

Практичне заняття № 7

Активна життєва позиція. Емоційний інтелект, емпатія, стресостійкість

План

1. Поняття та прояви активної життєвої позиції майбутнього педагога.
2. Емоційний інтелект: визначення, складові (самосвідомість, самоконтроль, мотивація, емпатія, соціальні навички).
3. Емпатія як ключова професійна якість педагога.
4. Стресостійкість: чинники, що її визначають, і методи розвитку.
5. Практичні прийоми розвитку емоційного інтелекту та емпатії у майбутніх педагогів.
6. Вплив активної життєвої позиції на професійний успіх і якість педагогічної діяльності.

Практичні завдання

1. «Моє життєве кредо»

Студенти формулюють власне життєве кредо або девіз, який відображає їхню активну життєву позицію. Кожен коротко презентує його в групі.

2. «Антистрес-банк»

Кожен студент пише на картці власний спосіб зниження стресу (дихальні вправи, музика, фізична активність, позитивне мислення тощо). Потім картки збираються в «банк антистрес-ідей» і презентуються як колективний ресурс групи.

3. Рефлексія «Я + EQ»

Студенти відповідають на запитання:

- Що нового я дізнався про свій емоційний інтелект?
- Які навички мені потрібно розвинути, щоб стати більш стресостійким педагогом?
- Як я можу застосувати активну життєву позицію в майбутній професії?