

26 ақпан 2025 жылы Инновациялық білім беру факультеті, Психология және педагогика кафедрасының «Эмоционалды интеллект және тұлға тану» ғылыми мектебінің ақпан айына жоспарланған **«Эмоционалды интеллект: сәттілік пен үйлесімділіктің кілті»** тақырыбында тренинг өтті. Тренингті осы ғылыми мектептің жетекшісі, аға оқытушы-магистр Оңғарбай Айдана және 2 курс Психология мамандығының студенттері жүргізді. Тренинг барысында студенттер өздерінің теорияда алып жатқан білімдерінің негізінде эмоционалды интеллектінің мәні мен өмірде алатын орнын, оның жеке өмірлерінде, оқу барысында және қарым-қатынастарда қалай тиімді пайдалануға болатыны көрсетілді.

Тренинг кезінде практикалық жаттығулар (денедегі қысымды қимыл арқылы шығару, менталды ойлау арқылы жағымсыз нәрсені жағымды етіп көрсету, эмоцияны сезімнен ажырата білу т.б.) жасалды. Тренингке кафедра профессор-оқытушылары мен студенттер қатысып, өз әсерлерімен бөлісті.





Тренинг: 1.«Сезімдер мен эмоциялар» жаттығуы

Жаттығу мақсаты : Эмоцияны сезімнен ажыратып үйрену , қысқа мерзімді эмоцияларды сезіммен шатастырмау үшін
Жаттығу нұсқаулығы :

1. Берілген карточкаларды сезім және эмоция қылып екіге бөліңіз
2. Неге таңдау жасағаныңызды түсіндіріңіз



2.Жаттығу: “Би және қозғалыс терапиясы”

Мақсаты: Денедегі қысымды босату, эмоцияларды қимыл арқылы шығару.

- Қатысушыларға белсенді әуен қосылады.
- Олар өз эмоциясын еркін қозғалыспен көрсетеді (секіру, билеу, еркін қимылдау).
- Жаттығудан кейін сезімдерін бөліседі.



3.Жаттығу: “Рефрейминг әдісі”

Мақсаты: Жағымсыз жағдайларға басқа қырынан қарауды үйрену

• Қатысушылар өздерін мазалап жүрген оқиғаны жазып, оны жағымды қырынан қарауға тырысады.Мысалы:

- “Мен жұмысқа қабылданбадым” → “Бұл маған жаңа мүмкіндіктерді қарастыруға жол ашты.
- “Мен ренжідім” → “Бұл жағдай менің шекараларымды түсінуге көмектесті”.



**“Эмоционалды
интеллект:
Сәттілік пен
үйлесімділіктің
кілті”**

