in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título: **EMOMONSTRO-PORTUGUÊS**

Meta:

Aumentando sua consciência sobre as emoções/usando palavras mais precisas sobre emoções ajuda comunicar sentimentos e amplia o sentido de autodomínio ... "nomeie para dominar".

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Intro:

Crie seu próprio "cartão de monstro" para explorar sentimentos -- aumente seu vocabulário de emoções para ampliar suas percepções sobre você e os outros.

Materiais:

Canetas e lápis coloridos
Conjunto de Emo Cards
(*Opcional)* gráfico de palavras de sentimentos afixado

Instruções:

Discussão:

Que mistura de emoções o seu EmoMonstro demonstra? Pense em um momento no qual você sentiu uma mistura de emoções. Nomeie ou descreva estes sentimentos para seu parceiro. O que significa para você o fato de termos tantos EmoMonstros diferentes na nossa coleção? (As pessoas vêem as coisas de forma diferente. Experimentamos sentimentos de maneiras diferentes. Para algumas pessoas uma emoção menor pode ser uma emoção devastadora para outra pessoa). Quais são as similaridades dos EmoMonsters? O que isto nos diz? (De alguma maneira experimentamos sentimentos iguais aos de outras pessoas. Muitas pessoas podem pensar em EmoMonstros Raivosos e ter que procurar mais para encontrar EmoMontros para sentimentos de alegria.



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Título: **EMOMONSTRO-PORTUGUÊS**

Meta:

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiais:

Intro:

Instruções:

Discussão:

Os EmoMonstros assumir a forma de todas as emoções porque não há emoções “boas ou más”.)
Crie um desafio para você mesmo para criar um EmoMonstro para demonstrar uma emoção ainda não vista pelo grupo. Quais outros sentimentos utilizou para fazer o segundo EmoMonstro?
Como mais palavras para sentimentos podem ajudar a comunicar sentimentos com precisão? (Maior entendimento. Maior precisão e cuidado sobre sentimentos. Sinto-me melhor quando consigo dizer exatamente o que sinto).



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL