
EQ-Навигатор

УО «Смиловичский государственный колледж»

EQ-Навигатор:

Проект «EQ-Навигатор» предусматривает разработку мобильного приложения для развития эмоционального интеллекта (EQ) и Soft Skills учащихся. Платформа будет содержать интерактивные модули, видеоуроки, практики саморегуляции, а также элементы геймификации. Параллельно будут проводиться индивидуальные консультации и групповые тренинги. Эффективность будет оцениваться через тестирование до и после проекта.

Цели:

Повысить уровень эмоционального интеллекта (EQ) у учащихся колледжа.

Снизить уровень стресса и тревожности среди учащихся.

Создать доступный цифровой инструмент для непрерывного развития Soft Skills.

Повысить эффективность психологической поддержки в колледже.

Задачи:

Разработка контента для 4 модулей EQ (видеоуроки, кейсы, техники саморегуляции).

Создание MVP мобильного приложения «EQ-Навигатор» с геймификацией.

Проведение индивидуальных консультаций (1-2 на участника) и 4-6 групповых тренингов.

Мониторинг активности пользователей и проведение тестирования EQ/стресса до и после проекта.

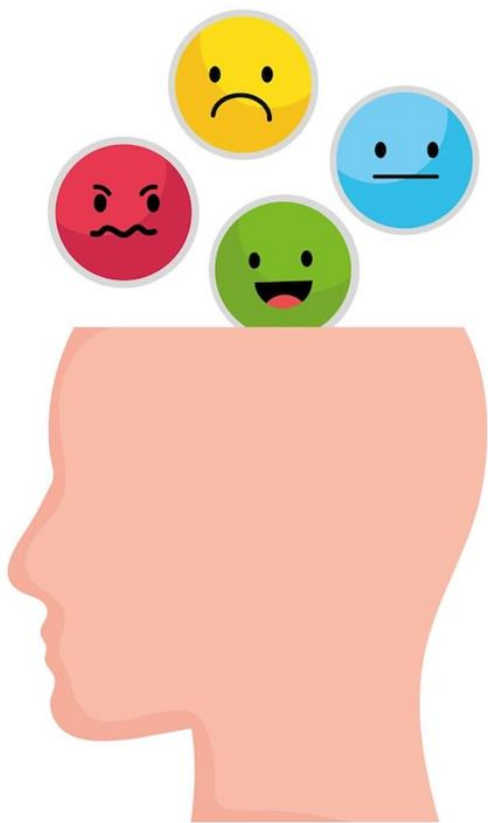
Оснащение кабинета психолога Smart TV, мебелью, звукоизоляцией.

Основные компоненты:

Приложение «EQ-Навигатор» (MVP). Это не просто набор статей, а интерактивная платформа с геймификацией (баллы, бейджи), которая поддерживает **долгосрочную вовлеченность** в саморазвитие. 4 авторских модуля (Самосознание, Саморегуляция, Социальная чуткость, Управление отношениями), разработанных психологом, адаптированных под нужды учащихся.

Офлайн-компонент – психологическое сопровождение: проект дополняется **индивидуальными консультациями и групповыми тренингами** для отработки навыков в реальных ситуациях.

Инфраструктурный компонент: оснащение кабинета психолога **Smart TV** и комфортной мебелью для проведения тренингов и демонстрации видеоконтента.



Проект имеет высокую гуманитарную и социальную значимость: мы инвестируем в психологическое благополучие молодежи, что напрямую влияет на их академическую успеваемость и будущую профессиональную адаптацию.
