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

Наслов: # Цели на емоции

Цел:

Зголемување на свеста за тоа како емоциите влијаат врз нашите цели.

Вовед:

Во Six Seconds велиме, "водени од емоциите, луѓето ги извршуваат делата." Еве брза активност да се разгледа дали и како тоа функционира во пракса.

Извори:

Хамер
Боички, моливи
Материјал (кликнете за преземање)

Инструкции:

Напишете една од вашите цели на хамер. (Ова може да биде лична или заедничка цел)
Нацртајте картичка за чувство по случаен избор. Поставете ја картичката близу до вашата цел, и како што го правите тоа, замислете го чувството во однос на целта.
Напишете неколку зборови: Како ова чувство може да ви помогне да ја постигнете целта? Како може ова чувство да ве спречи да ја постигнете целта?

Дискусија:

До кој степен чувствата ќе влијаат врз целта (ите)?
Кои се чувствата што ги имате моментално за оваа цел, и какви се чувствата што сакате да ги имате?
Ако сакате или ви требаат различни чувства од оние што ги имате сега .. како би можеле да ги добиете тие чувства?
Ако ги имате тие чувства сега … како би можеле да ги задржите и зајакнете ?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL