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

Titlu: **LANȚUL DORINȚELOR**

Obiectiv:

Gândiți-vă la obiectivele dumneavoastră și întocmiți un plan de acțiune

Intro:

Care este dorința pe care o aveți pentru viitor? În această activitate, veți adăuga dorința în Lanțul dorințelor și vă veți gândi cum să avansați cu un pas înainte în împlinirea dorinței.

Materiale:

Fâșii din hârtie colorată
Markere
Foarfece
Bandă scotch

Instrucțiuni:

Dacă ați putea să creați o dorință…pentru dumneavoastră…pentru alții… pentru întreaga lume…care ar fi aceasta?

Scrieți-vă dorința pe una dintre fâșiile de hârtie colorată. Prindeți-l cu scoth într-un cerc și alăturați-l lanțului ce atârnă alături.

Acum gândiți-vă la pasul realizat în atingerea scopului.

Care este acțiunea pe care ați putea să o faceți ca totul să pară mai real?
Care este emoția care v-ar sprijini să realizați acțiunea?
Care ar fi gândul care v-ar putea ajuta la susținerea emoției&acțiunii?

Alegeți unul dintre cardurile dreptunghiulare și scrieți sentimentul, gândul și acțiunea aleasă. Pe spate scrieți din nou obiectivul. Puneți cardul în portofel sau în alt loc unde să-l vedeți pentru a vă reaminti.

Discuție:

Care este diferența dintre o “dorință” și “un scop”?
De ce este această dorință/acest scop important pentru dumneavoastră?
Chiar dacă nu reușiți să realizați pe deplin acest scop, cum vă simțiți având în vedere că ați făcut un pas pozitiv înainte?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL