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

Titolo: # Obiettivo Emozioni

Obiettivo:
Aumentare la consapevolezza di come le emozioni impattano sui nostri obiettivi.

Intro:
In Six Seconds siamo soliti dire: "Le emozioni guidano le persone, le persone guidano le performance ". Questa è un'attività veloce per valutare se e come funziona questo assunto.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiali:

Fogli di carta grandi
Matite/pennarelli colori
EmoCards con gli Animali

Istruzioni:

Scrivi un tuo obiettivo su un grande foglio di carta.
(Potrebbe essere un obiettivo personale o di team/condiviso)
Pesca una "Feeling Card" a caso. Metti la carta vicino al tuo obiettivo e, mentre lo fai, immagina di provare quel sentimento in relazione al tuo obiettivo.
Rispondi per iscritto sul grande foglio di carta alle seguenti domande:
In che modo questo sentimento ti potrebbe supportare con il tuo obiettivo?
In che modo questo sentimento potrebbe allontanarti dal tuo obiettivo?
Quindi scegli un'altra carta. Affiancala ad uno degli altri obiettivi scritti sul foglio e ripeti il passaggio del punto 3 (facendo rispondere chi ha scritto quell'obiettivo)

Punti di Discussione:

Quanto impattano le emozioni sui nostri obiettivi?
Quali sentimenti provi ora in relazione a questo obiettivo, e quali sono quelli che vorresti provare?
Se vuoi o hai bisogno di provare sentimenti diversi da quelli attuali…come potresti innescare questi sentimenti?
Se già provi questi sentimenti… come potresti sostenerli e rafforzarli?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL