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

Título: # EU FIQUEI __ QUANDO __

Meta:

Aprender mais sobre emoções e a "lógica" porque nós sentimos o que sentimos.

Intro:

Entenda suas próprias emoções compartilhando situações quando você sente várias emoções.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiais:

Tesouras
Fita
Lápis
Folheto impresso
"Eu senti __ quando" cartões

Instruções:

Com um dupla ou em um grupo pequeno, uma pessoa escolhe um cartão de sentimento (sem olhar) e lê o cartão.
A pessoa pensa em uma vez em que ela sentiu esse sentimento, e explica:

Eu senti (cartão de sentimento) quando (a situação) porque (porque você sentiu assim).
Por exemplo: "Eu senti triste quando eu perdi meu urso de pelúcia porque eu o amava muito & e eu não sabia se eu o veria de novo .

As outras pessoas do grupo falam se eles já tiveram uma situação similar aessa ou não, e depois a próxima pessoa pega um cartão.

Discussão:

Às vezes sentimentos parecem que acontecem aleatoriamente, mas neste exercício nós conseguimos ver que tem uma razão para sentimentos. Em seu dia-dia, quão bem você nota a razão dos sentimentos?
Quando você estava escutando seu grupo, quão fácil foi imaginar a experiência e os sentimentos da outra pessoa?
O que aconteceria se você pudesse entender melhor seus próprios sentimentos e os dos outros.



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL