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

عنوان أهداف العاطفة

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

الهدف

Increasing awareness of how emotions affect our goals

الأدوات:

بطاقات العاطفة الحيوانية
أقلام ملونة / أقلام تلوين
ورقة

المقدمة

في منظمة الثواني الست، نقول: "العواطف تدفع الناس، والناس يدفعون الأداء". وهذا نشاط سريع .للنظر إن كان ممكن وكيفية العمل

التعليمات

اكتب أحد أهدافك على الورقة الكبيرة (قد يكون هذا هدفا شخصيا أو جماعيا / هدف مشترك)
رسم بطاقة شعور عشوائيا. ضع البطاقة بالقرب من هدفك، وأنت تفعل ذلك، تخيل أن الشعور يتعلق .بالهدف
اكتب بضع كلمات: كيف يمكن أن يدعم هذا الشعور الوصول إلى الهدف؟ كيف يمكن لهذا الشعور أن يعيقك للوصول إلى الهدف؟
بعد ذلك اختر بطاقة اخرى . اضفها للاهداف الموجودة على الحائط ثم أعدخطوة رقم 3 مرة أ

مناقشة

إلى أي درجة سوف تؤثر المشاعر على الهدف (الأهداف)؟
ما هي المشاعر التي لديك حاليا حول هذا الهدف، وما هي المشاعر التي تريدها؟
إذا كنت تريد أو تحتاج مشاعر مختلفة... كيف يمكن أن تحصل على تلك المشاعر؟
إذا كان لديك مشاعر الآن ... كيف يمكن الحفاظ عليها وتعزيزها؟



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL