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

Titolo: # Catena dei Desideri

Obiettivo:
Pensare ai tuoi obiettivi e progettare un piano di azione.

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Materiali:
Strisce di carta colorate
Piccoli rettangoli di carta colorati (dimensione adatta da portafoglio)
Pennarelli/penne
Nastro adesivo

Intro:
Qual è un tuo desiderio/obiettivo per il futuro? In questa postazione, aggiungerai il tuo alla "Catena dei Desideri" e penserai ad un passo per muoverti in quella direzione.

Istruzioni:

Se potessi esprimere un desiderio per te stesso, per gli altri, per il mondo quale sceglieresti?
Scrivi il tuo desiderio su una delle strisce di carta colorate. Fanne un cerchio con il nastro adesivo, unendolo alla catena vicino la postazione.

Esempio:
Più gioia e amore!

Ora, pensa ad un passo che puoi compiere verso il tuo obiettivo.
Qual è un'Azione che potresti compiere per renderlo più vicino alla realtà?
Qual è un'Emozione che ti supporterebbe in questa azione?
Qual è un Pensiero che potrebbe dare supporto all'emozione e all' azione individuata?
Scegli una delle card rettangolari e scrivi l'emozione, pensiero e azione che hai pensato. Sull'altro lato, scrivi nuovamente il tuo obiettivo.
Metti la tua card nel portafogli o in qualche altro posto in cui potrai vederla e ricordarti nel quotidiano il tuo obiettivo.

Punti di Discussione:

Qual è la differenza tra "desiderio" e "obiettivo"?
- Perché questo desiderio/obiettivo è importante per te?
- Anche se non puoi pienamente realizzarlo, se facessi un passo avanti, cosa proveresti?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL