

Психология және педагогика кафедрасының «Эмоционалды интеллект және тұлғатану» ғылыми мектебі аясында 6В03101- Психология 3 курс студенттерінің қатысуымен 19.12.2024 күні "ЭМОЦИОНАЛДЫ ҚҰЗЫРЕТТІЛІК ДАҒДЫЛАРЫ" атты мастер-класс өтті.

Мақсаты: өз өмір сүру тиімділігін арттырып, өмір сапасын жақсартқысы келетіндерге арналған. Қатысып Зтоптың студенттері: 1. «Менің эмоцияларым». 2. «Эмоционалды интеллект», 3. Майндфулнес әдісін өмірде қалай қолданамыз тақырыптары бойынша презентация жасады.

II. "Үнсіз теледидар"- осы жаттығуды әрбір топ дайындап, бір-біріне тапсырма ретінде береді.

III. «Менің көңіл-күйім» жаттығуы

Мақсаты: Адамның бет әлпеті арқылы оның ойын, сезімін айыра білуге үйрету. Сезімнің сыртқы көріністерін көрсете білу. Топта эмоциялық жайлылық қалыптастыру.

IV. «Көңіл- күйімді тап» жаттығуы

Қатысушыларға әртүрлі көңіл-күй мен эмоциядағы суреттер таратылады. Топтың қалған мүшелерінің міндеттері –бұл эмоцияны табу, басқа адамның уайымын сезіне білу, оны көре білу және шеше білу.

V. «Комплимент» жаттығуы

Жаттығудың тапсырмасы – қатысушылардың бірін-бірі түсінісуі арқылы эмпатия деңгейін көтеру, тіл табыса алу қасиетін, бірі-бірін толық тануын дамыту. Тренингке қатысушылар шеңбер бойымен орналасады. Кез - келген қатысушы жағымды комплимент айтады. Ал қалғандары ол кімге арналғанын табады. Комплимент алған қатысушы ойынды әрі қарай жалғастырады. Барлығы түгелдей жағымды эмоция алмайынша ойын аяқталмайды.

Шара өз мақсатына жетті.

