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

Titlu: **CE AM SIMȚIT ___ CÂND__**

Obiectiv:

Învățați mai multe despre emoții și despre modul logic despre ceea ce simțim când acționăm.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiale:

Cardurile "Am simțit __ Când __" faceți clic pentru a descărca

Intro:

Înțelegeți propriile voastre emoții împărtășind situațiile în care simțiți diverse emoții.

Instrucțiuni:

Cu un partener sau cu un grup mic, o persoană alege un card cu sentimente (fără a se uita) și îl citește.

Persoana se gândește la o perioadă când a simțit acest sentiment și explică:
M-am simțit (sentimentul de pe card) când (situația) deoarece (de ce au simți acel sentiment).
De exemplu: "M-am simțit trist când mi-am pierdut ursulețul deoarece l-am iubit foarte mult & și nu am știut dacă am să-l mai găsesc vreodată.

Cealaltă persoană din grup spune atunci dacă a avut parte de o situație asemănătoare sau nu, și apoi următoarea persoană extrage un card

Discuție:

Câteodată emoțiile par să apară din întâmplare, dar în acest exercițiu putem observa că a existat un motiv (cauză).
Atunci când ai ascultat, cât de ușor ți-a fost să îți imaginezi experiența celeilalte persoane și a emoțiilor trăite?
Cum ar fi dacă am putea să înțelegem mai bine emoțiile noastre și ale celorlalți?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL