



Co-funded by  
the European Union



# PR3 Training Toolbox

## Crucea Emoțională

SESKAT. Development of social and emotional skills in adult training

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



## 1) DESCRIERE

Acest exercițiu captivant implică participanții într-un scenariu interactiv de joc de rol, axat pe inteligența emoțională și pe rezolvarea conflictelor. Grupurile se gândesc la o situație conflictuală, apoi indivizii interpretează situația, fiecare dintre ei întrucupând o anumită emoție. Exercițiul încurajează ascultarea activă, empatia și răspunsurile emoționale adaptative.

## 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Îmbunătățirea conștiinței emoționale: Participanții învață să identifice și să exprime o serie de emoții, îmbunătățindu-și vocabularul emoțional.
- Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a conflictelor: Discutând un conflict în timp ce întruchipează diferite emoții, participanții dobândesc informații despre modul în care emoțiile influențează rezultatele conflictului.
- Dezvoltarea empatiei: Implicarea în diferite emoții ajută la înțelegerea perspectivelor emoționale ale celorlalți, favorizând empatia.

## 3) CONEXIUNEA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Crucea emoțională se implică direct în componentele de bază ale inteligenței emoționale, cum ar fi conștiința de sine, autoreglarea, conștiința socială și gestionarea relațiilor. Acesta îi provoacă pe participanți să recunoască și să se adapteze la stări emoționale variate, atât la ei înșiși, cât și la ceilalți, un aspect cheie al inteligenței emoționale. În plus, îmbunătățește competențele transversale, cum ar fi comunicarea, empatia și munca în echipă.

## 4) RESURSE ȘI MATERIALE

Participanți: 6 sau mai mulți

Cronometru: Smartphone sau ceas.

Spațiu: O cameră suficient de mare pentru a forma un plus în jurul căruia participanții pot sta.

Materiale: Cartonașe cu diferite emoții scrise pe ele. Bandă adezivă sau o altă modalitate de a marca un "+", pe sol.



## 5) IMPLEMENTAREA INSTRUMENTULUI

Pasul 1, 10 minute: Împărțiți participanții în grupuri mici pentru a face un brainstorming asupra unei situații de conflict.

Pasul 2, 20 de minute: Formați Crucea emoțională cu patru persoane în centru, față în față, iar ceilalți de jur împrejur. Angajați în discuții de joc de rol, încorporând emoțiile de pe carduri.

Pasul 3, 3 minute: Conduceți o scurtă conversație despre conștientizarea dobândită în urma discuției. Folosiți aceste întrebări ca îndrumare sau nu ezitați să vă creați propriile întrebări:

- Cum v-a schimbat adoptarea unei emoții specifice perspectiva asupra scenariului de conflict?

Această întrebare încurajează participanții să reflecteze asupra impactului emoțiilor asupra opiniilor și răspunsurilor lor la conflict.

- Ați observat vreo schimbare în propria stare emoțională în timp ce v-ați implicat în jocul de rol?

- Această întrebare îi ajută pe participanți să devină conștienți de fluiditatea și capacitatea lor de reacție emoțională în timpul exercițiului.

Etapă 4, 15 minute: Facilitați o sesiune de reflecție în grup, discutând despre emoții și impactul acestora. Folosiți aceste întrebări ca îndrumare sau nu ezitați să vă creați propriile întrebări:

Ce emoții vi se par cele mai dificile de confruntat în conflictele din viața reală și de ce?

- Această întrebare îi ajută pe participanți să facă legătura între exercițiu și situațiile din viața reală, sporindu-le conștiința de sine și înțelegerea provocărilor emoționale personale.

Cum poate ajuta recunoașterea și înțelegerea diverselor perspective emoționale la rezolvarea mai eficientă a conflictelor?

- Această întrebare se concentrează pe aplicarea inteligenței emoționale în rezolvarea conflictelor, încurajându-i pe participanți să se gândească la modalități practice de aplicare a celor învățate.

Reflectând asupra exercițiului, cum credeți că poate fi dezvoltată în continuare inteligența emoțională în viața personală sau profesională?

- Această întrebare îi îndeamnă pe participanți să se gândească la pașii acționabili pe care îi pot face pentru a-și spori inteligența emoțională în diverse aspecte ale vieții lor.

## 6) REZULTATE AȘTEPTATE

Este probabil ca participanții să dezvolte o înțelegere mai profundă a modului în care emoțiile influențează interacțiunile interpersonale, în special în scenarii de conflict. Este posibil ca aceștia să devină mai pricepuți în recunoașterea și gestionarea propriilor emoții și în interpretarea celor ale celorlalți, ceea ce va conduce la îmbunătățirea abilităților de comunicare. De asemenea, exercițiul poate favoriza un mai mare simț al empatiei și o mai bună înțelegere a rolului pe care îl joacă emoțiile în rezolvarea conflictelor.