



Co-funded by
the European Union



Strumenti per la formazione PR3

Ancoraggio emotivo

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) DESCRIZIONE

Questo strumento è un esercizio personale progettato per aiutare le persone a riconoscere, comprendere e gestire efficacemente le proprie emozioni. Serve come "ancora mentale" che le persone possono utilizzare in varie situazioni per mantenere l'equilibrio emotivo e la prospettiva. L'esercizio è concepito per essere praticato da soli, il che lo rende universalmente accessibile e applicabile in vari scenari di vita.

2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

Consapevolezza emotiva: Migliorare la capacità di identificare e riconoscere le varie emozioni quando si presentano.

Autoregolazione: Sviluppare strategie per gestire le emozioni intense e mantenere l'equilibrio emotivo.

Costruzione della resilienza: Rafforzare la resilienza personale promuovendo l'abitudine a risposte emotive costruttive.

3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILLS

Questo strumento è strettamente legato alle componenti chiave dell'intelligenza emotiva, tra cui:

- Consapevolezza di sé: Riconoscere i propri stati emotivi e il loro impatto.
- Autoregolazione: Gestire le emozioni in modo sano senza farsi sopraffare.
- Empatia: Comprendere le proprie emozioni aiuta ad entrare in empatia con gli altri.



Co-funded by
the European Union



4) RISORSE E MATERIALI

Spazio personale: Un luogo tranquillo e confortevole per riflettere.

Diario o blocco note: Per annotare pensieri ed emozioni (altamente consigliato).

5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1. Identificazione (5 minuti): Quando provate un'emozione forte, fate una pausa e prendetevi un po' di spazio personale per identificare l'emozione. Nominatela (ad esempio, rabbia, ansia, gioia).

Fase 2. Riflessione (5 minuti): Riflettete su cosa ha scatenato questa emozione. Scrivetelo su un diario.

Fase 3. Consapevolezza fisica (3 minuti): Notate qualsiasi sensazione fisica associata all'emozione (per esempio, senso di oppressione al petto, cuore che batte forte, fronte calda).

Fase 4. Esercizio di respirazione (5 minuti): Praticate una respirazione profonda per centrarvi e regolare l'intensità emotiva.

Fase 5. Cambio di prospettiva (5 minuti): Chiedetevi: "Qual è un altro modo di vedere questa situazione?". Considerate diverse prospettive.

Fase 6. Pianificazione dell'azione (5 minuti): Decidete una risposta costruttiva o un'azione, se necessario, per affrontare la fonte dell'emozione.

6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



Maggiore consapevolezza emotiva: Migliore identificazione e comprensione dei propri stati emotivi.

Miglioramento della regolazione emotiva: Maggiore capacità di gestire e rispondere alle emozioni in modo costruttivo.

Maggiore resilienza emotiva: Sviluppo di un "ancoraggio emotivo" personale che può essere utilizzato in varie situazioni di vita per ottenere stabilità e forza emotiva.

"L'ancora emotiva" vuole essere uno strumento pratico e facile da usare per chiunque voglia migliorare la propria intelligenza emotiva e le proprie capacità di gestione. Mettendo in pratica regolarmente questi passaggi, gli individui possono sviluppare un metodo affidabile per navigare nel loro paesaggio emotivo con maggiore chiarezza e controllo.