуаціях.. Значна частина занять зосереджена на глибокому вивченні та усвідомленні власних емоцій, розвитку здатності розпізнавати їхню природу, інтенсивність і вплив на поведінку та рішення. Одночасно здобувачі освіти опановують навички сприйняття та розуміння емоцій інших людей, вчаться інтерпретувати невербальні сигнали, емоційні реакції та мотиви поведінки оточуючих. Особлива увага приділяється формуванню компетентності в управлінні емоційними реакціями: здобувачі практикують саморегуляцію власних емоцій у стресових або конфліктних ситуаціях, а також ефективний вплив на емоційний стан інших, використовуючи емпатію, активне слухання, конструктивне спілкування та психологічні техніки регуляції емоцій. Такий комплексний підхід дозволяє не лише розуміти емоції, а й свідомо керувати ними для досягнення гармонії у професійній діяльності та особистому житті.

Навчальний процес поєднує інтерактивні лекції, практичні заняття та аналіз кейсів, тренінгові вправи, рольові ігри та симуляції, самодіагностику, рефлексивні завдання, міні-проекти та групові обговорення, що дозволяє засвоїти теорію і відпрацювати практичні навички.

У підсумку здобувачі отримують не просто глибокі знання про емоційний інтелект, а практичні інструменти для професійної майстерності, розвитку емоційної зрілості. Дисципліна допомагає перетворити емоції на потужний ресурс для особистісного та професійного зростання.