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

Título: Objetivos de la emoción

Meta:

Incrementar la conciencia de cómo las emociones afectan nuestras metas.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiales:

Papel grande
Lápices de colores/plumas/marcadores
Folleto

Intro:

En Six Seconds decimos que "las emociones guían a las personas, y las personas guían el desempeño". Aquí tenemos una actividad muy dinámica para considerar si esto funciona y de qué forma lo hace.

Instrucciones:

Escribe una de tus metas en un papel grande. (Puede ser una meta personal o una meta compartida en equipo)
Elige al azar una carta de sentimientos. Coloca la tarjeta a un lado de tu meta, y mientras lo haces, imagina qe sientes lo que muestra la tarjeta de sentimientos elegida mientras lees tu meta.
Escribe una cuantas palabras: ¿De qué manera te ayuda ese sentimiento a lograr tu meta? ¿Cómo podría ese sentimiento impedirte alcanzarla?

Discusión:

¿En qué medida los sentimientos afectarán tu(s) meta(s).
¿Qué sentimientos experimentas actualmente al pensar en tu meta, y cuáles son los sentimientos que desearías tener?
Si necesitas o deseas sentimientos distintos a los que ahora tienes, ¿Cómo los puedes obtener?
Si ya tienes esos sentimientos… ¿Cómo los mantienes y fortaleces?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL