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

عنوان

مواقف الأفكار والمشاعر والأفعال

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

الهدف

معرفة المزيد عن مشاعرك الخاصة، والأفكار، والإجراءات ... كيف تلك التي تساعدك ... وكيف يمكن تغيير تلك إذا أردت.

الأدوات:

شريط أو مواد لاصقة للناس لتعليق مواقفهم على الجدار.
TFAبطاقابطاقات

المقدمة

كتشف كيف تفكر وتشعر وتتصرف عادة. وجد اختيارات أكثر لكيف يمكنك أن تفكر وتشعر وتتصرف في المستقبل.

التعليمات

على الطاولة هناك مجموعة من "بطاقات الحالة". يمكنك إما اختيار الوضع الذي كنت قد شهدت مؤخرا ... أو كتابة الخاصة بك على بطاقة فارغة.؟
؟ تذكر أن يكون في منتصف هذا الوضع و ...؟ ... اختيار (A، والأفعال ((F، المشاعر ((Tعلى الطاولة هناك شرائح من الورق مع الأفكار (2-1 من "الأفكار" الشرائح التي تطابق ما كنت أفكر.؟ ... اختيار 2-1 من قسائم "المشاعر" التي تطابق ما كنت تشعر.؟ ... اختيار 2-1 من شرائح "الأفعال" التي تطابق ما فعلت.؟ ملاحظة: هناك شرائح فارغة إذا كنت تفضل كتابة الأفكار الخاصة بك، مشاعر، أو أفعال.
قم بلصق الشرائح الخاصة بك إلى بطاقة الحالة حيث تقول، «مواقفي" – وبعد ذلك علقها على الجدار
بعد ذلك، ننظر إلى شخص آخر بطاقة حالته على الجدار. هل لديك اقتراح من طريقة مختلفة يمكن أن نفكر في مواقفهم و التي من يشعر؟ يفعل؟ شأنها أن تكون مفيدة؟
اختر شريحة المواقف الجديدة التي كنت ترغب في أن يوصي لهم، والصقها على مواقفهم حيث تقول، "طرق أخرى للمواقف»

مناقشة

ابحث عن شخص آخر قام بعمل مواقف وناقش: كيف كنت تشعر و أنت تعمل مواقفك؟
إذا كنت في وضع مماثل مرة أخرى، هل ترغب في استخدام نفس المواقف؟ لما أو لما لا؟
كيف كنت تشعر عند إعطاء شخص آخر فكرة؟



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL