



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Ancora emoțională

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DESCRIERE

Acest instrument este un exercițiu personal conceput pentru a ajuta persoanele să își recunoască, să înțeleagă și să își gestioneze eficient emoțiile. Acesta servește ca o "ancoră mentală" pe care indivizii o pot folosi în diverse situații pentru a-și menține echilibrul emoțional și perspectiva. Exercițiul este conceput pentru a fi exersat singur, ceea ce îl face universal accesibil și aplicabil în diverse scenarii de viață.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Conștiința emoțională: Îmbunătățiți capacitatea de a identifica și recunoaște diversele emoții pe măsură ce apar.

Autoreglare: Dezvoltarea de strategii de gestionare a emoțiilor intense și de menținere a echilibrului emoțional.

Consolidarea rezilienței: Consolidarea rezilienței personale prin încurajarea unui obicei de răspunsuri emoționale constructive.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Acest instrument este strâns legat de componentele cheie ale inteligenței emoționale, inclusiv:

- Conștiința de sine: Recunoașterea propriilor stări emoționale și a impactului acestora.
- Autoreglarea: Gestionarea emoțiilor într-un mod sănătos, fără a se lăsa copleșit.
- Empatie: Înțelegerea propriilor emoții ajută la empatizarea cu ceilalți.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

Spațiul personal: Un loc liniștit și confortabil pentru reflecție.

Jurnal sau caiet de notițe: Pentru notarea gândurilor și emoțiilor (foarte recomandat).



5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1. Identificare (5 minute): Atunci când vă confrunțați cu o emoție puternică, faceți o pauză și luați un spațiu personal pentru a identifica emoția. Numiți-o (de exemplu, furie, anxietate, bucurie).

Pasul 2. Reflecție (5 minute): Reflectați asupra a ceea ce a declanșat această emoție. Scrieți-o folosind un jurnal.

Pasul 3. Conștientizarea fizică (3 minute): Observați orice senzații fizice asociate cu emoția (de exemplu, o strângere în piept, inima care bate mai repede, fruntea caldă).

Pasul 4. Exercițiul de respirație (5 minute): Exersați respirația profundă pentru a vă centra și a regla intensitatea emoțională.

Pasul 5. Schimbarea perspectivei (5 minute): Întrebați-vă: "Care este un alt mod de a vedea această situație?". Luați în considerare diferite perspective.

Pasul 6. Planificarea acțiunii (5 minute): Decideți un răspuns constructiv sau o acțiune, dacă este necesar, pentru a aborda sursa emoției.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Creșterea conștiinței emoționale: O mai bună identificare și înțelegere a stărilor emoționale.

Reglarea emoțională îmbunătățită: Capacitate sporită de a gestiona și de a răspunde la emoții în mod constructiv.

Reziliență emoțională mai mare: Dezvoltarea unei "ancore emoționale" personale care poate fi folosită în diverse situații de viață pentru stabilitate și putere emoțională.

"Ancora emoțională" își propune să fie un instrument practic și ușor de utilizat pentru oricine dorește să își îmbunătățească inteligența emoțională și abilitățile de gestionare a emoțiilor. Prin practicarea cu regularitate a acestor pași, persoanele pot dezvolta o metodă fiabilă de navigare în peisajul lor emoțional cu mai multă claritate și control.